

## Ⅱ 結果の概要



# 第1章 栄養素等の摂取状況

## 1 栄養素等の摂取状況

### (1) 栄養素等の摂取状況の推移

- ・エネルギー摂取量は、昭和50年から減少傾向にある。
- ・食塩相当量は、減少傾向にあり、平成27年から10gを下回っている。
- ・炭水化物は、昭和50年から約60g減少している。
- ・鉄の摂取量は、昭和50年に13.5mgであったものが、7.1mgまで減少している。
- ・ビタミンB1の摂取量は、昭和50年に1.24mgであったものが0.91mgまで減少している。

表1 栄養素等の平均摂取量（1歳以上、年次推移）

栄養素(単位)	平成29年 (2017)	27年 (2015)	22年 (2010)	17年 (2005)	12年 (2000)	7年 (1995)	2年 (1990)	昭和60年 (1985)	55年 (1980)	50年 (1975)
エネルギー(kcal)	1873	1,849	1,898	1,860	1,908	2,074	1,919	2,039	2,133	2,108
総たんぱく質(g)	68.8	69.1	69.1	71.4	75.8	82.2	77.6	77.6	79.2	77.2
動物性たんぱく質(g)	37.4	38.1	37.8	38.9	40.7	43.4	40.3	40.1	39.6	39.0
総脂質(g)	60.9	57.8	58.1	54.2	59.2	62.9	57.2	58.8	65.4	60.0
動物性脂質(g)	30.2	29.8	29.7	26.8	29.6	28.4	26.1	25.4	29.4	29.1
炭水化物(g)	247.0	243.2	257.6	256.3	254.0	278.0	260.0	282.0	301.0	309.0
カルシウム(mg)	542	510	521	535	542	613	536	500	615	556
鉄(mg)	7.1	7.3	7.7	8.4	11.1	12.0	11.0	10.9	11.4	13.5
ビタミンA(μgRE)	552	530	584	600	881	980	879	798	834	544
ビタミンB1(mg)	0.91	0.86	2.05	1.31	1.17	1.20	1.09	1.20	1.25	1.24
ビタミンB2(mg)	1.15	1.14	1.77	1.48	1.38	1.41	1.19	1.17	1.34	1.29
ビタミンC(mg)	91	92	158	139	127	138	120	119	135	146
総食物繊維(g)	14.4	14.2	14.0	14.7	15.1	-	-	-	-	-
水溶性食物繊維(g)	3.4	3.4	3.3	3.5	-	-	-	-	-	-
不溶性食物繊維(g)	10.5	10.3	10.1	11.2	-	-	-	-	-	-
食塩相当量(g)	9.1	9.7	10.4	10.8	12.0	13.6	11.6	13.4	12.0	13.5
たんぱく質エネルギー比率(%)	14.7	15.1	14.7	15.4	15.9	15.9	16.2	15.2	14.9	14.6
脂肪エネルギー比率(%)	29.1	27.9	27.2	25.9	27.9	27.3	26.8	26.0	27.6	25.6
炭水化物エネルギー比率(%)	56.2	57.0	58.1	58.7	56.2	56.8	57.0	58.8	56.5	58.7
動物性たんぱく質比率(%)	52.6	53.8	53.0	54.5	53.8	53.0	52.0	52.0	50.0	51.0

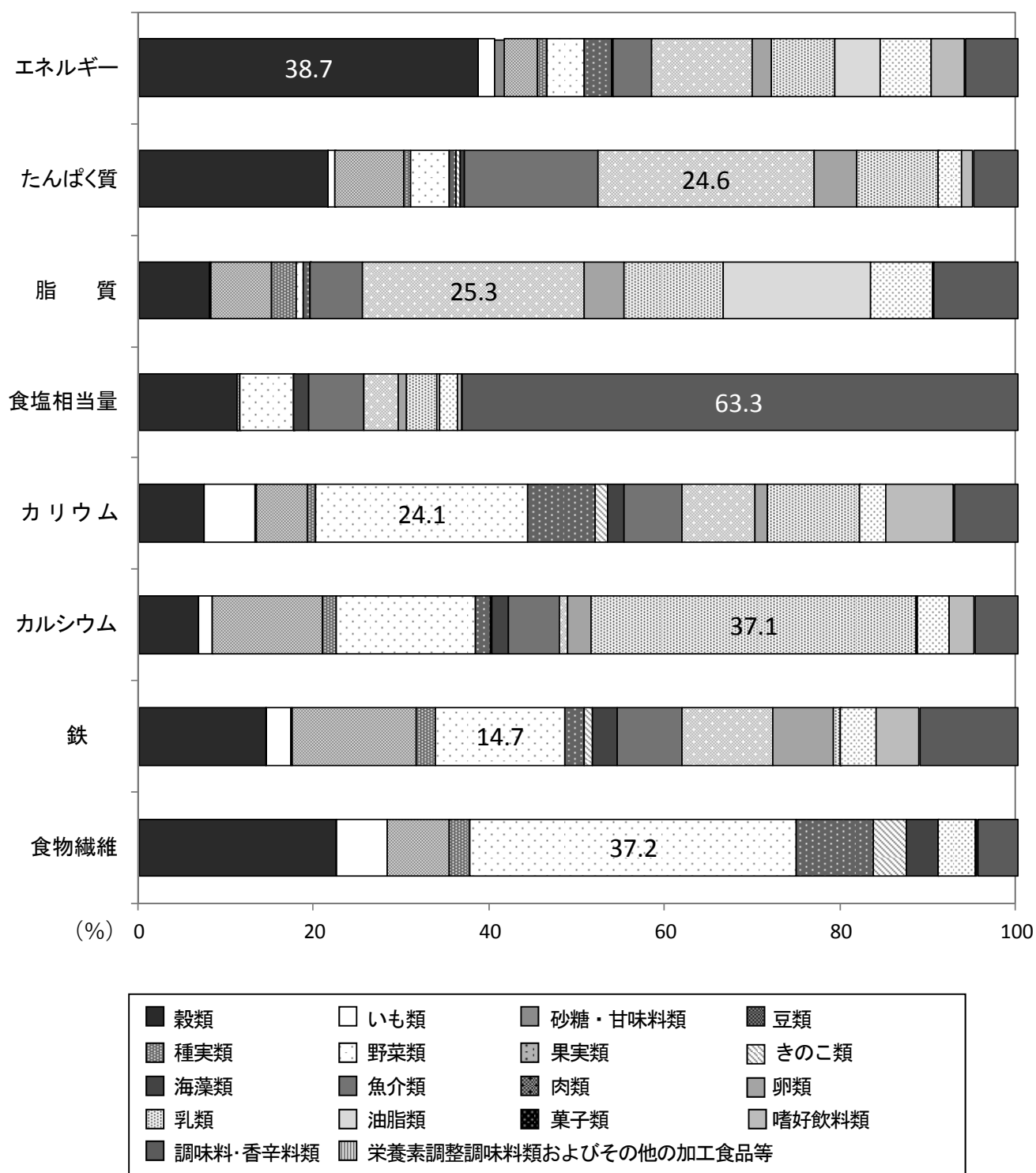
注) 1 ビタミンAの単位は、五訂日本食品標準成分表より「IU」→「μg」となっている。平成16年以降の単位は「μgRE」である。

2 算出に用いた成分表は、昭和50年と55年は「三訂日本食品標準成分表」、昭和60年から「四訂日本食品標準成分表」、平成17年は「五訂日本食品標準成分表」、平成22年は「五訂増補日本食品標準成分表」、平成26年から「日本食品標準成分表2010」、平成30年は「日本食品標準成分表2015」及びその追補版である。

(2) 栄養素等の摂取構成  
ア 食品群別構成比率

主要栄養素等の食品群別構成比率が1番高いのは、エネルギーは38.7%で穀類、たんぱく質は24.6%で肉類、脂質は25.3%で肉類、食塩相当量は63.3%で調味料・香辛料類、カリウムは24.1%で野菜類、カルシウムは37.1%で乳類、鉄は14.7%で野菜類、食物繊維は37.2%で野菜類である。

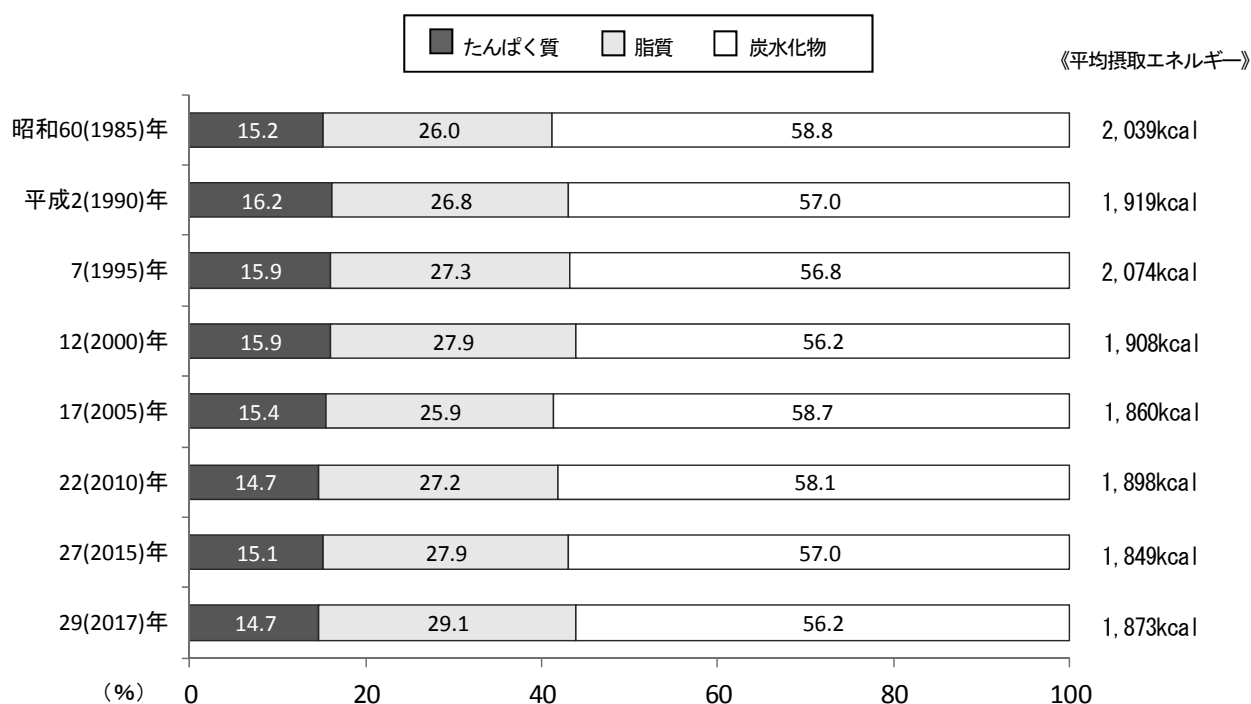
図1 主要栄養素等の食品群別構成比率（1歳以上）



## イ エネルギー

エネルギーの栄養素別摂取構成比率は、あまり変化がみられない。

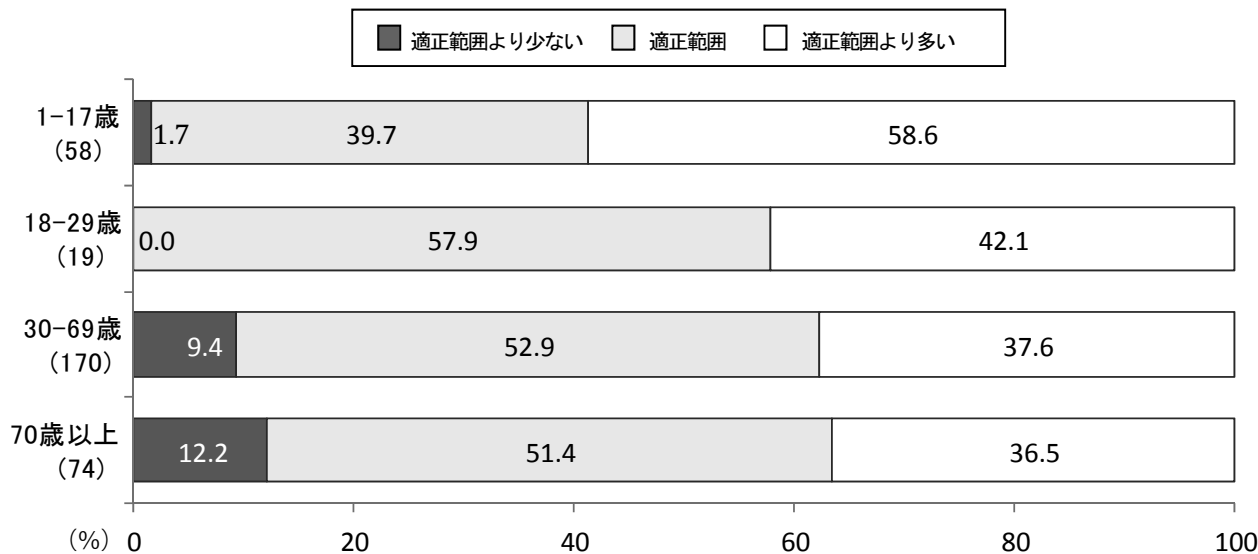
図2 エネルギーの栄養素別摂取構成比率（1歳以上、年次推移）



## ウ 脂肪エネルギー比率

脂肪エネルギー比率が適正範囲な者の割合は 1-17 歳で 39.7%、18-29 歳で 57.9%、30-69 歳で 52.9%、70 歳以上で 51.4%である。

図3 脂肪エネルギー比率の割合（1歳以上、男女計）



■脂肪エネルギー比率：1日の総エネルギー摂取量に占める脂肪由来のエネルギー摂取量の割合  
 (参考) 日本人の食事摂取基準(2015版) 目標量 脂肪エネルギー比率 1歳以上：20% - 30%  
 ※グラフは、適正範囲を20%以上30%未満としている。

## エ 食塩摂取量

1人1日当たりの食塩摂取量の平均は男性9.6g、女性8.4gである。年齢階級別にみると、男性、女性ともに60～69歳でそれぞれ11.3g、10.7gと最も多い。

調味料・香辛料類における食塩摂取量の内訳は、しょうゆが16.7%と最も多く、次いで塩、味噌の順である。

食塩摂取量の目標量8.0g以下の者の割合は、男性23.8%、女性45.0%である。食塩摂取量の分布をみると、男性、女性いずれも5g以上10g未満が最も多く46.9%、65.6%である。

図4 1日当たりの食塩摂取量（1歳以上、性・年齢階級別）

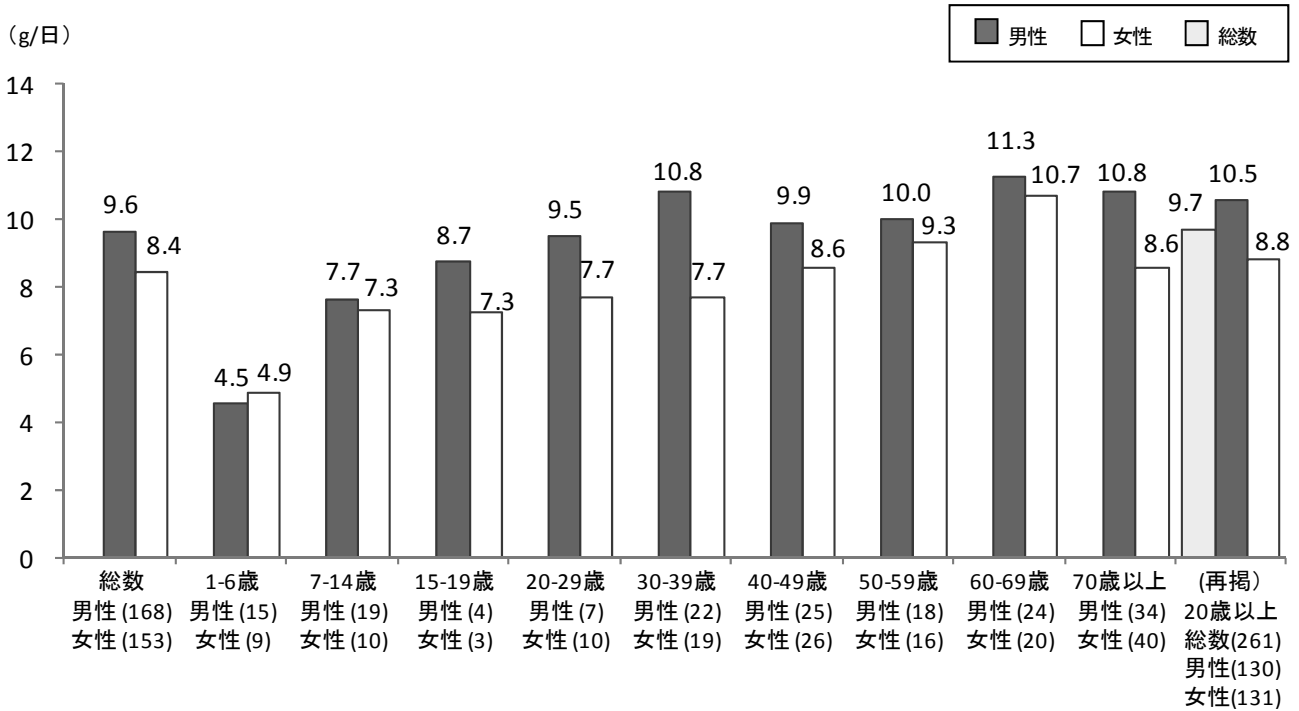


図5 食塩の調味料・香辛料類別摂取割合（1歳以上、男女計）

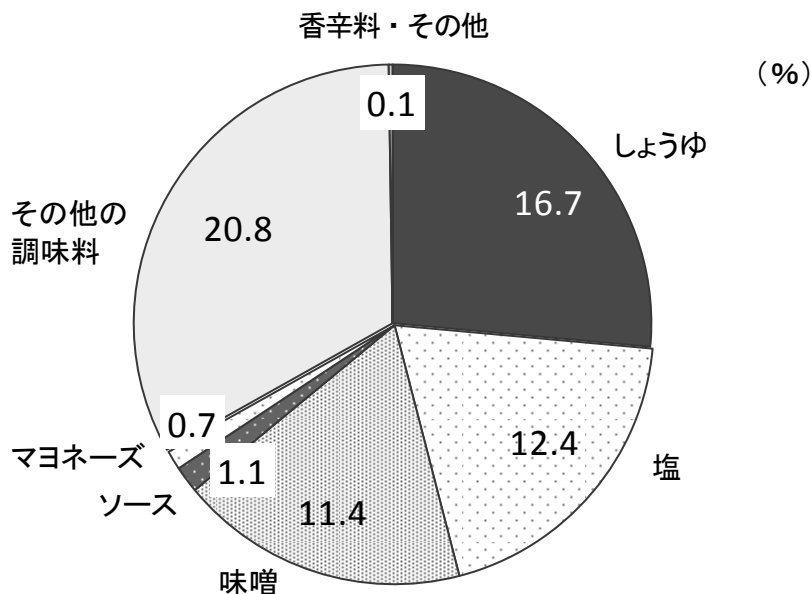
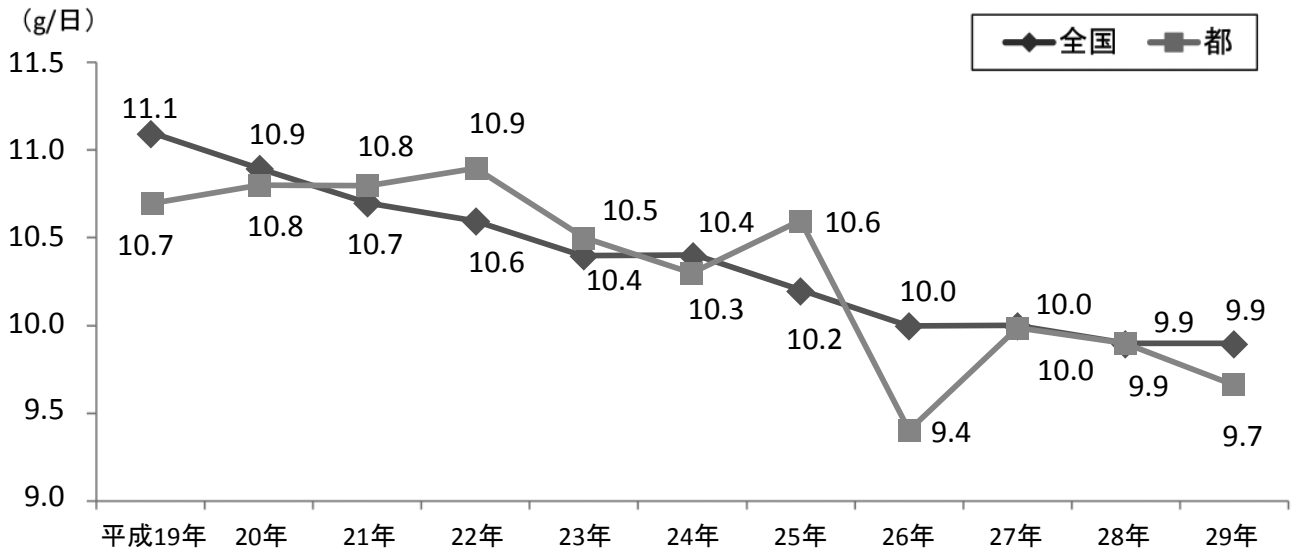


図6 食塩の摂取量の平均値（20歳以上、年次推移）



■食塩摂取量の算出方法

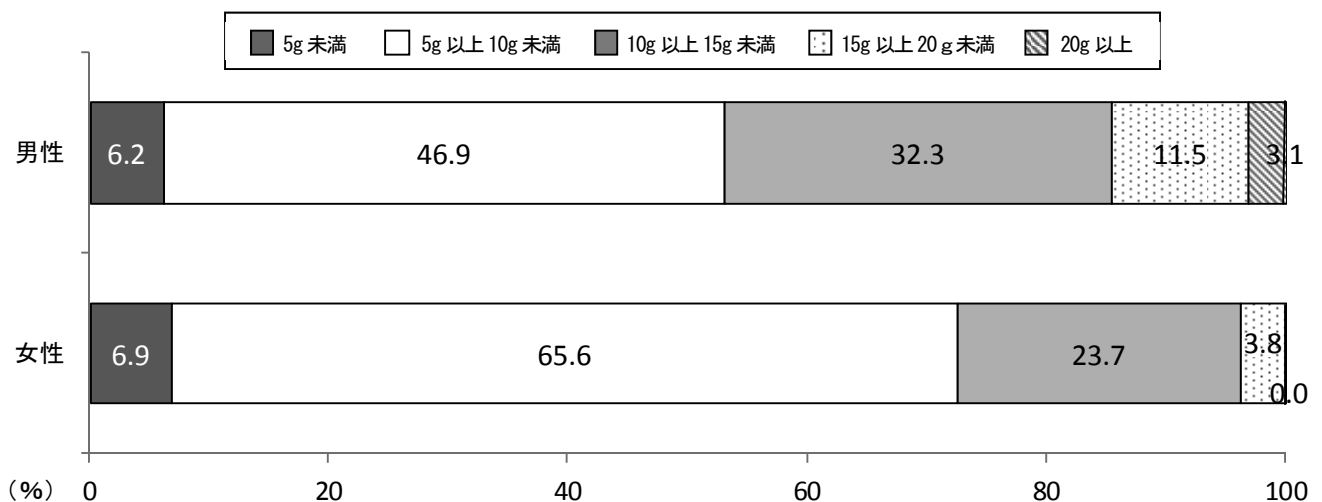
食塩摂取量 (g) = ナトリウム (mg) × 2.54/1000 を用いて算出する。

表2 食塩の摂取状況（20歳以上、性別）

男性	8.0g 以下	8.0g より多い	(再) 8.0g 未満
人	31	99	31
%	23.8	76.2	23.8

女性	8.0g 以下	8.0g より多い	(再) 7.0g 未満
人	59	72	43
%	45.0	55.0	32.8

図7 食塩摂取量の分布（20歳以上、性別）



東京都健康推進プラン 21（第二次） 分野別目標の指標  
 食塩の摂取量（1日当たり）8g 以下の人の割合（20歳以上）：増やす

（参考）日本人の食事摂取基準（2015年版）目標量  
 1日当たり食塩摂取量（20歳以上）  
 男性8.0g 未満、女性7.0g 未満

## 2 食品の摂取状況

### (1) 食品の摂取状況

#### 食品群別摂取量の推移

昭和50年からの推移をみると、緑黄色野菜、肉類が増加傾向にある。一方、いも類、砂糖・甘味料類、その他の野菜、果実類、魚介類、卵類、油脂類は減少傾向にある。

表3 食品群別摂取量（1歳以上、年次推移）

食品群別	平成29年 (2017)	27年 (2015)	22年 (2010)	17年 (2005)	12年 (2000)	7年 (1995)	2年 (1990)	昭和60年 (1985)	55年 (1980)	50年 (1975)
調査人数	321	433	653	535	862	1206	1588	1568	2045	1711
総量	2081.1	2210.8	2005.1	2137.1	1375.5	1496.0	1,271.0	-	-	-
動物性食品	351.4	343.8	325.3	328.6	338.6	368.0	330.0			
植物性食品	1729.7	1867.0	1679.7	1808.5	1031.9	1096.0	920.0			
穀類	400.9	396.2	432.8	418.7	247.3	265.0	270.0	293.0	311.0	326.0
米・加工品	277.0	267.1	313.1	298.2	138.8	154.0	167.0	190.0	191.0	211.0
小麦・加工品	109.4	115.1	105.2	110.6	106.0	110.0	100.0	102.0	118.0	112.0
いも類	44.5	46.0	50.9	55.8	58.7	58.0	51.0	50.0	54.0	56.0
砂糖・甘味料類	5.7	6.3	6.6	6.5	9.2	11.0	9.0	11.0	12.0	14.0
豆類	64.6	57.1	47.8	60.7	67.7	72.0	61.0	59.0	59.0	63.0
種実類	3.6	2.9	1.9	1.5	2.1	3.0	1.0	-	-	-
野菜類	289.5	272.1	267.0	291.4	275.9	284.0	238.0	-	-	-
緑黄色野菜	92.1	87.1	84.4	102.2	101.5	106.0	89.0	72.0	67.0	51.0
その他の野菜	167.9	158.3	158.2	166.2	156.8	156.0	131.0	186.0	193.0	192.0
果実類	93.9	107.3	104.0	135.9	115.9	139.0	118.0	153.0	175.0	199.0
きのこ類	14.2	13.3	18.5	20.6	13.7	12.0	9.0	-	-	-
藻類	10.8	10.3	11.1	14.5	6.2	6.0	7.0	11.0	-	-
魚介類	50.6	67.4	73.4	83.9	82.9	89.0	87.0	83.0	81.0	81.0
肉類	105.3	95.8	93.3	85.3	86.7	81.0	71.0	79.0	81.0	75.0
卵類	27.0	33.1	32.2	31.2	34.7	36.0	39.0	38.0	38.0	42.0
乳類	167.5	145.8	124.8	126.9	132.8	162.0	133.0	110.0	151.0	129.0
油脂類	10.7	12.1	11.7	11.3	18.1	18.0	18.0	19.0	22.0	20.0
菓子類	32.1	27.9	29.5	28.4	23.5	27.0	15.0	22.0	30.0	29.0
嗜好飲料類	653.1	824.4	588.2	670.8	157.3	171.0	99.0	-	-	-
調味料・香辛料類	107.1	92.8	96.1	81.8	37.7	28.0	26.0	-	-	-
補助栄養素・特定保健用食品	-	0.0	15.1	11.8	-	-	-	-	-	-

注) 1 昭和22(1947)年から平成14年まで国民栄養調査として、平成15年からは健康増進法(平成14年法律第103号)に基づき国民健康・栄養調査として実施し、そのうち東京都実施分を東京都民の健康・栄養状況としてとりまとめている。

2 平成7年から、それまで世帯単位で調査が行われていた3日間秤量記録法が改められ、1日調査になるとともに個人単位での摂取量を推定するための「比例案分法」が導入されている。

3 平成16年より食品分類が変更された。特に、「ジャム」は「砂糖類」から「果実類」に、「味噌」は「豆類」から「調味料・香辛料」に、「マヨネーズ」は「油脂類」から「調味料・香辛料」に変更された。

4 平成16年より調理を加味した数量となり、「穀類」の米は「めし」・「かゆ」など、「海藻類」の「乾燥わかめ」は「水戻しわかめ」などで算出している。

5 「補助栄養素・特定保健用食品」は、平成24年以降は「栄養素調整調味料類およびその他の加工食品等」のみである。



## (2) 食品群別摂取状況

### ア 野菜摂取量

成人1日当たりの野菜類の平均摂取量は305.0g（男性307.0g、女性302.9g）であり、目標である350gを下回る。年齢階級別にみると、男性では20歳代、女性では30歳代で最も少なく、それぞれ248.8g、231.7gである。一方で目標量の350g以上を摂取している者の割合は、男性33.8%、女性30.5%である。

図8 野菜類摂取量の平均値（20歳以上、年齢階級別）

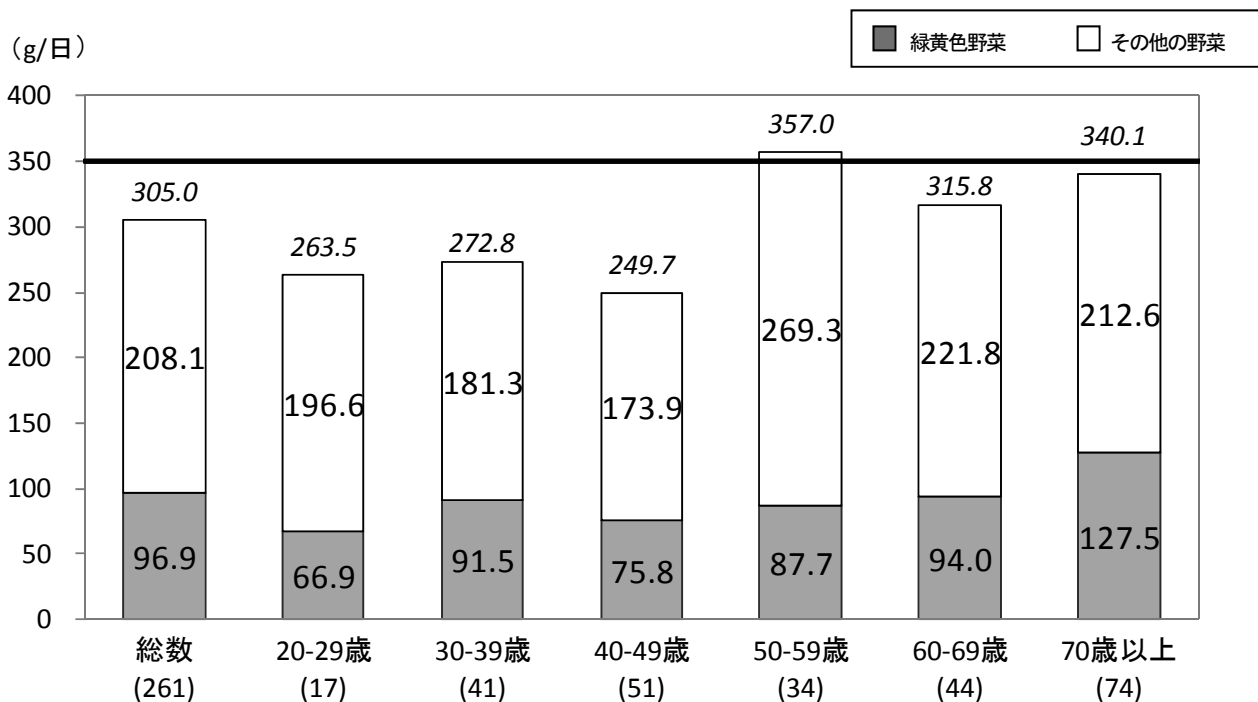
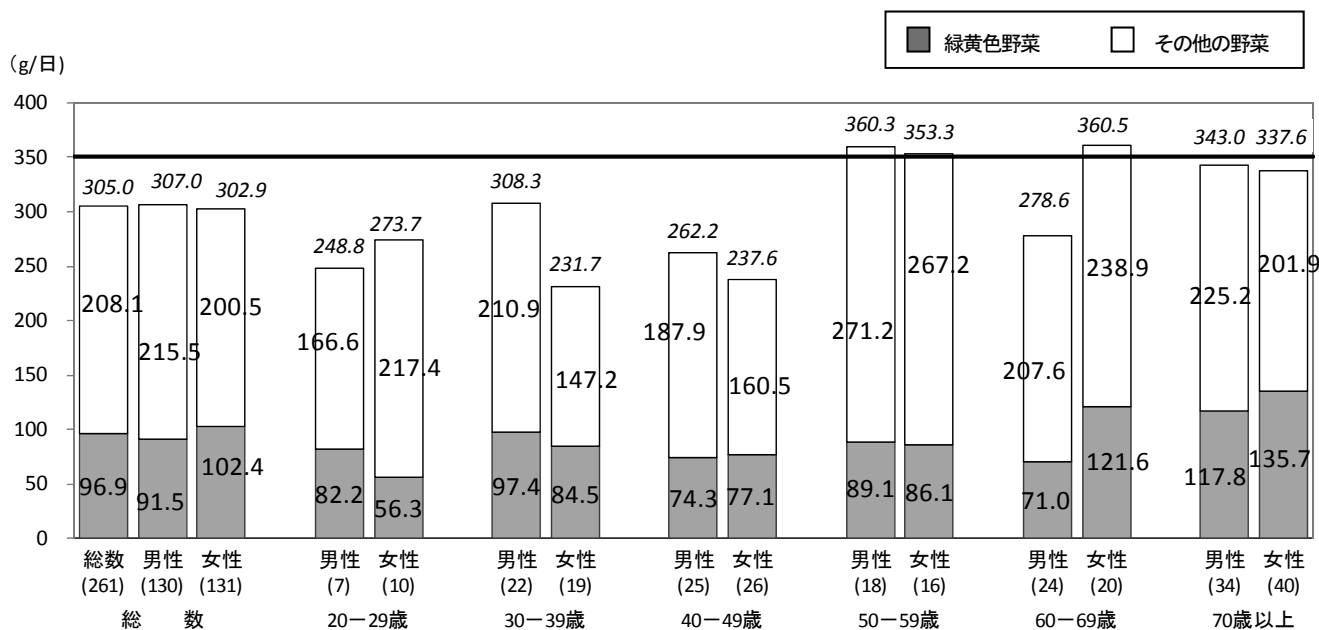


図9 野菜類摂取量の平均値（20歳以上、性・年齢階級別）



#### ■野菜の分類

各棒グラフ上部の値は、「緑黄色野菜」及び「その他の野菜」摂取量の合計値。

その他の野菜には、「野菜ジュース」、「漬物」を含む。

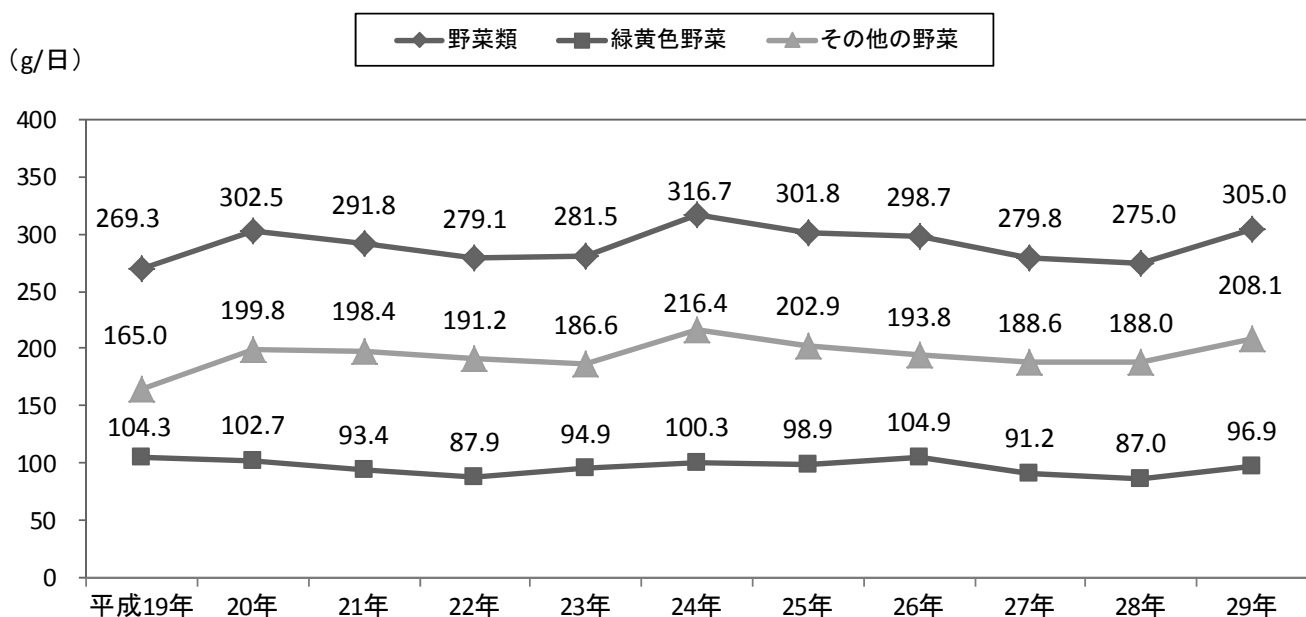
表4 野菜類の摂取状況（20歳以上、性別）

■ 野菜70gを1皿とした場合

		70g(1皿) 未満	70g(1皿)以上 140g(2皿) 未満	140g以上 210g(3皿) 未満	210g以上 280g(4皿) 未満	280g以上 350g(5皿) 未満	350g 以上
男性	人	7	19	20	21	19	44
	%	5.4	14.6	15.4	16.2	14.6	33.8
女性	人	6	14	22	26	23	40
	%	4.6	10.7	16.8	19.8	17.6	30.5

東京都健康推進プラン21（第二次） 分野別目標の指標  
 野菜の摂取量（1日当たり）350g以上の人割合（20歳以上）：増やす（50%）

図10 野菜類摂取量の平均値(20歳以上、年次推移)



## イ 果物類摂取量

成人1日当たりの果物類の平均摂取量は100.9g（男性88.1g、女性113.7g）である。年齢階級別にみると、男性は20歳代が44.4g、女性は40歳代が53.2gと最も少ない。一方、男女ともに70歳以上で摂取量が最も多くなっている。

1日当たりの摂取量が100g未満の人の割合は、男性65.4%、女性58.0%である。

図11 果物類摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)

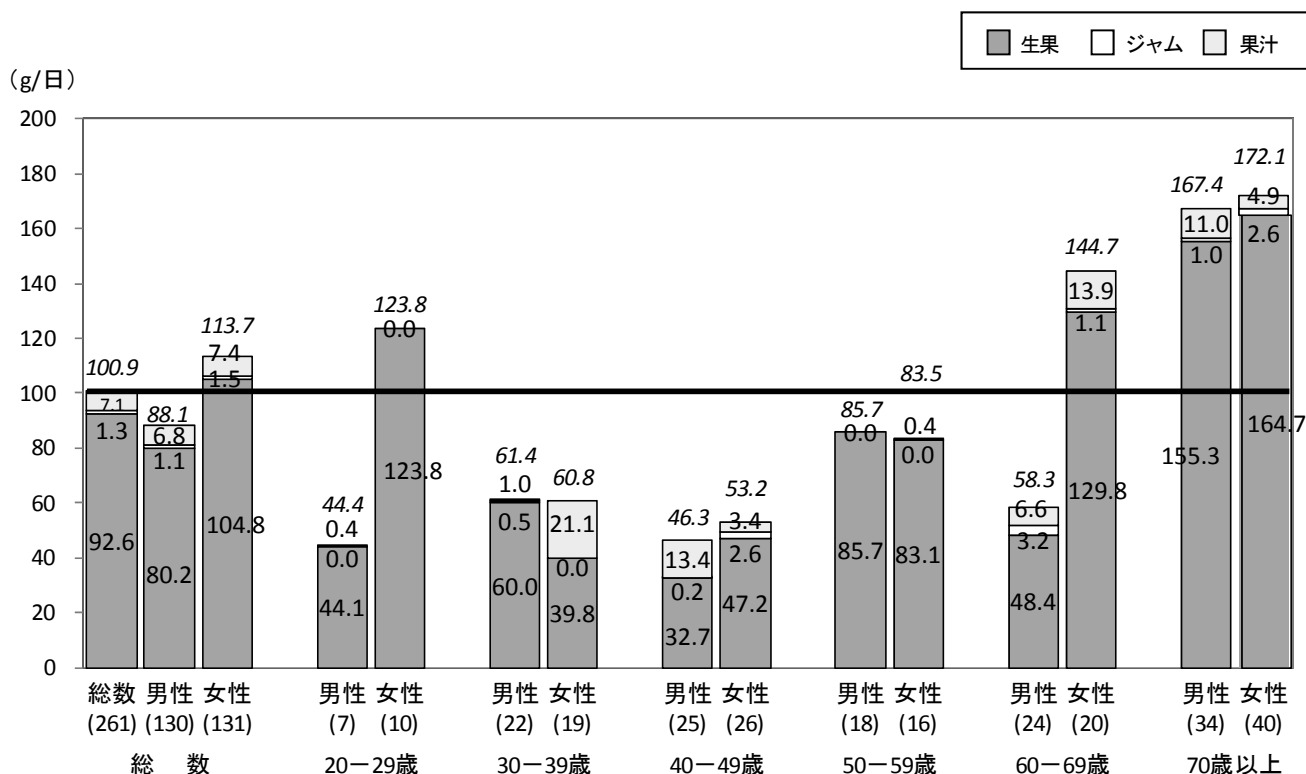


表5 果物類の摂取状況(20歳以上、性別)

		100g未満	100g以上
男性	人	85	45
	%	65.4	34.6
女性	人	76	55
	%	58.0	42.0

東京都健康推進プラン21（第二次） 分野別目標の指標

果物の摂取量（1日当たり）100g未満の人の割合（20歳以上）：減らす

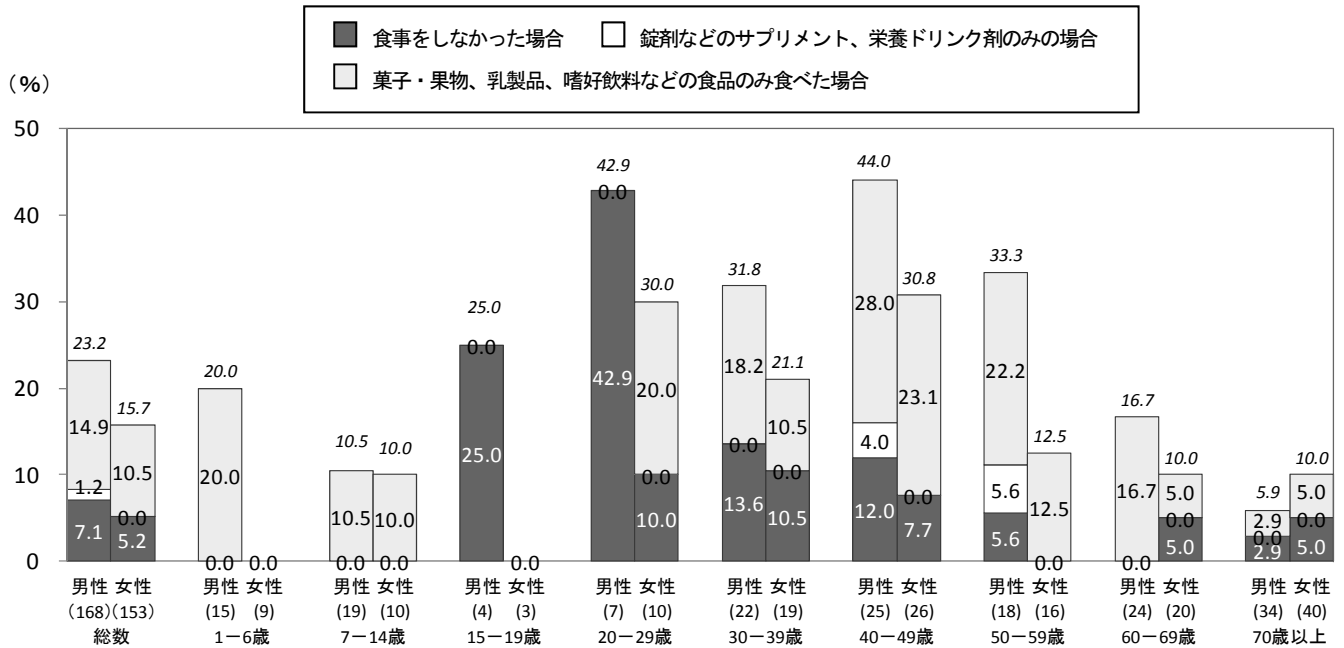
## 第2章 食事状況

### 1 朝食欠食の状況

朝食を欠食している者の割合は、男性 23.2%、女性 15.7%である。年齢階級別にみると、男性、女性共に40歳代が最も高く、それぞれ44.0%、30.8%である。

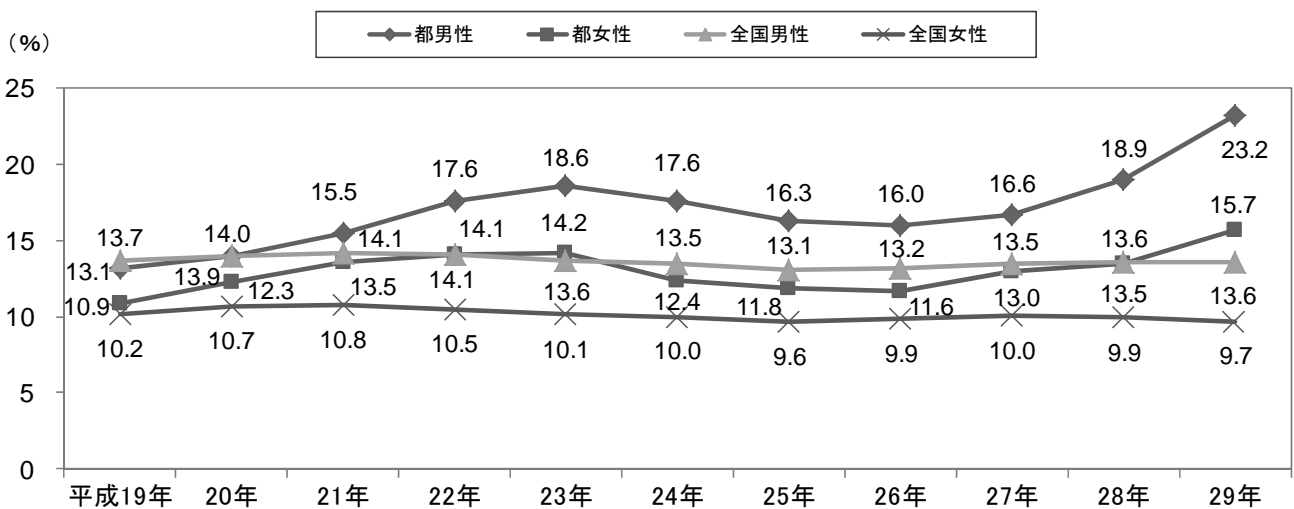
また、「食事をしなかった」者の割合は、男性7.1%、女性5.2%であった。

図12 朝食の欠食率（1歳以上、性・年齢階級別）



■朝食の欠食率：調査を実施した日（特定の1日）における朝食を欠食した者の割合

図13 朝食の欠食率（1歳以上、年次推移）



#### ■「欠食」の考え方

本調査では、以下のいずれかに該当した場合を「欠食」としている。

- ①食事をしなかった場合（何も食べない）
- ②菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
- ③錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合

※年次推移は、移動平均により平滑化した結果から作成。

移動平均：グラフ上の結果のばらつきを少なくするため、各年次結果の前後を足し合わせ、計3年分を平均化したもの。

ただし、平成29年は単年の結果である。

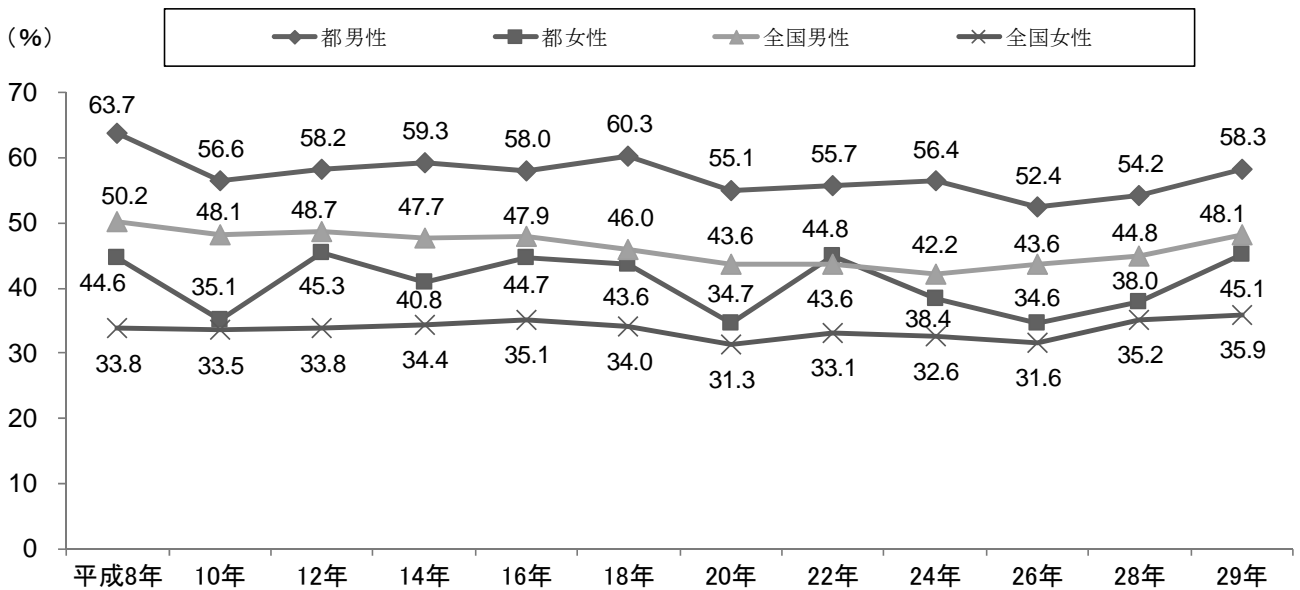
## 2 昼食の外食率

都民の昼食の外食率は全国と比べて高く、男性 58.3%、女性 45.1%である。

表6 昼食の外食率(外食・調理済み食・給食)(1歳以上、年次推移) (%)

	都男性	都女性	全国男性	全国女性
平成8年	63.7	44.6	50.2	33.8
10年	56.6	35.1	48.1	33.5
12年	58.2	45.3	48.7	33.8
14年	59.3	40.8	47.7	34.4
16年	58.0	44.7	47.9	35.1
18年	60.3	43.6	46.0	34.0
20年	55.1	34.7	43.6	31.3
22年	55.7	44.8	43.6	33.1
24年	56.4	38.4	42.2	32.6
26年	52.4	34.6	43.6	31.6
28年	54.2	38.0	44.8	35.2
29年	58.3	45.1	48.1	35.9

図14 昼食の外食率(外食・調理済み食・給食)(1歳以上、年次推移)



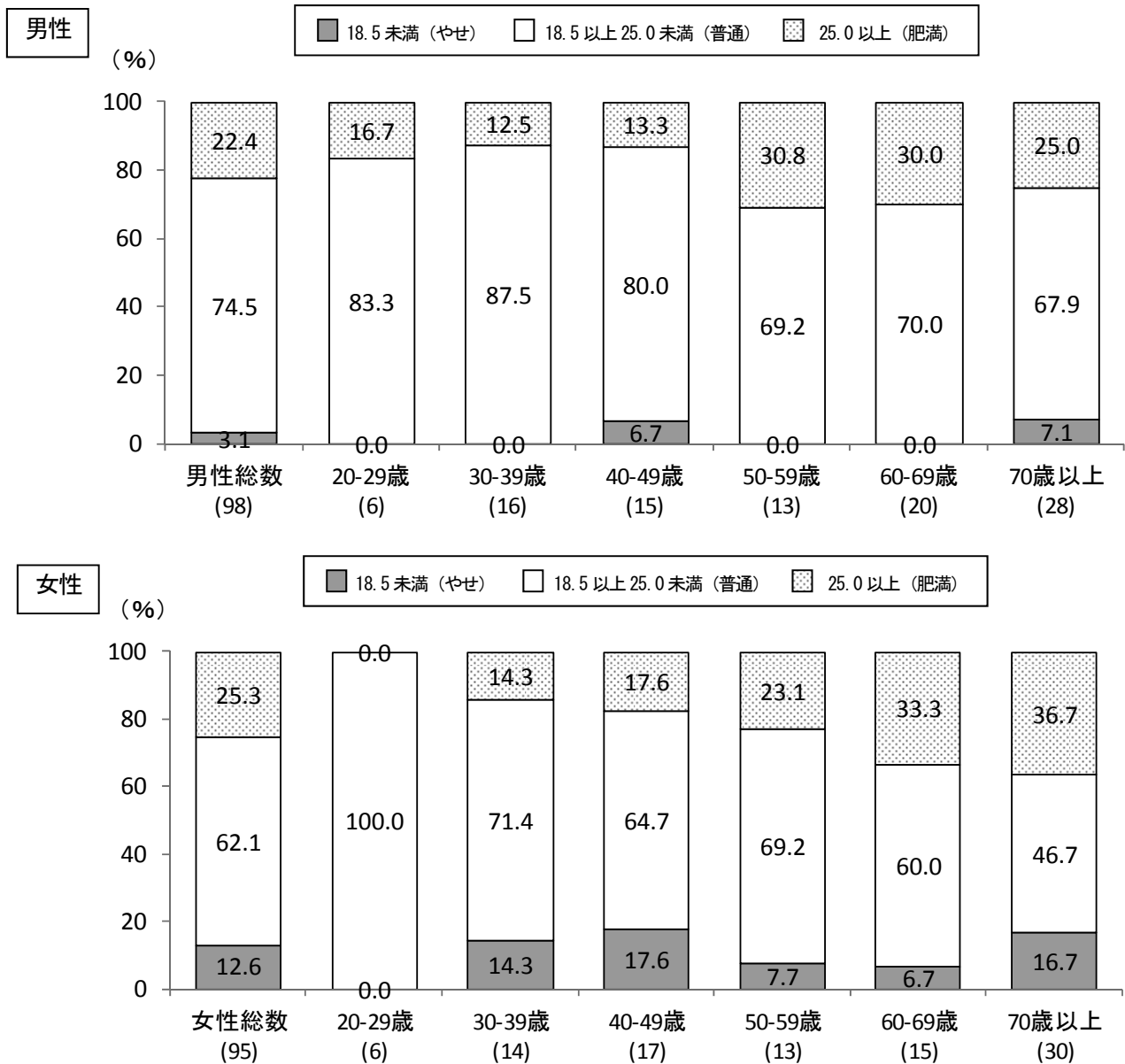
- 「外食」：飲食店での食事、及び家庭以外の場所での出前をとったり市販のお弁当を買って食べるなど、家庭で調理をせず、食べる場所も家庭ではない場合。
- 「給食」：保育所・幼稚園給食、学校給食（教職員は職場給食）、職場給食（社員食堂を含む）。
- 「調理済み食」：すでに調理された惣菜などを買ってきたり、出前をとって家庭で食べた場合。

### 第3章 身体状況

#### 1 肥満及びやせの状況

肥満者（BMI ≥ 25）の割合は、男性 22.4%、女性 25.3%である。年齢階級別にみると、肥満の割合が最も高い年代は、男性では50歳代で30.8%、女性では70歳以上で36.7%である。  
 一方、やせの割合が最も高い年代は、男性では70歳代で7.1%、女性では40歳代で17.6%である。

図15 肥満とやせの割合（20歳以上、性・年齢階級別）（妊婦除外）



※肥満度: BMI (Body Mass Index) を用いて判定  
 $BMI = \text{体重}[\text{kg}] / (\text{身長}[\text{m}])^2$  により算出

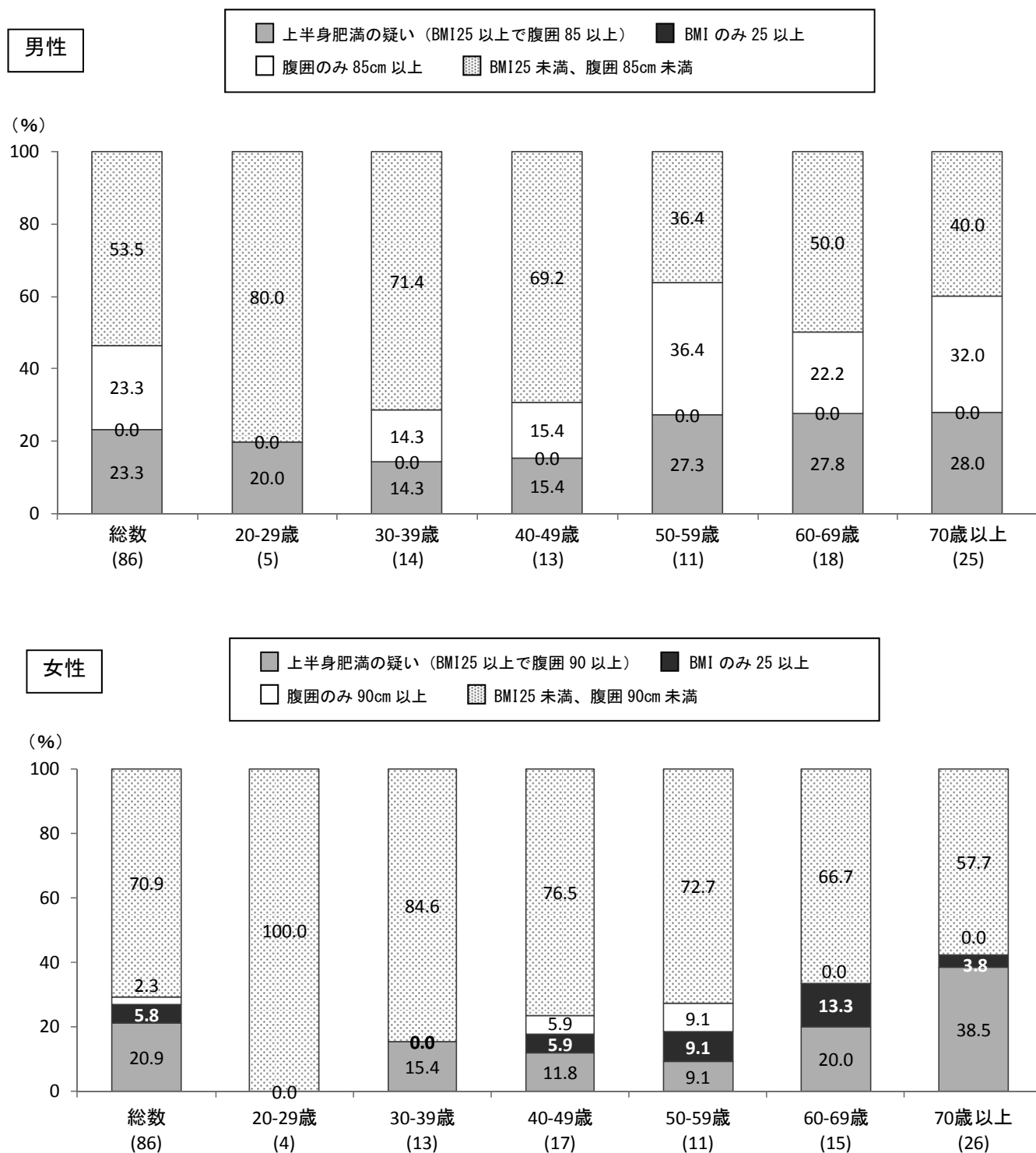
BMI < 18.5 低体重(やせ)  
 18.5 ≤ BMI < 25 普通体重(正常)  
 BMI ≥ 25 肥満

(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000年)

## 2 BMI と腹囲計測による肥満の状況

内臓脂肪型肥満の診断基準のひとつである上半身肥満が疑われる者の割合は、男性 23.3%、女性 20.9%である。

図 1 6 BMI と腹囲計測による肥満の状況 (20 歳以上、性・年齢階級別) (妊婦除外)



### ■ 「上半身肥満の疑い」とは

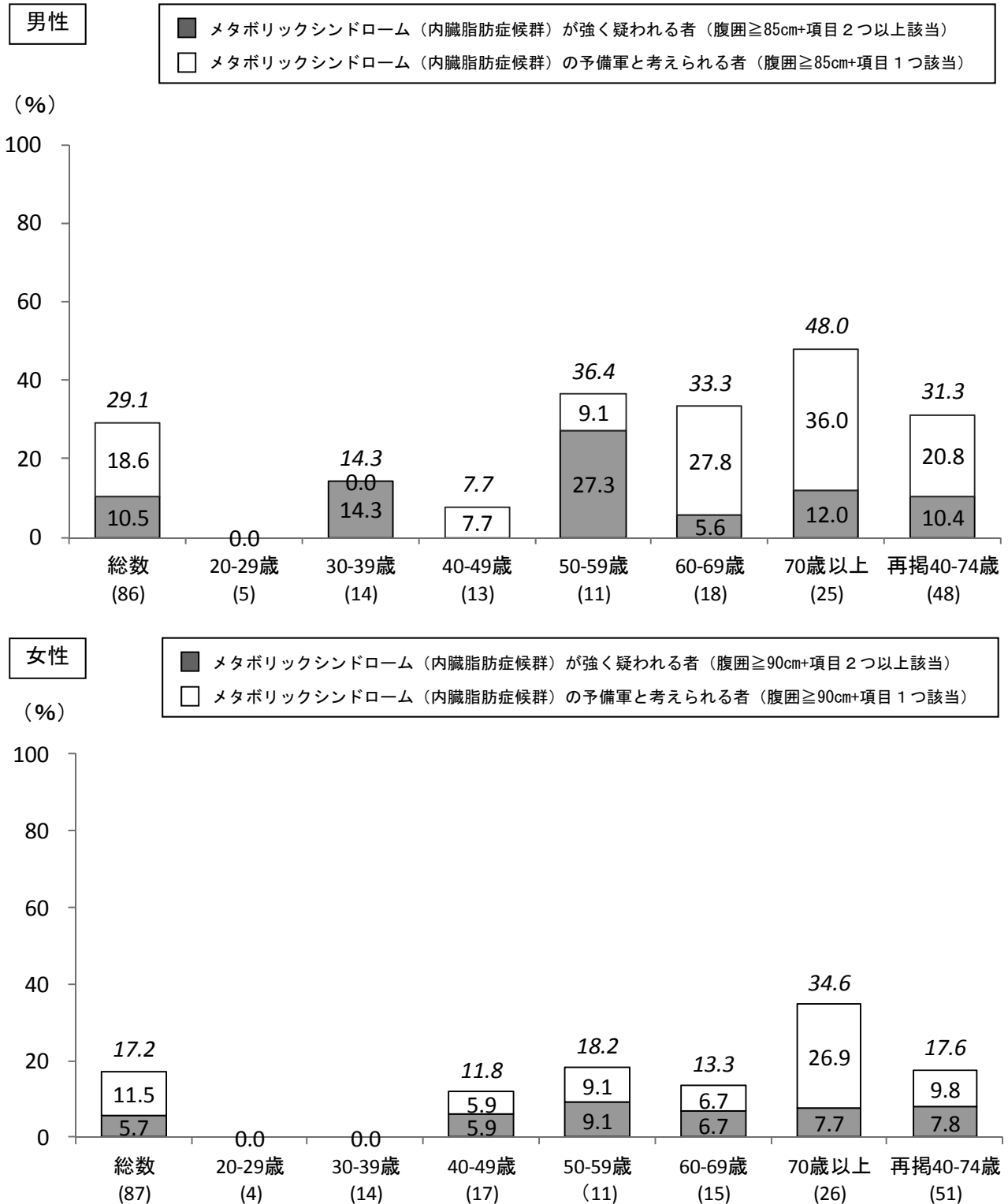
BMI 25 以上で、男性のウエスト周囲径 85 cm 以上、女性のウエスト周囲径 90 cm 以上を上半身肥満の疑いとする。上半身肥満の疑いと判定され、腹部CT法による内臓脂肪面積 100 cm<sup>2</sup> 以上(男女とも)を『内臓脂肪型肥満』と診断する。(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000年)

### 3 メタボリックシンドロームの状況

20歳以上において、メタボリックシンドロームが強く疑われる者の割合は、男性10.5%、女性5.7%、予備群と考えられる者の割合は、男性18.6%、女性11.5%である。

40-74歳でみると、強く疑われる者の割合は、男性10.4%、女性7.8%、予備群と考えられる者の割合は、男性20.8%、女性9.8%で、いずれも男性の方が高くなっている。

図17 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況  
（20歳以上、性・年齢階級別）（妊婦除外）

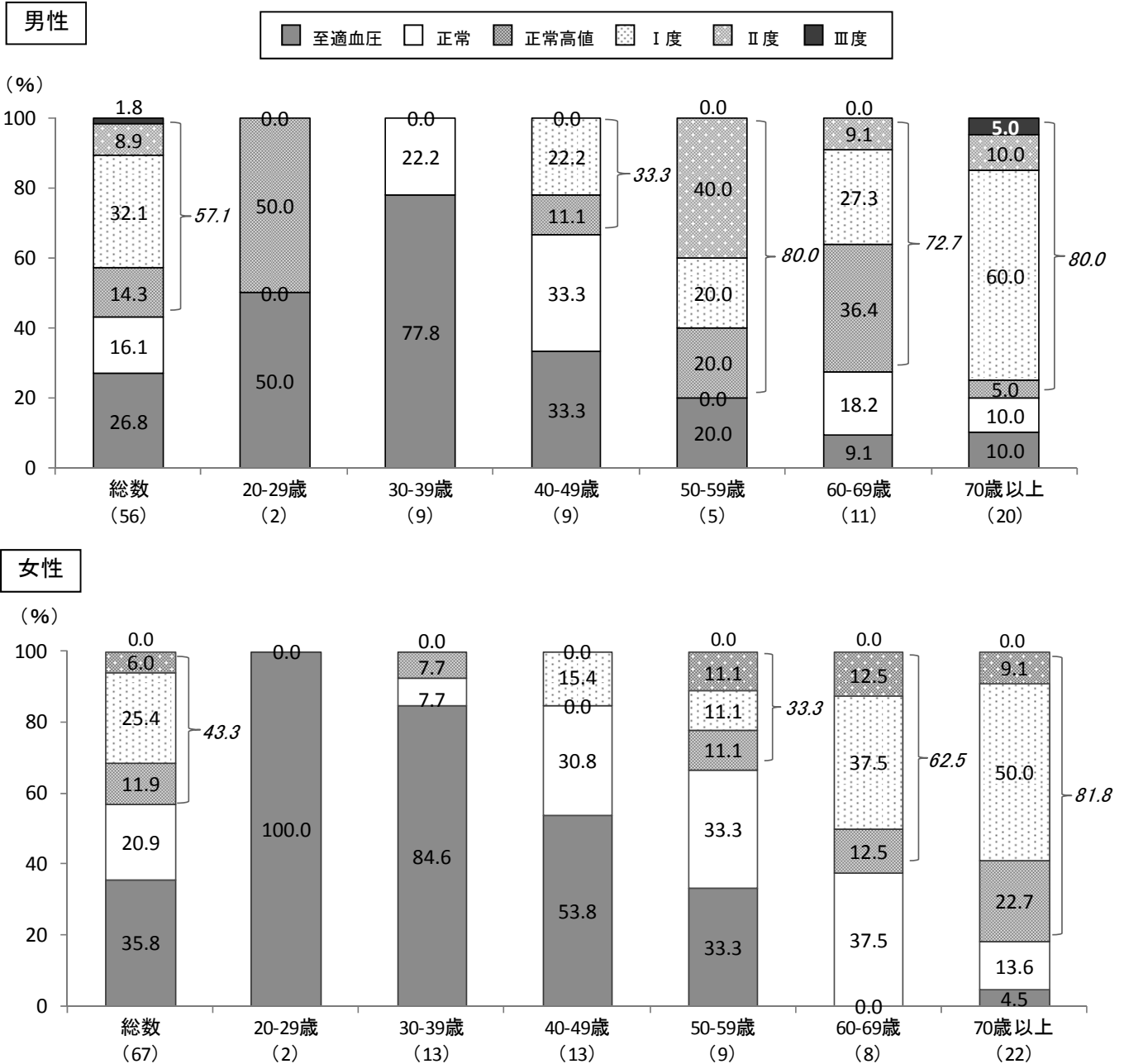




#### 4 血圧の状況

高血圧（正常高値血圧～Ⅲ度高血圧）の者の割合は、男性 57.1%、女性 43.3%である。

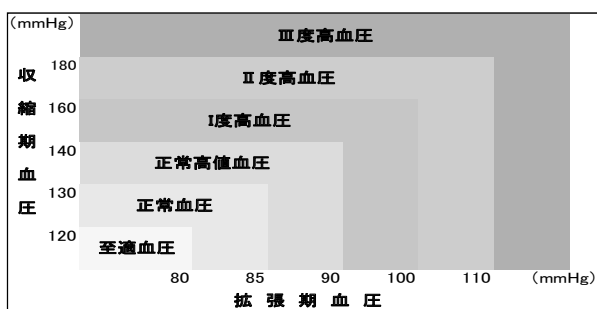
図 18 血圧の状況（20 歳以上、性・年齢階級別）



※服薬含む

※2回の測定値の平均値。1回のみ測定者については、その値を採用。

■高血圧治療ガイドライン 2014（日本高血圧学会）を参考に作成

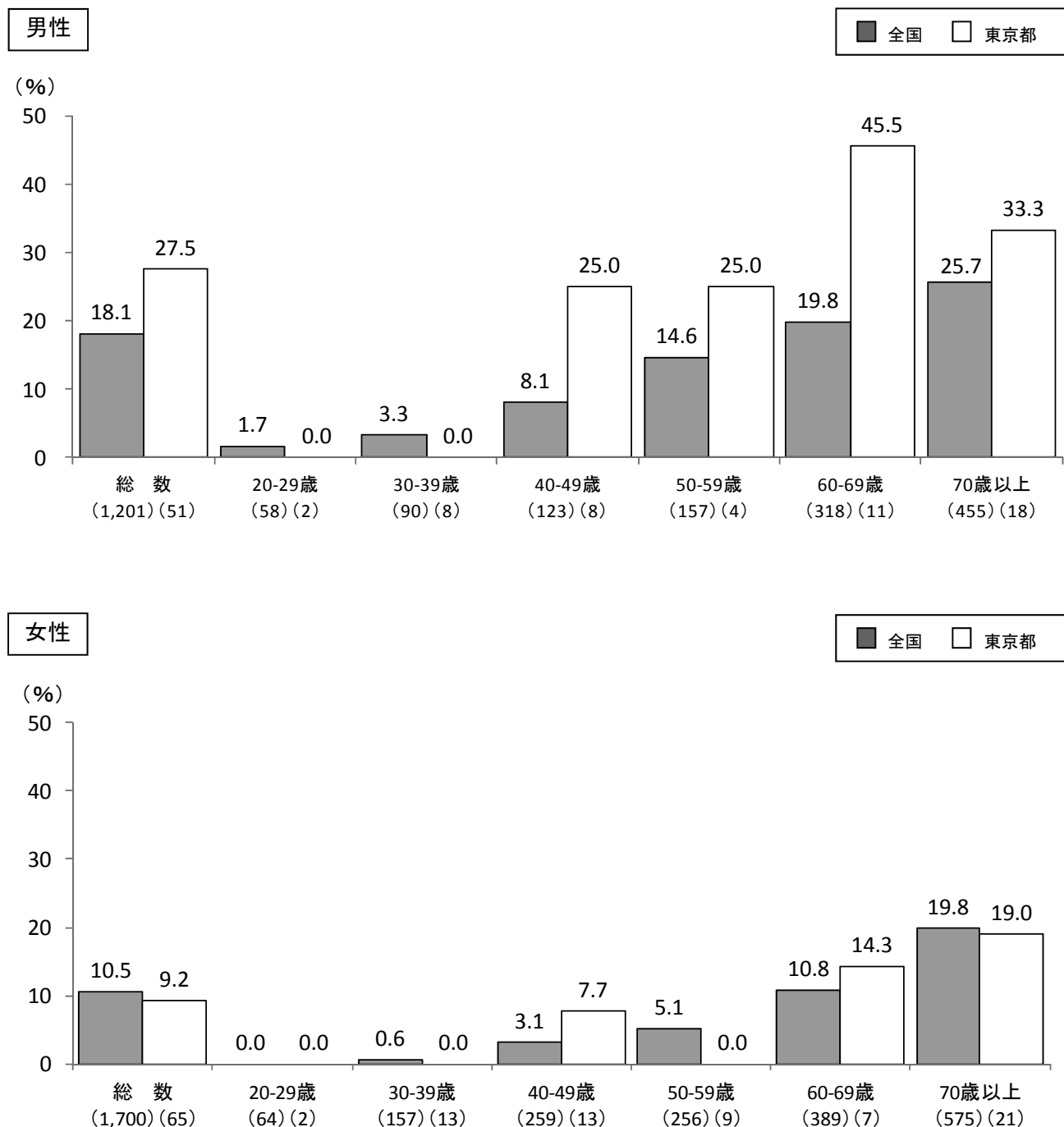


I度：軽度  
II度：中等度  
III度：重症

## 5 糖尿病の状況

「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、男性 27.5%、女性 9.2%であり、男性は全国よりも高い。

図 19 「糖尿病が強く疑われる者」の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



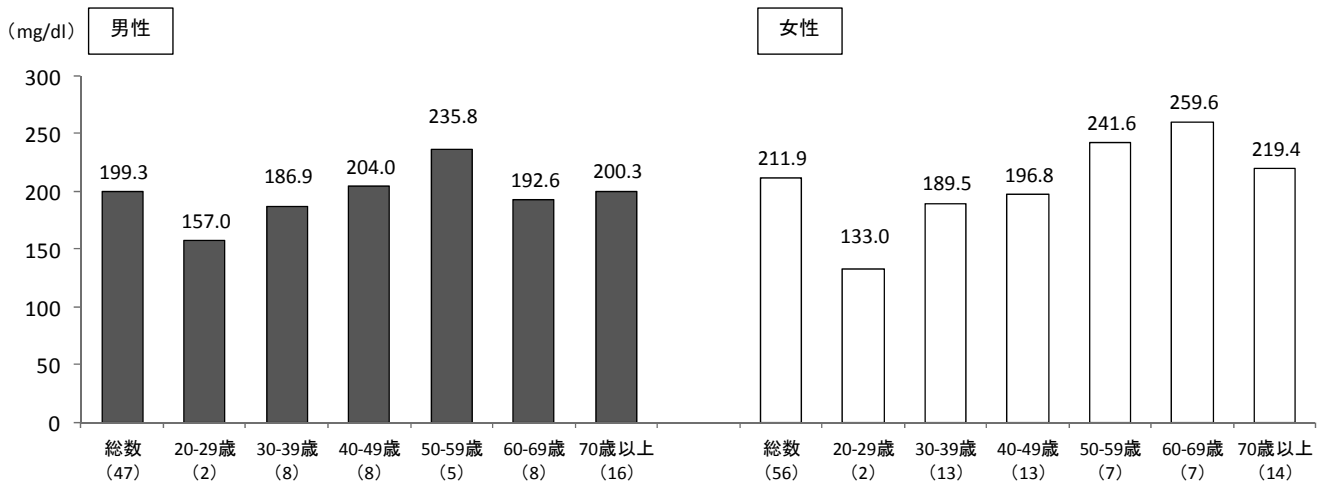
■「糖尿病が強く疑われる者」：ヘモグロビン A1c の値が 6.5%以上または質問票で「現在糖尿病の治療を受けている」と答えた者。

※ヘモグロビン A1c の判定は NGSP 値による。

## 6 脂質異常症の状況

血清総コレステロールの平均値は、男性 199.3mg/dl、女性 211.9mg/dl である。脂質異常症が疑われる者の割合は、男性 22.4%、女性 13.2%である。

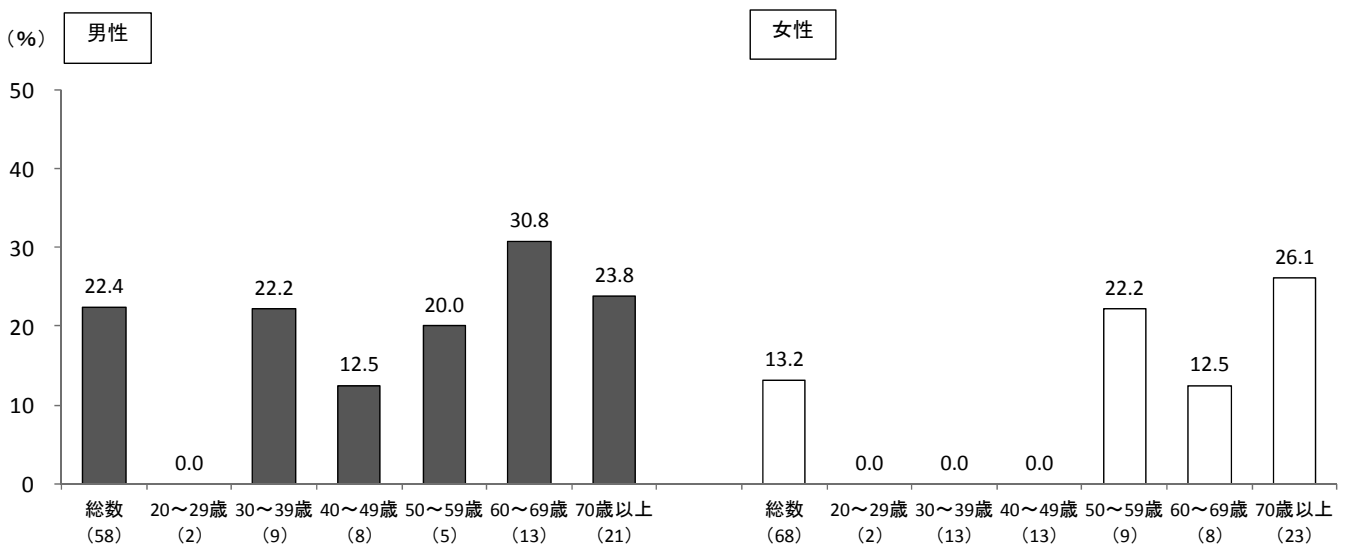
図 20 血清総コレステロール値の平均値（20 歳以上、性・年齢階級別）



※コレステロール・中性脂肪を下げる薬を服用している者を除外。

(参考) 健康日本21 (第2次) 目標値 総コレステロール 240mg/dl 以上の者の割合を減らす

図 21 脂質異常症が疑われる者の割合（20 歳以上、性・年齢階級別）



### ■ 「脂質異常症が疑われる者」の判定

国民健康・栄養調査の血液検査では空腹時採血が困難であるため、脂質異常症の診断基準項目である中性脂肪の判定は行わず、下記の通りとした。

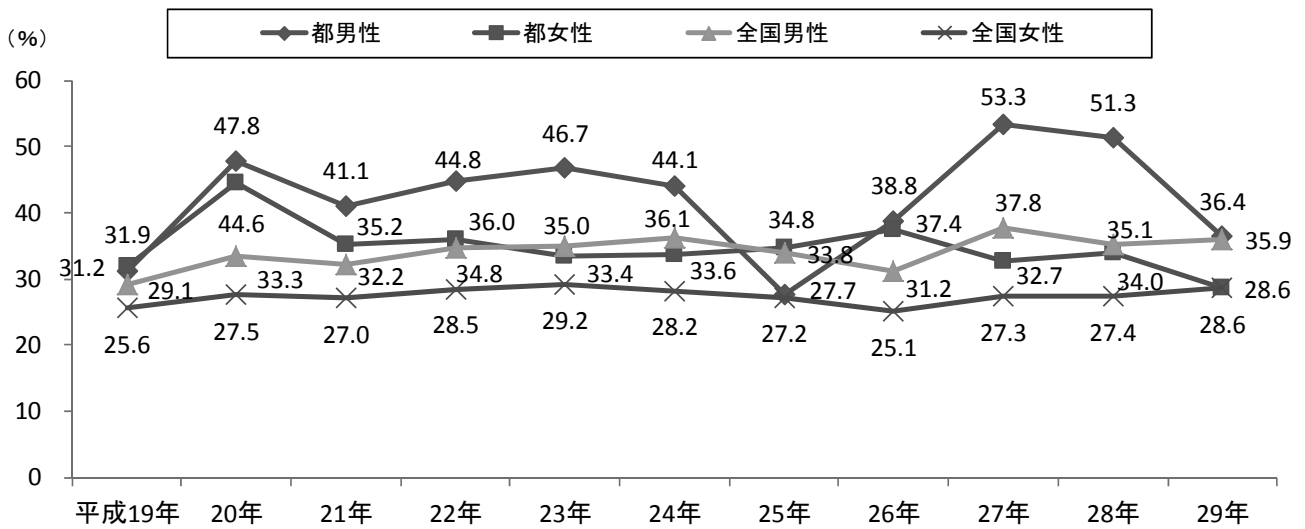
HDL-コレステロール 40mg/dl 未満、または「コレステロールを下げる薬」を服用している者。

## 第4章 運動習慣の状況

### 1 運動習慣者の状況

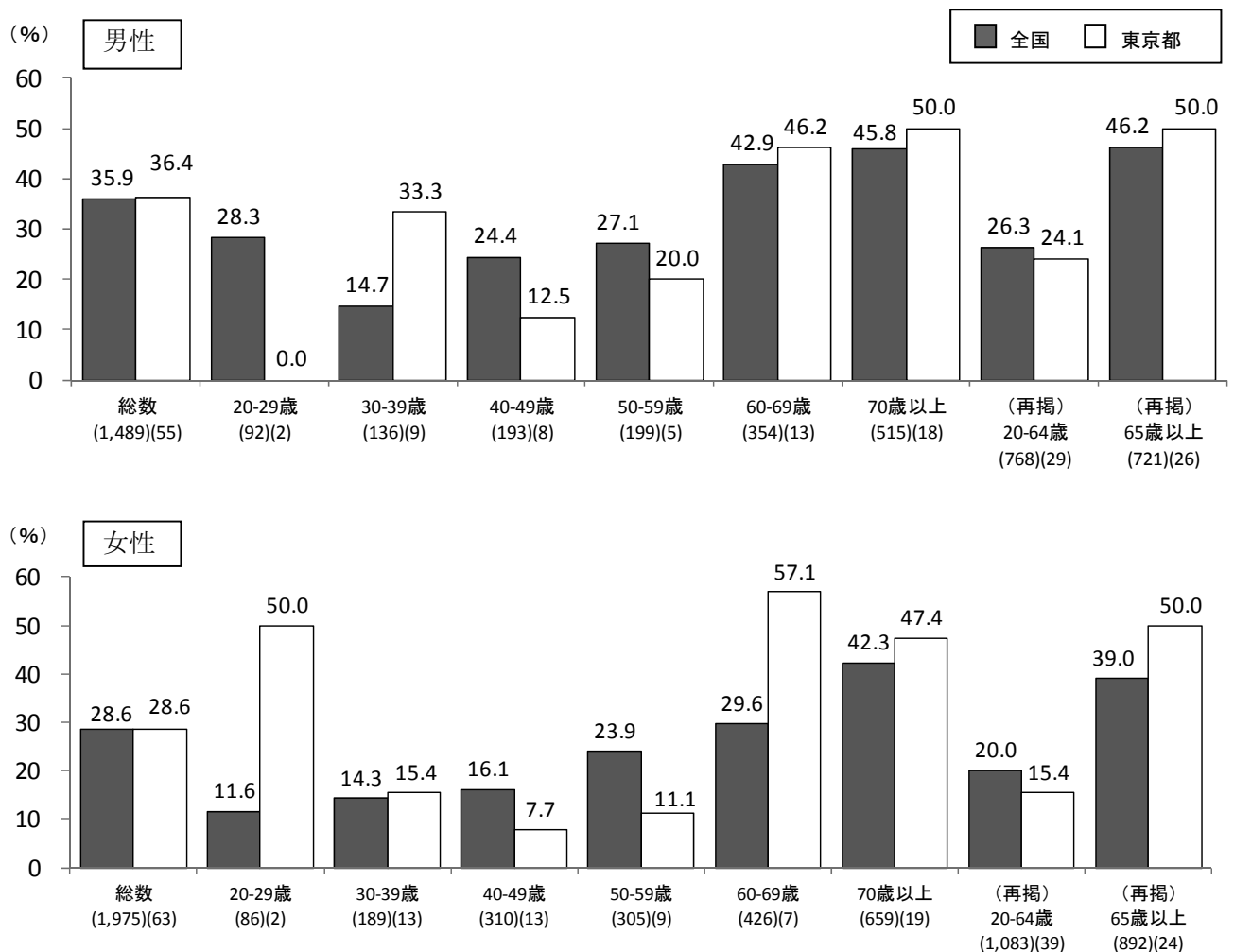
運動習慣のある者の割合は、男性 36.4%、女性 28.6%である。

図2-2 運動習慣のある者の割合（20歳以上、年次推移）



■運動習慣のある者：1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者

図2-3 運動習慣のある者の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



## 2 歩数

歩数の平均値は、全国に比べ高く、男性 7765 歩、女性 6642 歩である。8000 歩以上歩く者の割合は、年齢階級別にみると、40 歳代の男性が68.2%、20 歳代の女性が63.6%で最も高い。

図 2 4 歩数の平均値（20 歳以上、年次推移）

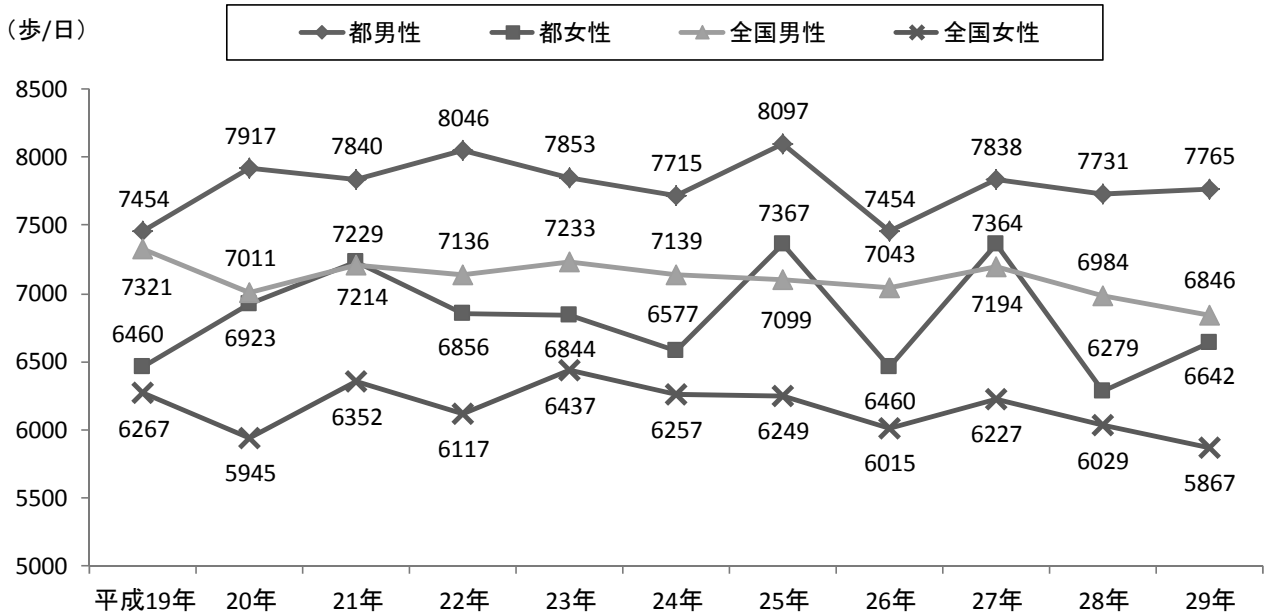


表 7 歩数 8000 歩以上の人の年代別男女別割合（20 歳以上、性・年齢階級別）

		総数	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳以上
男性	人数(総数)	52(116)	4(6)	9(20)	15(22)	8(18)	9(21)	7(29)
	%	44.8	66.7	45.0	68.2	44.4	42.9	24.1
女性	人数(総数)	41(127)	7(11)	5(18)	10(27)	9(17)	4(19)	6(35)
	%	32.3	63.6	27.8	37.0	52.9	21.1	17.1

【再掲】

		20-64 歳	65-74 歳
男性	人数(総数)	40(75)	6(19)
	%	53.3	31.6
女性	人数(総数)	33(81)	4(24)
	%	40.7	16.7

表 8 一日の歩数が下位 25% の人の平均歩数（20 歳以上、性別）

	20-64 歳	65-74 歳
男性	3806	3262
女性	3504	2929

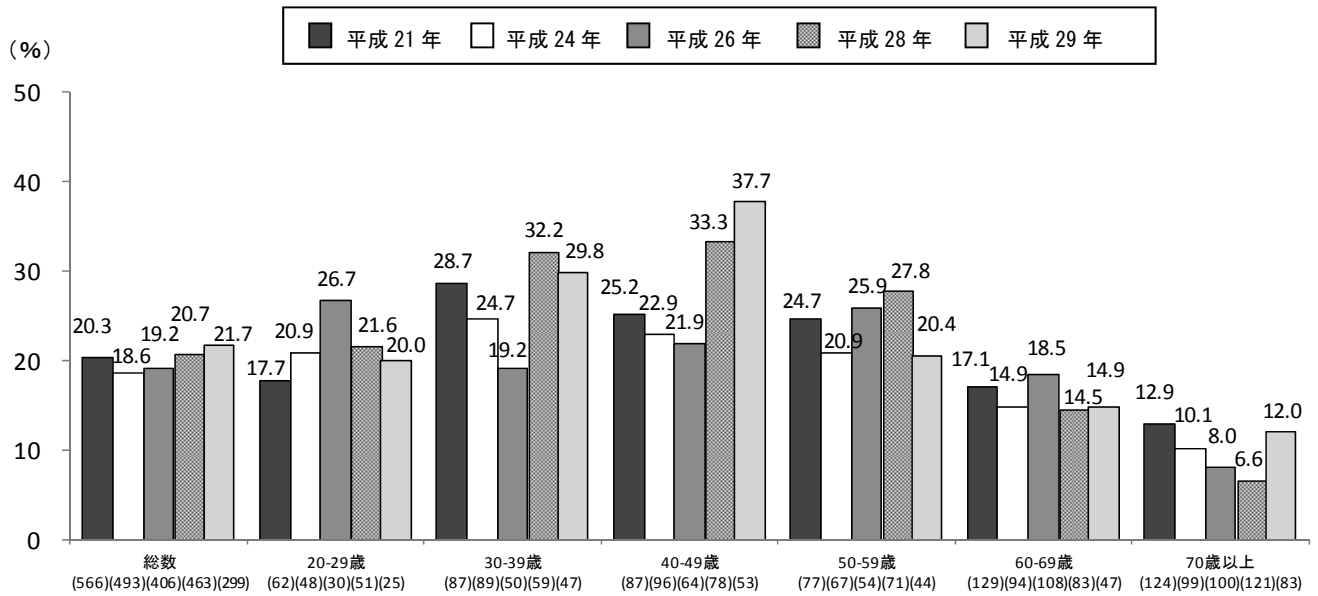
東京都健康推進プラン21（第二次） 分野別目標の指標  
 歩数（1日当たり）が8000歩以上の人の割合：増やす  
 歩数（1日当たり）が下位25%に属する人の平均歩数：増やす

## 第5章 生活習慣の状況

### 1 睡眠に関する状況

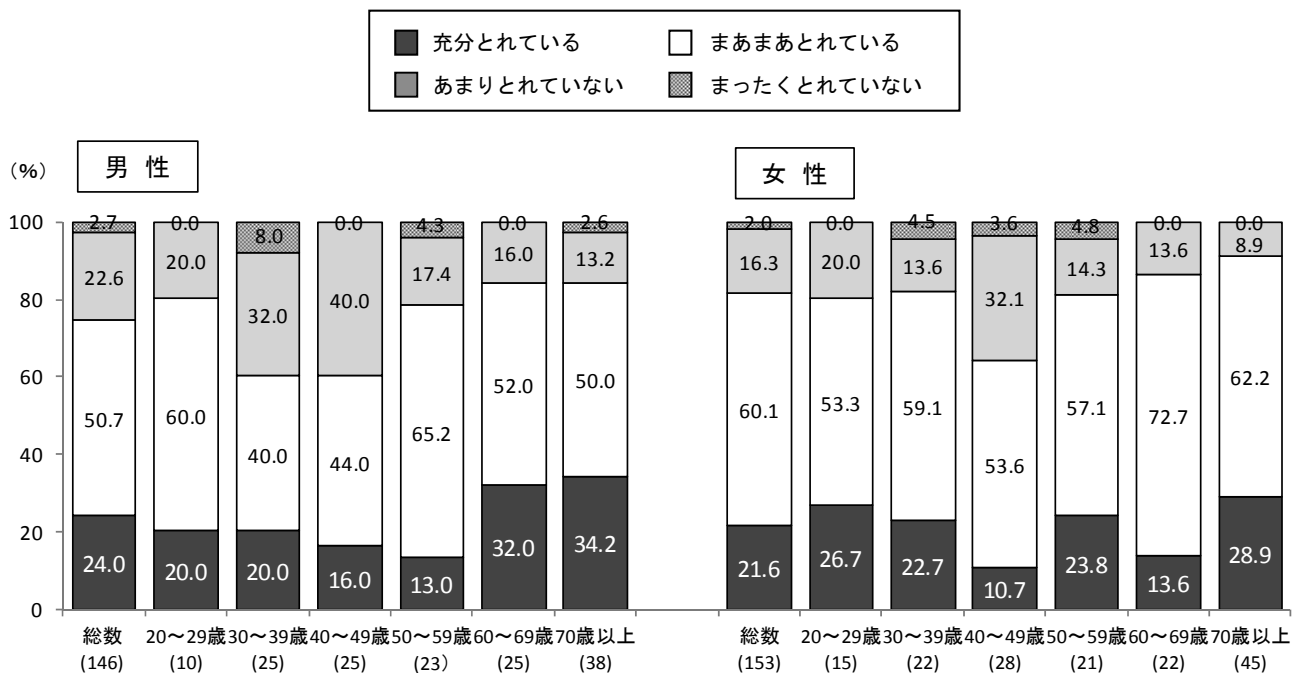
ここ1ヶ月間、睡眠で休養が充分にとれていない者の割合は、21.7%である。

図25 睡眠で休養が充分にとれていない者の割合の年次比較  
(20歳以上、男女計・年齢階級別) (平成21年、24年、26年、28年、29年)



※「睡眠で休養が充分にとれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者。

図26 睡眠による休養の状況 (20歳以上、性・年齢階級別)



## 2 飲酒・喫煙に関する状況

### (1) 飲酒の状況

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性 15.1%、女性 4.6%である。性・年齢階級別にみると、その割合は男性、女性ともに 50 歳代が最も高い。

図 2 7 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の年次比較  
(20 歳以上、男女別) (平成 24 年、26 年、27 年、28 年、29 年)

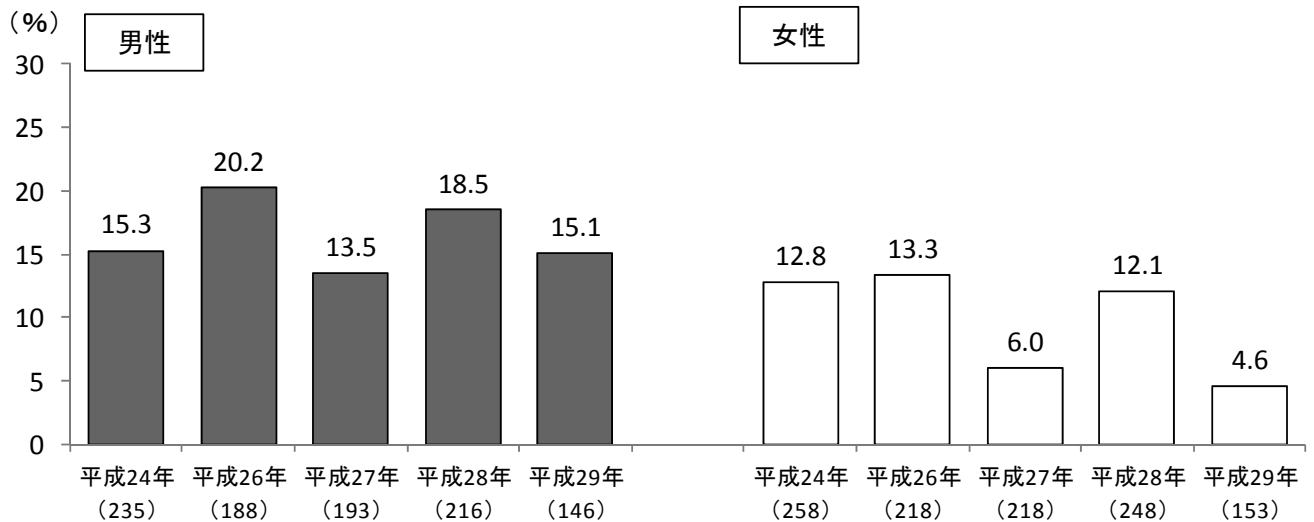
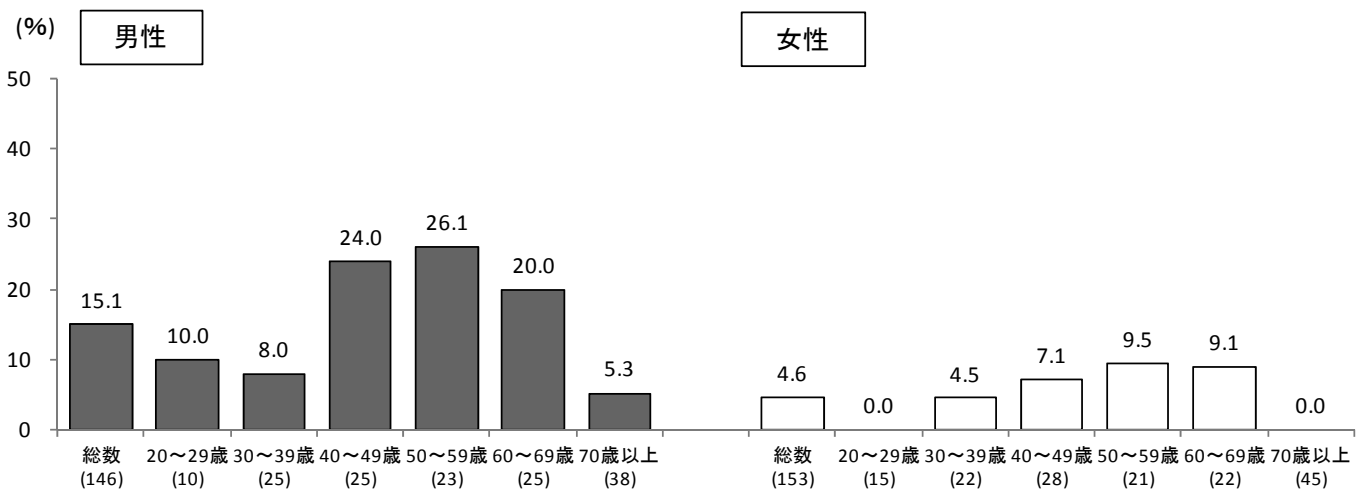


図 2 8 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合  
(20 歳以上、性・年齢階級別)



※「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で 40 g 以上、女性 20 g 以上の者とし、以下の方法で算出。

男性：「毎日×2 合以上」＋「週 5-6 日×2 合以上」＋「週 3-4 日×3 合以上」＋「週 1-2 日×5 合以上」＋「月 1-3 日×5 合以上」

女性：「毎日×1 合以上」＋「週 5-6 日×1 合以上」＋「週 3-4 日×1 合以上」＋「週 1-2 日×3 合以上」＋「月 1-3 日×5 合以上」

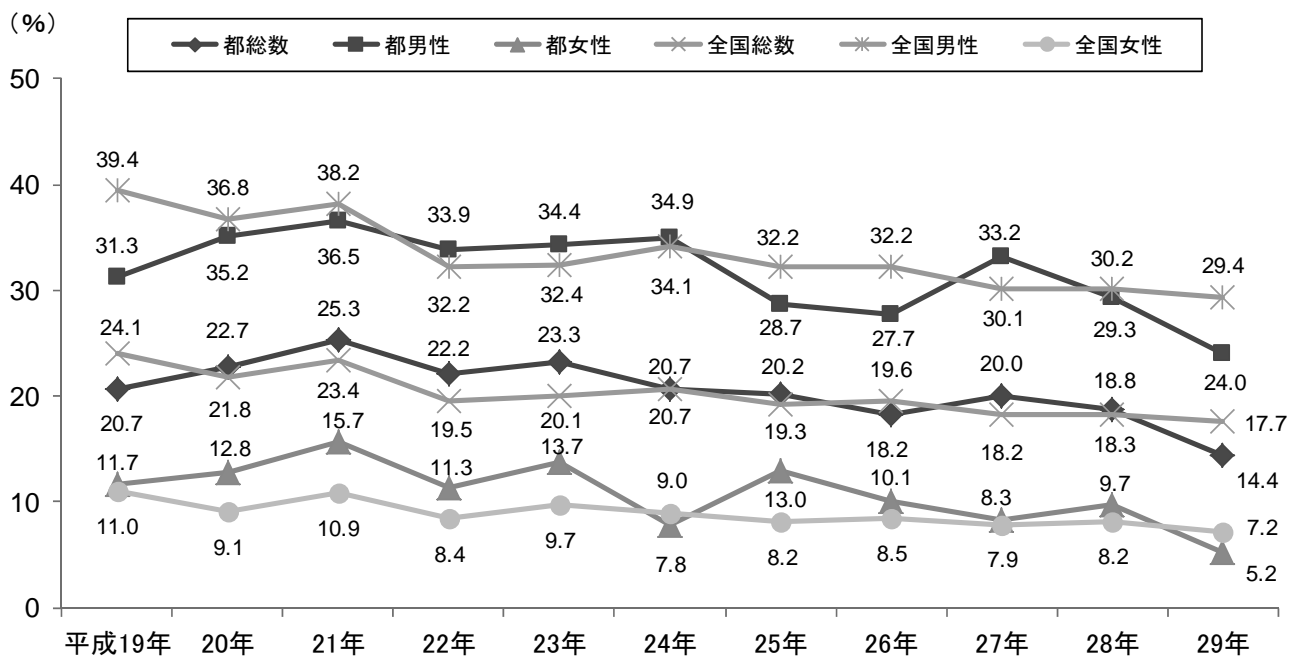
清酒 1 合 (180ml) は、次の量にほぼ相当する。

ビール中瓶 1 本 (同 5 度・約 500ml)、焼酎 0.6 合 (同 25 度・約 110ml)、ワイン 1/4 本 (同 14 度・約 180ml)、ウイスキーダブル 1 杯 (同 43 度・60ml)、缶チューハイ 1.5 缶 (同 5 度・約 520ml)

## (2) 喫煙の状況

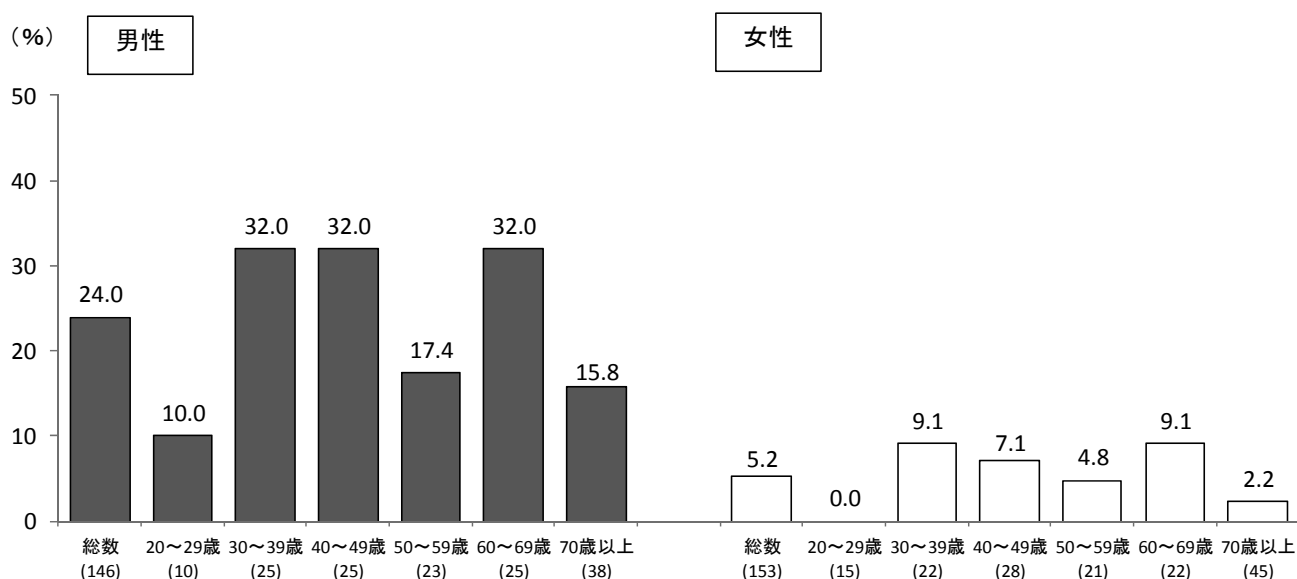
現在習慣的に喫煙している者の割合は 14.4%であり、男性 24.0%、女性 5.2%である。

図 2 9 現在習慣的に喫煙している者の割合（20 歳以上、年次推移）



■現在習慣的に喫煙している者：たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。  
 なお、平成 24 年までは、これまでたばこを習慣的に吸っていたことがある者\*のうち、「この 1 か月間に毎日又はときどきたばこを吸っている」と回答した者。  
 \*平成 19～22 年は、合計 100 本以上又は 6 か月以上たばこを吸っている（吸っていた）者

図 3 0 現在習慣的に喫煙している者の割合（20 歳以上、性・年齢階級別）





### (3) 禁煙意思の有無の状況

現在習慣的に喫煙している者のうち、たばこをやめたいと思う者の割合は、39.5%であり、男女別にみると男性34.3%、女性62.5%である。

図3-1 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合の年次推移（20歳以上）（平成19～29年）

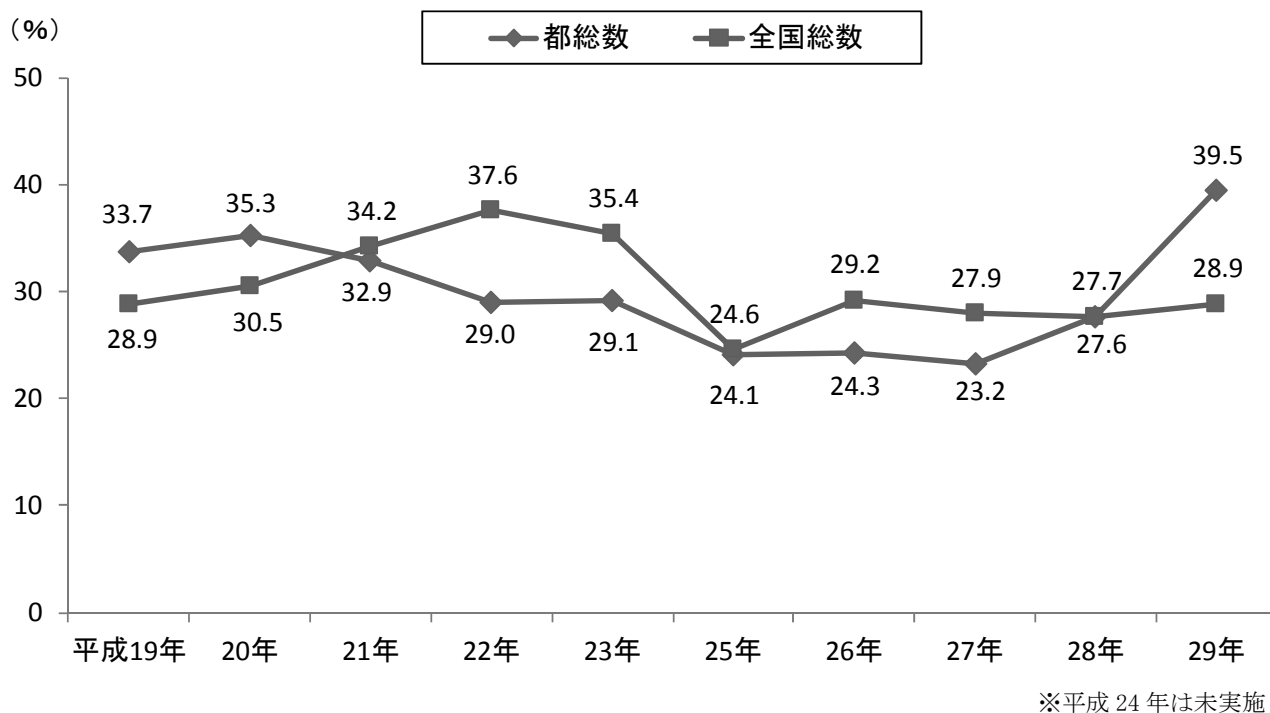
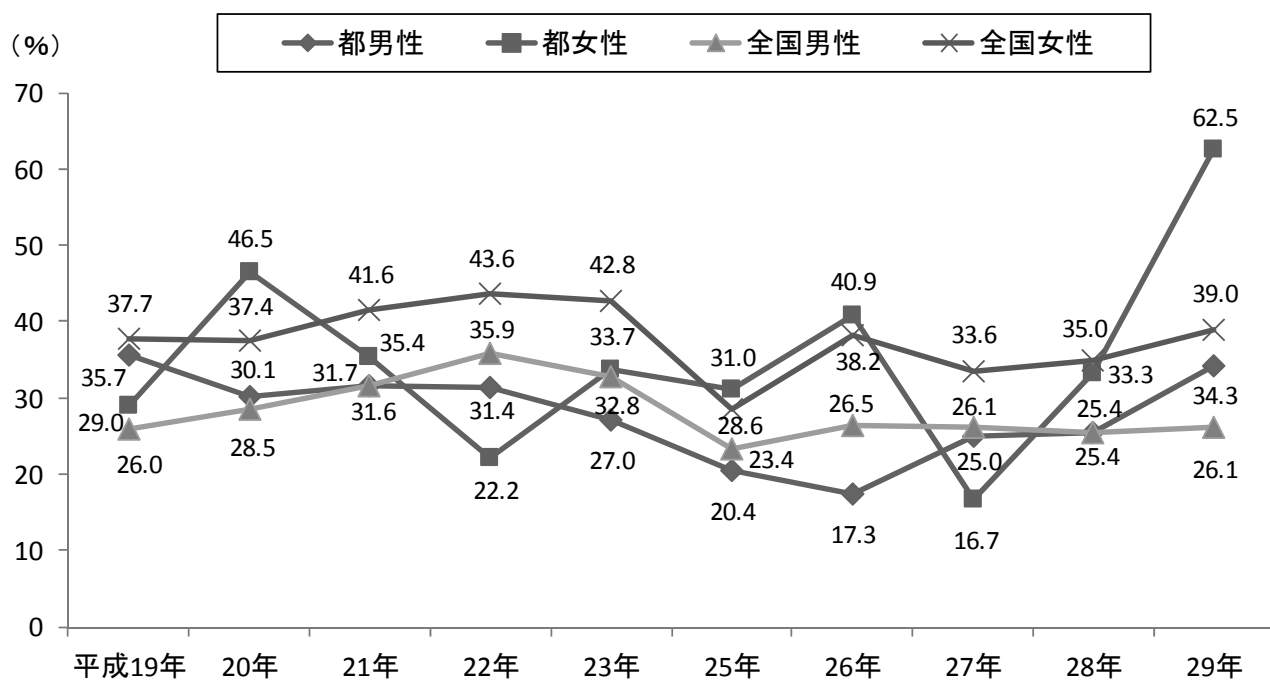


図3-2 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合の年次推移（20歳以上）（平成19～29年）

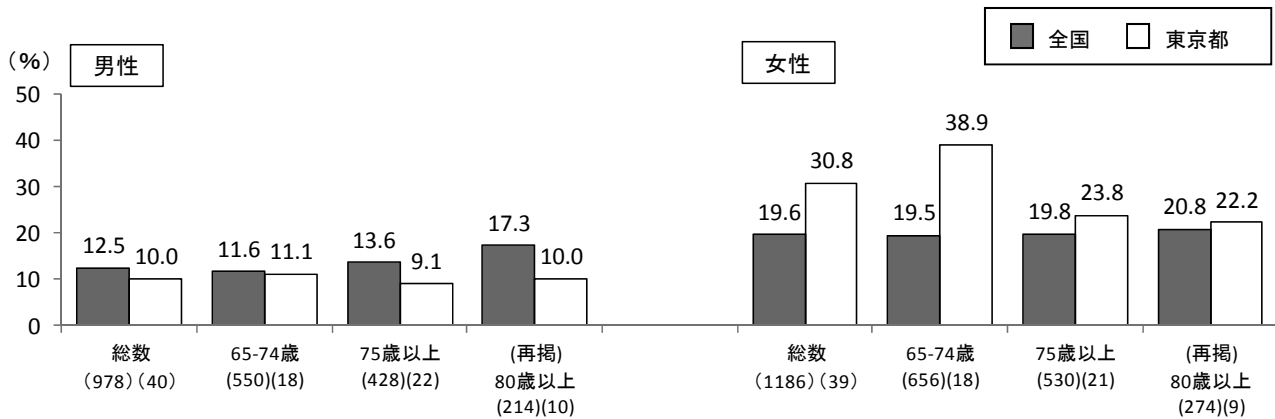


## 第6章 高齢者の健康・生活状況

### 1 体格の状況

65歳以上の低栄養傾向の者（BMI $\leq$ 20kg/m<sup>2</sup>）の割合は、男性10.0%、女性30.8%であり、女性に低栄養傾向の者が多い。

図3.3 低栄養傾向の者（BMI $\leq$ 20kg/m<sup>2</sup>）の割合（65歳以上、性・年齢階級別）



(参考1) 「健康日本21（第二次）」の目標（平成25年度からおおむね10年間を目処として設定）

低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合の増加抑制 目標値：22%

(参考2) 低栄養傾向のもの（BMI $\leq$ 20kg/m<sup>2</sup>）について

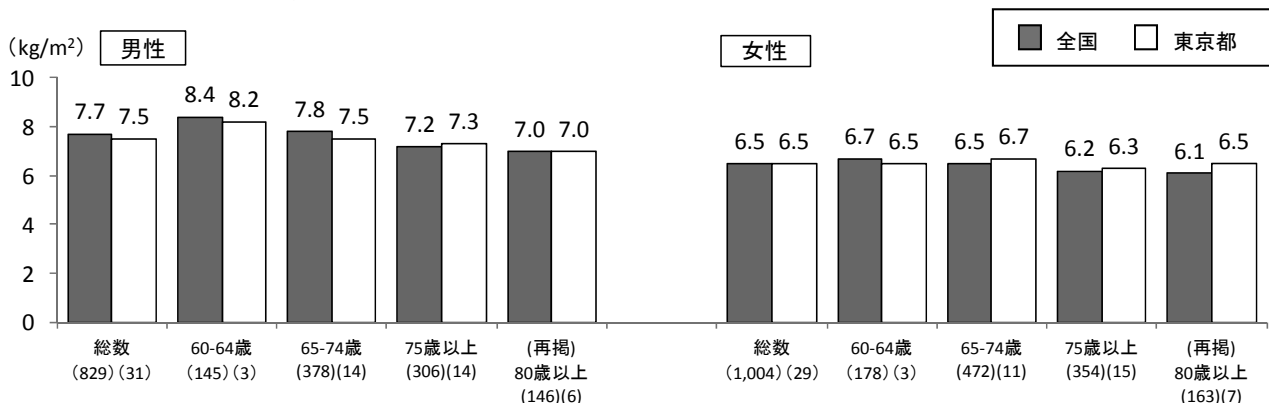
「健康日本21（第二次）」では、「やせあるいは低栄養状態にある高齢者」ではなく、より緩やかな基準を用いて「低栄養傾向にある高齢者」の割合を減少させることを重要視している。その際、「低栄養傾向」の基準として、要介護や総死亡リスクが統計的に有意に高くなるポイントと示されているBMI20以下を指標として設定している。

（厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」）

### 2 四肢の筋肉量の状況

60歳以上の骨格筋指数の平均値は、男性7.5kg/m<sup>2</sup>、女性6.5kg/m<sup>2</sup>である。

図3.4 骨格筋指数の平均値（60歳以上、性・年齢階級別）



※骨格筋指数(skeletal muscle mass index:SMI)は四肢除脂肪[kg]/(身長[m])<sup>2</sup>で算出し、小数点第3位で四捨五入した値を使用した。

※サルコペニア\*の評価方法やカットオフ値は定まっていないが、本調査と同種の機器を用いたYamada.Yらの論文(Int Environ Res Public Health.2017 Jul 19;14(7))では、サルコペニアのカットオフ値を男性:SMI<6.8kg/m<sup>2</sup>、女性:SMI<5.7kg/m<sup>2</sup>としている。このカットオフ値の範囲に該当する割合は、男性の60~64歳では1.4%、65~74歳では10.1%、75歳以上では28.8%、女性の60~64歳では1.1%、65~74歳では4.2%、75歳以上では14.4%である。

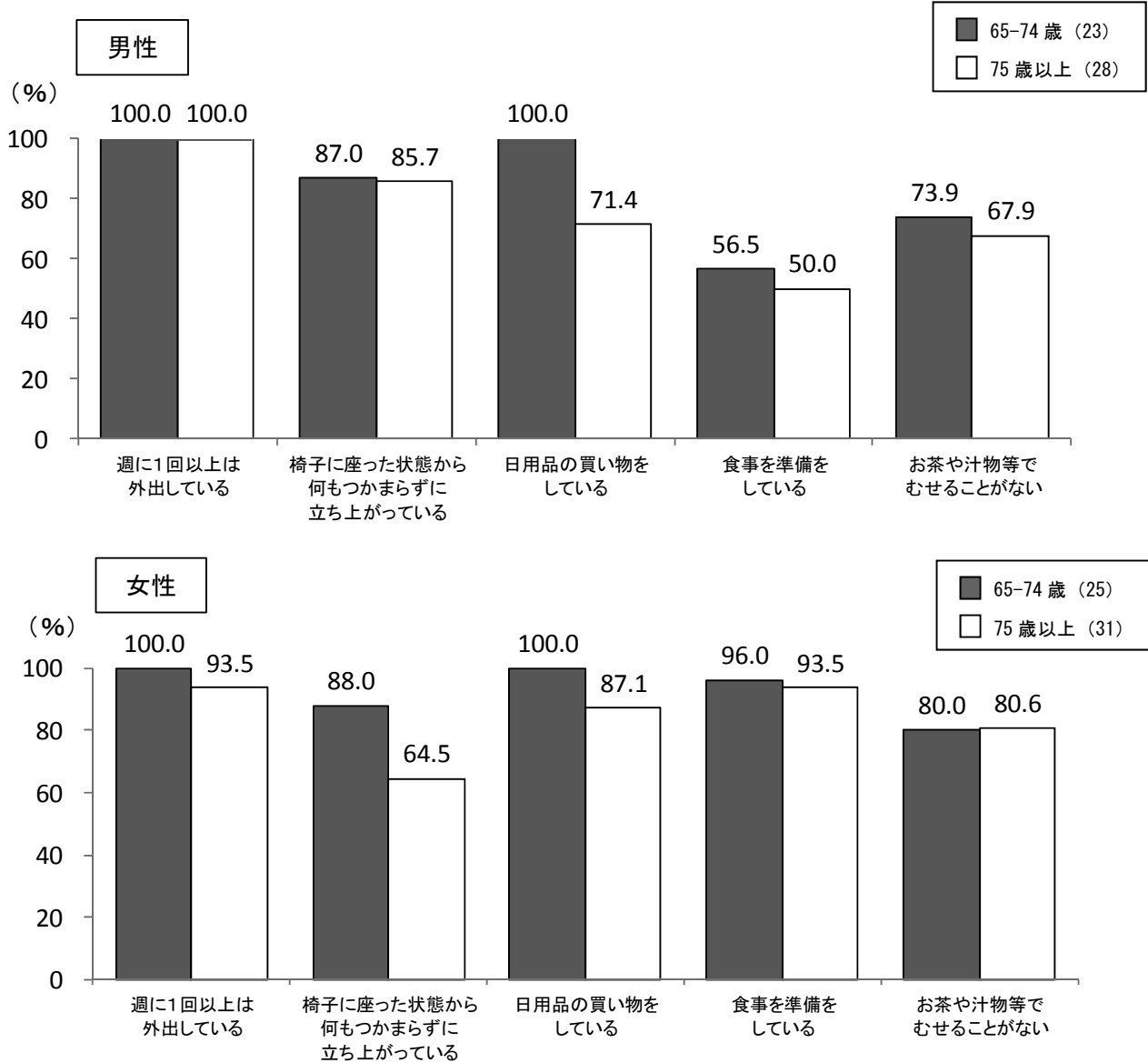
\*サルコペニアとは、「加齢に伴う筋肉の減少、又は老化に伴う筋肉量の減少」を示す。（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」）

（厚生労働省「平成29年国民健康栄養調査報告」）

### 3 生活の様子

生活の様子について、65-74歳と75歳以上を比較すると、男性は「日用品の買い物をしている」、女性は「椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっている」者の割合で差が大きい。

図35 生活の様子（65歳以上、性・年齢階級別）



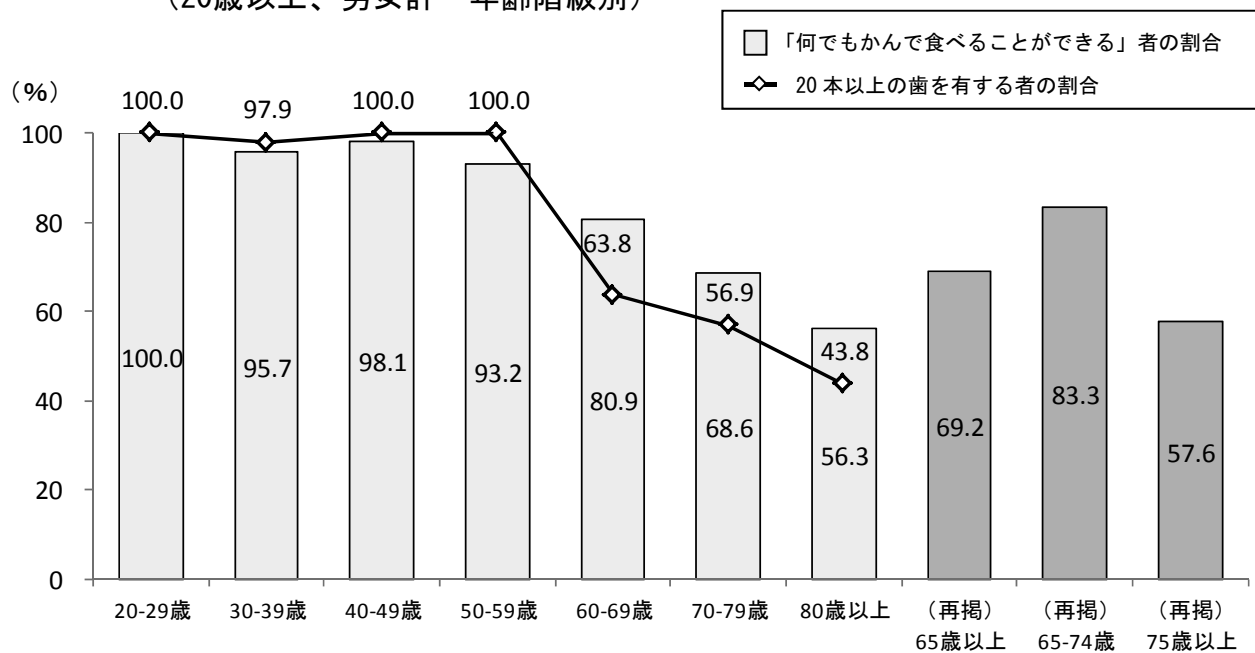
(参考)全国		週に1回以上は外出している	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっている	日用品の買い物をしている	食事を準備をしている	お茶や汁物等でむせることがない
男性	65-74歳 (656)	94.8	91.3	84.8	42.7	78.4
	75歳以上(529)	92.6	81.3	72.4	40.1	75.0
女性	65-74歳 (773)	97.2	89.1	97.2	96.9	81.1
	75歳以上(674)	87.5	65.3	76.7	81.0	70.0

※図中の数値は、「週に1回以上は外出していますか」、「椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか」、「日用品の買い物をしていますか」、「食事を準備をしていますか」に「はい」と回答した者、「お茶や汁物等でむせることがありますか」に「いいえ」と回答した者の割合。

#### 4 歯・口腔の健康に関する状況

かんで食べる時の状態と歯の保有状況について、「何でもかんで食べることができる」者の割合と20歯以上歯を有する者の割合は、60歳代から大きく減少する。

図36 「何でもかんで食べることができる」者と歯の保有状況  
(20歳以上、男女計・年齢階級別)



## <参考資料>

《参考》東京都健康推進プラン21（第二次）における目標値と都民の結果（国民健康・栄養調査に関する抜粋）

分野	目標	分野別目標の指標	目標値 (平成34年度)	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	
栄養・食生活	適切な量と質の食事を増やす	野菜の摂取量350g以上/日の人 の割合（20歳以上）	増やす (50%)	男性30.2% 女性26.5%	男性38.7% 女性34.4%	男性35.4% 女性31.9%	男性31.3% 女性36.1%	男性34.1% 女性26.6%	男性26.7% 女性30.7%	男性33.8% 女性30.5%	
		食塩の摂取量8g以下/日の人 の割合（20歳以上）	増やす	男性21.8% 女性34.4%	男性23.7% 女性35.8%	男性18.9% 女性34.0%	男性26.9% 女性45.0%	男性22.6% 女性41.1%	男性21.8% 女性42.1%	男性23.8% 女性45.0%	
	とる人を増やす	果物の摂取量100g未満/日の人 の割合	減らす	男性63.1% 女性50.1%	男性63.1% 女性50.0%	男性62.8% 女性48.2%	男性62.7% 女性58.0%	男性65.2% 女性49.0%	男性64.2% 女性54.0%	男性65.4% 女性58.0%	
		脂質エネルギー比率が適正な 範囲内（20%以上25%未満）に ある人の割合（30 - 69歳）	増やす	22.6%	26.6%	21.3%	15.7%	17.6%	23.1%	15.9%	
身体活動・運動	日常生活における身体活動量（歩数）を増やす	歩数8,000歩以上/日の人 の割合	増やす	①49.5% ②43.0% ③39.8% ④21.4%	①47.4% ②32.4% ③37.1% ④31.9%	①45.7% ②51.4% ③46.7% ④31.6%	①52.1% ②42.1% ③34.7% ④32.6%	①47.3% ②42.9% ③44.3% ④38.2%	①54.7% ②40.5% ③34.8% ④25.8%	①53.3% ②31.6% ③40.7% ④16.7%	
		一日あたりの歩数が下位25% に属する人の平均歩数	増やす	①3,580歩 ②2,268歩 ③3,490歩 ④1,996歩	①2,896歩 ②2,309歩 ③2,474歩 ④2,473歩	①2,649歩 ②2,472歩 ③2,854歩 ④3,063歩	①2,681歩 ②1,672歩 ③2,957歩 ④2,185歩	①3,106歩 ②2,866歩 ③3,560歩 ④2,544歩	①3,542歩 ②2,562歩 ③2,926歩 ④1,764歩	①3,806歩 ②3,262歩 ③3,504歩 ④2,929歩	
		①男性（20-64歳）									
		②男性（65-74歳）									

分野	目標	分野の参考指標	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年
栄養・食生活	適切な量と質の食事をとる人を増やす	肥満の人の割合 (BMI25以上) 男性 (20-69歳) 女性 (40-69歳)	男性34.3% 女性14.5%	男性26.4% 女性18.3%	男性30.0% 女性17.9%	男性21.2% 女性18.3%	男性28.3% 女性17.9%	男性28.2% 女性17.8%	男性21.4% 女性24.4%
		20歳代女性のやせの人の割合 (BMI18.5未満)	24.4%	25.0%	41.2%	14.3%	23.1%	0.0%	0.0%
身体活動・運動	日常生活における身体活動量(歩数)を増やす	運動習慣者の割合 (20歳以上) ※1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続しているもの	男性46.7% 女性33.4%	男性44.1% 女性33.6%	男性56.4% 女性59.1%	男性38.8% 女性37.4%	男性53.3% 女性32.7%	男性51.3% 女性34.0%	男性36.4% 女性28.6%
		適正体重を維持している人の割合 男性 (20 - 69歳) 女性 (40 - 69歳)	男性63.5% 女性76.6%	男性69.4% 女性66.3%	男性65.4% 女性66.3%	男性67.3% 女性68.3%	男性71.7% 女性66.0%	男性67.0% 女性74.0%	男性77.1% 女性64.4%
糖尿病・メタボリックシンドローム	糖尿病による合併症を発生する人の割合を減らす	糖尿病有病者・予備群の割合 (40 - 74歳) ※糖尿病有病者：「糖尿病が強く疑われる人」へモグロビンA1c (NGSP) が 6.5% (へモグロビンA1c (JDS) が 6.1%) 以上、または、質問票で「現在糖尿病の治療を受けている」と答えた人 糖尿病予備群：「糖尿病の可能性を否定できない人」へモグロビンA1c (NGSP) が 6.0%以上 6.5%未満 (へモグロビンA1c (JDS) が 5.6%以上 6.1%未満) で、「糖尿病が強く疑われる人」以外の人	(有病者) 男性22.2% 女性 8.9% (予備群) 男性 9.7% 女性15.6%	(有病者) 男性14.9% 女性 9.1% (予備群) 男性19.1% 女性19.5%	(有病者) 男性13.2% 女性11.1% (予備群) 男性 2.6% 女性 5.6%	(有病者) 男性12.4% 女性11.0% (予備群) 男性4.1% 女性13.0%	(有病者) 男性14.9% 女性 5.6% (予備群) 男性17.0% 女性 9.9%	(有病者) 男性17.0% 女性24.6% (予備群) 男性 8.5% 女性 7.0%	(有病者) 男性34.5% 女性 8.8% (予備群) 男性10.3% 女性14.7%

