

## 果物摂取の状況

1日の果物摂取量が100g未満の者の割合は男性62.8%、女性48.2%である。

図3 1日あたり果物摂取量(20歳以上)

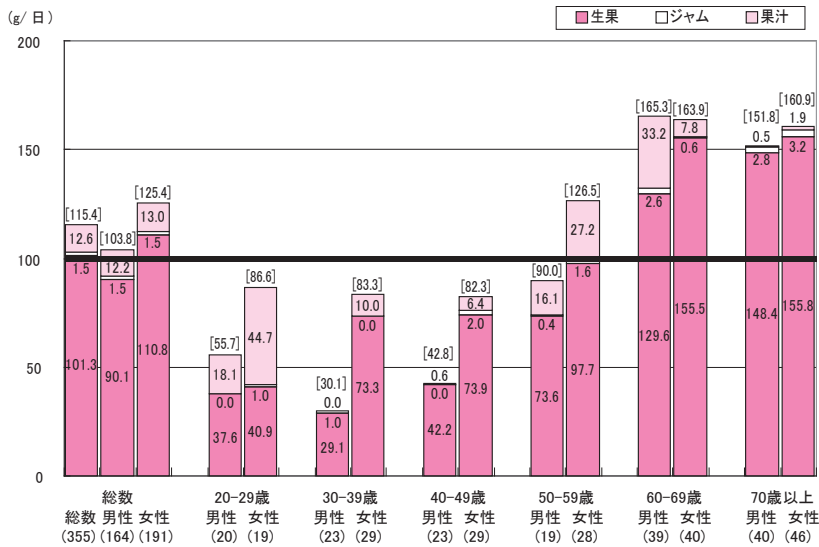


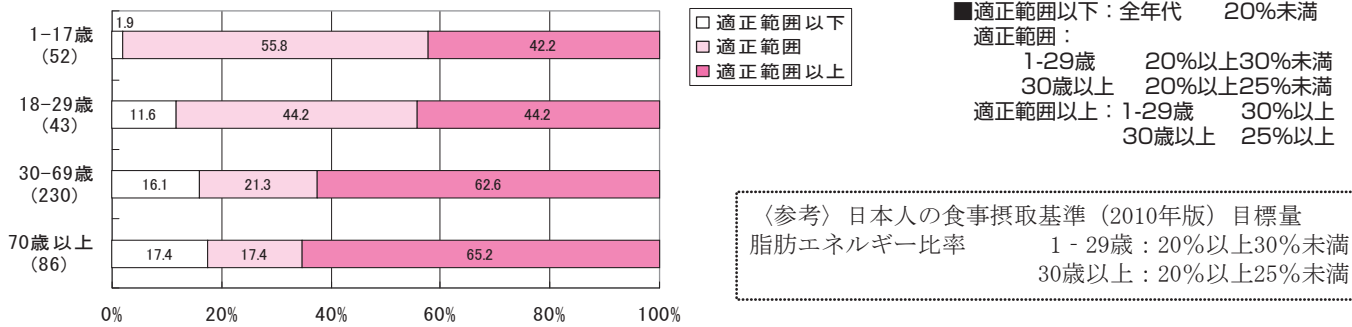
表3 果物摂取状況(20歳以上)

		100g未満	100g以上
男性	人	103	61
	%	62.8	37.2
女性	人	92	99
	%	48.2	51.8

## 脂肪エネルギー比率の状況

脂肪エネルギー比率が適正な者の割合は、1-17歳で55.8%、18-29歳で44.2%、30-69歳で21.3%、70歳以上で17.4%である。

図4 脂肪エネルギー比率の状況



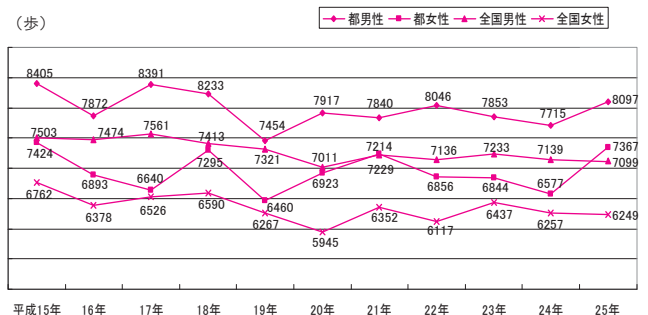
## 運動の状況

8000歩以上歩く者の割合は、20歳以上で男性44.2%、女性39.9%である。男女ともに20歳代が最も高く、男性63.1%、女性53.3%である。

表4 8000歩以上の人の年代別男女別割合

年代(人数)	20歳代(19)	30歳代(20)	40歳代(22)	50歳代(19)	60歳代(35)	70歳以上(39)	(再掲)20歳以上(154)
男性	12	6	12	7	18	13	68
(%)	63.1	30.0	54.6	36.9	51.4	33.3	44.2
年代(人数)	20歳代(15)	30歳代(27)	40歳代(28)	50歳代(30)	60歳代(40)	70歳以上(43)	(再掲)20歳以上(183)
女性	8	14	14	15	10	12	73
(%)	53.3	51.8	50.0	50.0	25.0	28.0	39.9

図5 歩数の状況(20歳以上)

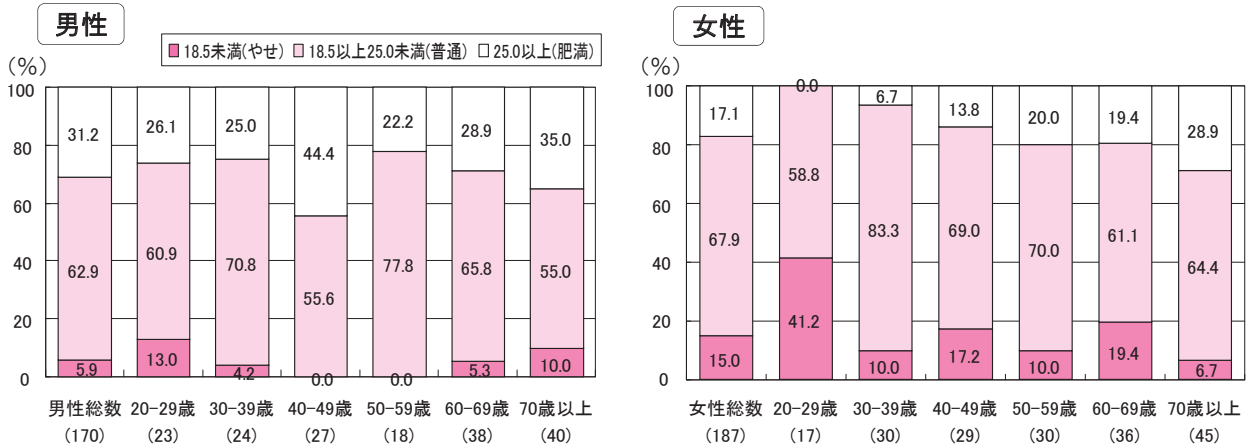


歩数が1日8000歩以上の人を増やすことを目指しています。

# 肥満とやせの状況

男性は40歳代で肥満の割合が多く、女性は20歳代でやせの割合が多い。

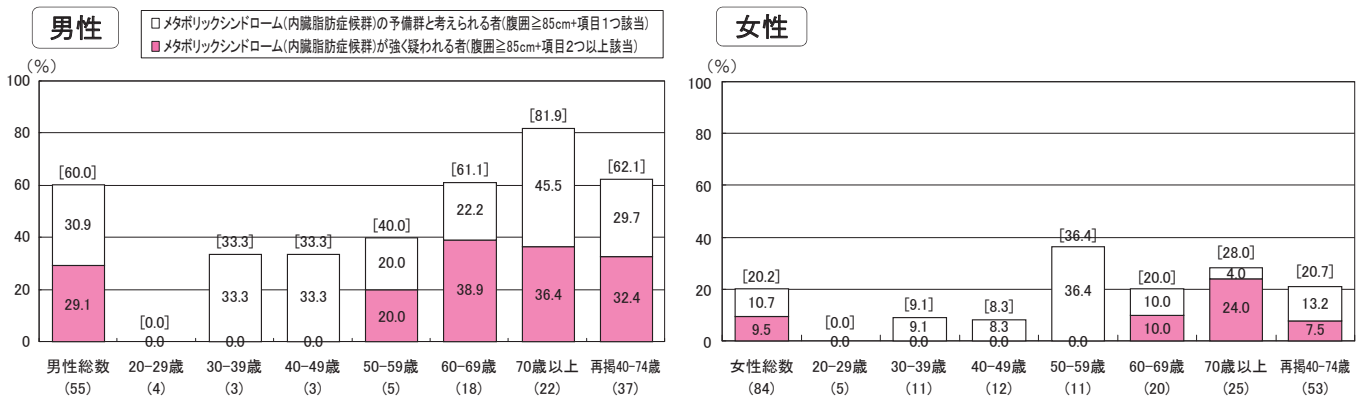
図6 肥満とやせの割合(20歳以上)



# メタボリックシンドロームの状況

40から74歳まででメタボリックシンドロームが強く疑われる者と予備群と考えられる者を合わせると、男性62.1%、女性20.7%である。

図7 メタボリックシンドロームの割合(20歳以上)



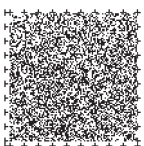
「メタボリックシンドロームの予備群と考えられる者」：腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、3つの項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち1つの項目に該当する人  
 「メタボリックシンドロームが強く疑われる者」：腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、3つの項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち2つ以上の項目に該当する人

## 年齢別ポイント

- 20歳代 → 女性の体格（BMI）やせの割合が多い。
- 20～40歳代 → 果物類の平均摂取量は1日当たり100g未満である。
- 20～60歳代 → 野菜類の平均摂取量は1日当たり350g未満である。
- 40～60歳代 → 男性ではメタボリックシンドロームが強く疑われる者と予備群の割合が増えてくる。

### 【ご注意】

この報告に使用している数値は四捨五入であるため、図表中の合計と内訳の計が一致しない場合があります。また、項目によりデータ不明者数が異なるため、図表中の合計と調査の対象者数が一致しない場合があります。グラフ中の国の数値は、「平成25年国民健康・栄養調査結果の概要」（厚生労働省）から引用しています。



平成25年東京都民の健康・栄養状況（リーフレット）（平成27年3月発行）登録番号（26）397  
 編集発行 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号 電話03-5321-1111（内線32-871）  
 東京都民の健康・栄養状況ホームページアドレス：  
[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko\\_zukuri/ei\\_syo/tomineiyou/index.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko_zukuri/ei_syo/tomineiyou/index.html)  
 印刷 株式会社アイガー