

平成26年 東京都民の健康・栄養状況

■「都民の健康・栄養状況」とは

健康増進法に基づき実施した「国民健康・栄養調査」の中から、都民の皆様の結果についてとりまとめたものです。

都民の皆様の健康状態や食生活等の状況を明らかにし、その結果を健康づくりに役立てることを目的に、本報告を作成しました。

■主な調査内容と実施時期

栄養摂取状況調査（1日の食事状況等）、身体状況調査（医師等による計測及び問診等）、生活習慣調査（食生活、身体活動、休養（睡眠）、飲酒、歯の健康等生活習慣に関するアンケート）を平成26年11月に実施しました。

今回の調査対象となった皆様

都全体36単位区内211世帯480人
（区・政令市部28単位区内143世帯314人、市町村部8単位区内68世帯166人）の皆様のご協力をいただきました。ありがとうございました。

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62.7%、女性58.0%である。

野菜摂取の状況

野菜の成人1日目標摂取量である
350g以上摂取している者の割合は
男性31.3%、女性36.1%である。

食塩摂取の状況

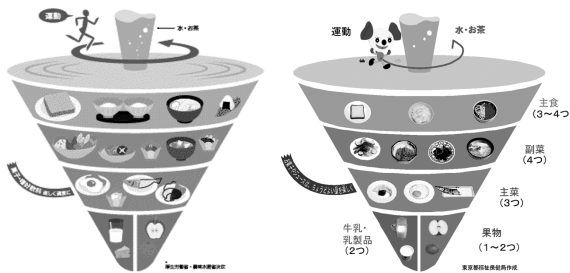
1日の食塩摂取量が8g以下の者の割合は
男性26.9%、女性45.0%である。

朝食欠食の状況

朝食を欠食している者の割合は
男性16.3%、女性14.1%である。

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、30-69歳で15.7%である。



（平成17年 厚生労働省・農林水産省） 「東京都幼児向け食事バランスガイド」（東京都福祉保健局作成）

「食事バランスガイド」は、望ましい食事のとり方や
おおよその量を、わかりやすく示したものです。

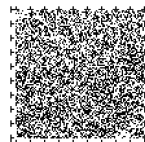
メタボリックシンドローム の状況

40-74歳でメタボリック
シンドロームが強く疑われる者と
予備群を合わせると、男性51.2%、
女性10.0%である。

運動の状況

8000歩以上歩く割合は男性45.0%、
女性31.1%である。

東京都は、平成25年3月に「東京都健康推進プラン21（第二次）」を策定し、誰もが生涯にわたり、健やかで心豊かに暮らすことができる社会の実現に向け、都民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりを総合的に推進しています。



野菜摂取の状況

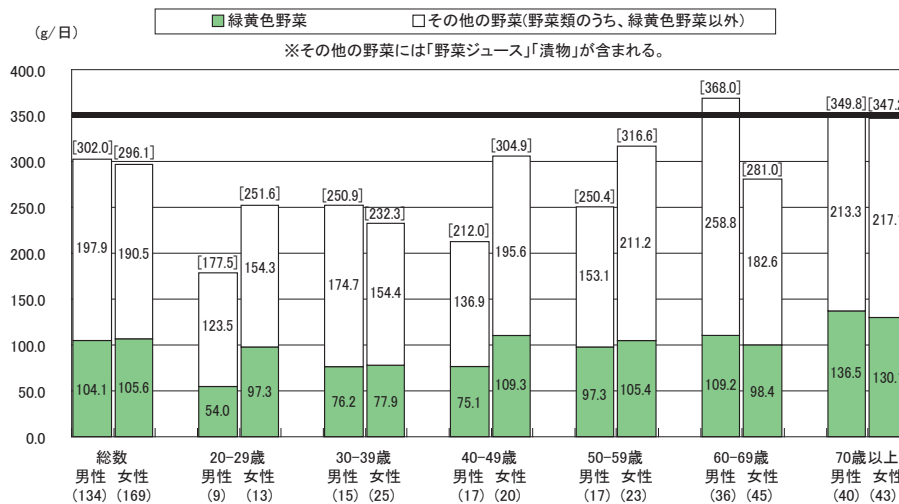
野菜類の平均摂取量は、男性302.0g、女性296.1gである。年齢階級別に見ると、男性では20歳代、女性では30歳代と最も低い。

表1 野菜類の摂取状況(20歳以上)

■野菜70gを1皿とした場合

| | | 70g(1皿) 未満 | 70g(1皿) 以上 | 140g(2皿) 以上 | 210g(3皿) 以上 | 280g(4皿) 以上 | 350g(5皿) 以上 |
|----|---|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 男性 | 人 | 6 | 17 | 25 | 25 | 19 | 42 |
| | % | 4.5 | 12.7 | 18.7 | 18.7 | 14.2 | 31.3 |
| 女性 | 人 | 7 | 23 | 26 | 31 | 21 | 61 |
| | % | 4.1 | 13.6 | 15.4 | 18.3 | 12.4 | 36.1 |

図1 1日当たり野菜類摂取量の平均値(20歳以上)



野菜の摂取量が1日350g以上の人を増やす取組を推進しています。

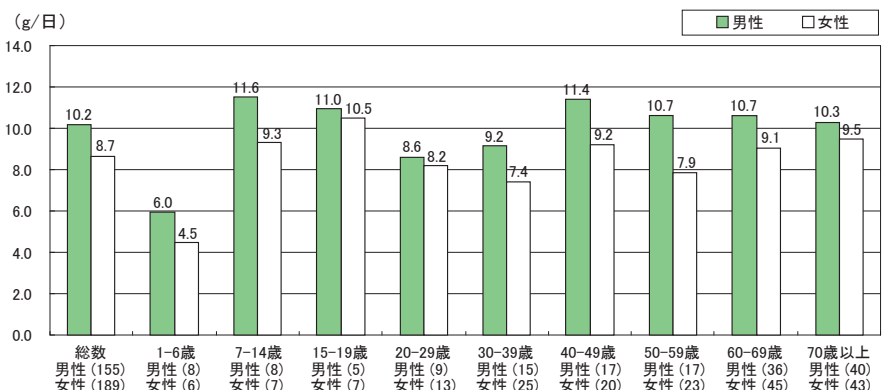
食塩摂取の状況

1人1日当たりの食塩平均摂取量は、男性10.2g、女性8.7gである。

表2 食塩の摂取状況(20歳以上)

図2 1日当たり食塩摂取量の平均値(1歳以上)

| | | 8g 以下 | 8gより 多く摂取 |
|----|---|----------|--------------|
| 男性 | 人 | 36 | 98 |
| | % | 26.9 | 73.1 |
| 女性 | 人 | 76 | 93 |
| | % | 45.0 | 55.0 |



食塩の摂取量が1日8g以下の人を増やす取組を推進しています。