

東京都民の健康・栄養状況

(平成27年国民健康・栄養調査 東京都・特別区・八王子市・町田市実施分集計結果)

平成29年3月

 東京都福祉保健局

はじめに

我が国は、医学の進歩や生活環境の改善等により平均寿命が延び、世界有数の長寿国となる一方、疾病構造は変化し、がんや循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病が医療費の約3割を占め、その対策が急務となっています。

今後、東京都の高齢者人口は急速に増加し、現在およそ5人に1人、平成37年にはおよそ4人に1人が65歳以上となるなど、超高齢社会が到来することが見込まれるなか、高齢期になっても生き生きと自分らしく暮らすためには、心身の健康づくりに取り組むことが重要です。

東京都は、平成25年3月、「東京都健康推進プラン21（第二次）」（以下、「プラン21（第二次）」という。）を策定し、どこに住んでいても生涯にわたり健やかで心豊かに暮らせる社会を目指し、総合目標として「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を掲げています。

プラン21（第二次）において、栄養・食生活の施策は、糖尿病・メタボリックシンドロームや循環器疾患などの生活習慣病予防にとどまらず、こころの健康も含めた心身の健康づくりの基礎となる重要な分野と位置づけています。

プラン21（第二次）の分野別目標の指標である1日当たり350g以上の野菜を摂取している者の割合は、今回の調査では、男性34.1%、女性26.6%でした。

また、1日当たり果物の摂取目標量100g未満の者の割合は、男性65.2%、女性49.0%でした。

このように、野菜摂取量や果物摂取量は目標を下回る状況は続いており、対策の必要性を意識する結果となりました。

東京都では、これらの結果を踏まえ、多くの都民が望ましい生活習慣に向けて行動を起こしていただくため、正しい知識と、より具体的で効果的な生活習慣の改善方法について普及啓発するなど、都民への働きかけや関係団体等との連携による望ましい食環境づくりを一層推進して参ります。

本書は、健康増進法に基づく平成27年の国民健康・栄養調査について、都民の健康・栄養調査として実施した結果をまとめたもので、プラン21（第二次）の基礎資料としても使用していきます。

この調査結果を区市町村、保健所、学校、職域等の関係の皆様方に御活用いただき、都民の健康づくりの推進に役立てていただくことを願っています。

終わりに、本調査の実施に当たり、御協力いただいた調査対象者の皆様及び関係各位に心から感謝申し上げます。

平成29年3月

東京都福祉保健局

目 次

I 調査の概要

1 調査の目的	3
2 調査の客体	3
3 調査時期及び日数	3
4 調査の内容	4
5 調査の方法	4
6 本書利用上の注意点	5
7 調査に関する秘密の保持	6

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	9
2 食品の摂取状況	14

第2章 食事状況

1 朝食欠食の状況	18
2 昼食の外食率	19

第3章 社会環境の実態とニーズの状況

1 栄養バランスのとれた食事を食べている状況	20
2 外食、持ち帰りの弁当・惣菜の利用状況	21
3 栄養成分表示に関する状況	22
4 運動ができる場所に関する状況	23
5 適正な休養の確保に関する状況	23
6 受動喫煙の防止に関する状況	25
7 地域のつながりに関する状況	25

第4章 身体状況

1 肥満及びやせの状況	27
2 BMI と腹囲計測による肥満の状況	28
3 メタボリックシンドロームの状況	29
4 血圧の状況	30
5 糖尿病の状況	31

6 脂質異常症の状況	32
------------	----

第5章 運動習慣の状況

1 運動の状況	33
2 歩数	34

第6章 生活習慣の状況

1 睡眠に関する状況	35
2 飲酒・喫煙に関する状況	37
3 歯・口腔の健康に関する状況	42

<参考資料>

《参考》東京都健康推進プラン2 1（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）	46
--	----

Ⅲ 調査の結果

1 栄養素等摂取状況調査の結果

【第1表の1】栄養素等摂取量(都・年齢階級別)	51
【第1表の2】栄養素等摂取量(男・年齢階級別)	52
【第1表の3】栄養素等摂取量(女・年齢階級別)	53
【第2表の1】食品群別摂取量(都・年齢階級別)	54
【第2表の2】食品群別摂取量(男・年齢階級別)	55
【第2表の3】食品群別摂取量(女・年齢階級別)	56
【第3表の1～6】食品群別栄養素等摂取量(都)	57
【第4表の1～6】栄養素等摂取量食品群別寄与率(都)	63

2 欠食・外食等の食事状況調査の結果

【第5表の1】外食・調理済み食等の内容構成[1日](性・年齢階級別)	69
【第5表の2】外食・調理済み食等の内容構成[朝食](性・年齢階級別)	69
【第5表の3】外食・調理済み食等の内容構成[昼食](性・年齢階級別)	70
【第5表の4】外食・調理済み食等の内容構成[夕食](性・年齢階級別)	70

3 身体状況調査の結果

【第6表】身長・体重の平均値及び標準偏差(性・年齢階級別) (体重は妊婦除外)	71
【第7表】BMIの平均値及び標準偏差(性・年齢階級別) (妊婦除外)	72
【第8表】BMIの分布(性別・15歳以上) (妊婦除外)	72
【第9表】BMIの状況(性・年齢階級別) (妊婦除外)	73

【第10表】腹囲の区分(性・年齢階級別) (妊婦除外)	74
【第11表】BMI・腹囲の区分(性・年齢階級別) (妊婦除外)	74
【第12表の1】血圧の状況(性・年齢階級別) (妊婦除外)	75
【第12表の2】血圧の状況(性・年齢階級別) (血圧を下げる薬服用者、妊婦除外)	75
【第13表の1】ヘモグロビンA1cの分布(性、年齢階級別)	76
【第13表の2】ヘモグロビンA1cの分布(性、年齢階級別) (インスリン注射又は血糖を下げる薬服用者除外)	77
【第14表の1】血清総コレステロール値の分布(性・年齢階級別)	78
【第14表の2】血清総コレステロール値の分布(性・年齢階級別) (コレステロール・中性脂肪を下げる薬服用者除外)	78
【第15表の1】血清HDL-Cコレステロール値の分布(性・年齢階級別)	79
【第15表の2】血清HDL-Cコレステロール値の分布(性・年齢階級別) (コレステロール・中性脂肪を下げる薬服用者除外)	79
【第16表の1】血清LDL-Cコレステロール値の分布(性・年齢階級別)	80
【第16表の2】血清LDL-Cコレステロール値の分布(性・年齢階級別) (コレステロール・中性脂肪を下げる薬服用者除外)	81
【第17表】メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況(性・年齢階級別) (妊婦除外)	82
【第18表】腹囲区分別、血中脂質、血圧、血糖のいずれかのリスクを有する割合(性・年齢階級別) (妊婦除外)	83
【第19表】歩行数の平均値及び標準偏差(性・年齢階級別)	84
【第20表】歩行数の分布(性・年齢階級別)	84

4 生活習慣調査の結果

【第21表の1】栄養成分表示に関する状況(性・年齢階級別)	85
【第21表の1】主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の状況(性・年齢階級別)	85
【第21表の2】主食・主菜・副菜を組み合わせていない状況(性・年齢階級別)	86
【第21表の2】外食・持ち帰りの弁当・惣菜の利用状況(性・年齢階級別)	86
【第21表の3】運動ができる場所に関する状況(性・年齢階級別) (運動が行える公園、安全な歩道や自転車道など、海岸・河原・山など、体育館、プール)	87
【第21表の4】運動ができる場所に関する状況(性・年齢階級別) (グラウンド・テニスコート・野球場など、スポーツジム・フィットネスクラブ、地域センター、公民館など)	88
【第21表の4】運動ができる場所の整備に関する状況(性・年齢階級別)	88
【第21表の5】睡眠に関する状況(性・年齢階級別) (平均睡眠時間、睡眠の質、睡眠の確保の妨げになっていること)	89
【第21表の6】睡眠の確保のために必要なこと(性・年齢階級別)	90
【第21表の6】喫煙の状況(性・年齢階級別)	90
【第21表の7】喫煙に関する状況(性・年齢階級別) (喫煙本数、禁煙する意思の有無、禁煙治療を受けられる医療機関の有無)	91
【第21表の8】受動喫煙に関する状況(性・年齢階級別) (家庭、職場、学校、飲食店、遊技場(ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)	92

【第21表の9】受動喫煙に関する状況(性・年齢階級別)	
(行政機関(市役所、町村役場、公民館など)、医療機関、公共交通機関、路上、子供が利用する屋外の空間(公園、通学路など))	93
【第21表の10】受動喫煙の防止対策に関する状況(性・年齢階級別)	94
【第21表の10】飲酒に関する状況(性・年齢階級別)	94
【第21表の11】飲酒の知識に関する状況(性・年齢階級別)	95
【第21表の11】歯の本数(性・年齢階級別)	95
【第21表の12】かんで食べるときの状況(性・年齢階級別)	96
【第21表の12】食べ方や食事の様子に関する状況(性・年齢階級別)	96
【第21表の13】地域のつながりに関する状況(性・年齢階級別)	97

5 栄養素等摂取量の分布

【第22表】エネルギー摂取量の分布(性・年齢階級別)	98
【第23表】たんぱく質摂取量の分布(性・年齢階級別)	98
【第24表】動物性たんぱく質摂取量の分布(性・年齢階級別)	98
【第25表】脂質摂取量の分布(性・年齢階級別)	99
【第26表】動物性脂質摂取量の分布(性・年齢階級別)	99
【第27表】脂肪エネルギー比率の分布(性・年齢階級別)	99
【第28表】炭水化物摂取量の分布(性・年齢階級別)	100
【第29表】食塩摂取量の分布(性・年齢階級別)	100
【第30表】カリウム摂取量の分布(性・年齢階級別)	100
【第31表】カルシウム摂取量の分布(性・年齢階級別)	101
【第32表】マグネシウム摂取量の分布(性・年齢階級別)	101
【第33表】リン摂取量の分布(性・年齢階級別)	101
【第34表】鉄摂取量の分布(性・年齢階級別)	102
【第35表】亜鉛摂取量の分布(性・年齢階級別)	102
【第36表】銅摂取量の分布(性・年齢階級別)	102
【第37表】ビタミンA摂取量の分布(性・年齢階級別)	103
【第38表】ビタミンD摂取量の分布(性・年齢階級別)	103
【第39表】ビタミンE摂取量の分布(性・年齢階級別)	103
【第40表】ビタミンK摂取量の分布(性・年齢階級別)	104
【第41表】ビタミンB ₁ 摂取量の分布(性・年齢階級別)	104
【第42表】ビタミンB ₂ 摂取量の分布(性・年齢階級別)	104
【第43表】ナイアシン摂取量の分布(性・年齢階級別)	105
【第44表】ビタミンB ₆ 摂取量の分布(性・年齢階級別)	105
【第45表】ビタミンB ₁₂ 摂取量の分布(性・年齢階級別)	105
【第46表】葉酸摂取量の分布(性・年齢階級別)	106
【第47表】パントテン酸摂取量の分布(性・年齢階級別)	106
【第48表】ビタミンC摂取量の分布(性・年齢階級別)	106

【第 49 表】	コレステロール摂取量の分布(性・年齢階級別)	107
【第 50 表】	食物繊維総量摂取量の分布(性・年齢階級別)	107
【第 51 表】	水溶性食物繊維摂取量の分布(性・年齢階級別)	107
【第 52 表】	不溶性食物繊維摂取量の分布(性・年齢階級別)	108
【第 53 表】	n - 3 系脂肪酸摂取量の分布(性・年齢階級別)	108
【第 54 表】	n - 6 系脂肪酸摂取量の分布(性・年齢階級別)	108
【第 55 表】	たんぱく質エネルギー比率の分布(性・年齢階級別)	109
【第 56 表】	炭水化物エネルギー比率の分布(性・年齢階級別)	109

IV 調査票様式等

1	身体状況調査票	113
2	栄養摂取状況調査票	114
3	栄養摂取状況調査票の書き方	116
4	生活習慣調査票	118

I 調査の概要

1 調査の目的

本調査は、都民の健康状態、栄養素等摂取量及び食品摂取状況等の実態を明らかにし、広く健康増進対策等に関する基礎資料を得ることを目的として、健康増進法第10条の規定に基づく国民健康・栄養調査により実施した。

2 調査の客体

平成27年国民健康・栄養調査地区（全国300単位区）のうち、東京都（八王子市、町田市を除く市町村部）、特別区、八王子市及び町田市が調査を実施した36単位区内の世帯及びこれを構成する満1歳以上の世帯員を調査の客体とした。調査実施状況及び年齢階級別実施状況は表1及び表2のとおりである。

表1 調査実施状況

	全 都	区・政令市部	市町村部
地区数(単位区)	36	27	9
世帯数(世帯)	235	146	89
世帯員数(人)	539	310	229
栄養摂取状況調査(人)1歳以上	433	246	187
身体状況調査(人)1歳以上	424	238	186
血液検査(人)20歳以上	155	95	60
生活習慣調査(人)20歳以上	411	249	162

表2 年齢階級別実施状況（性・年齢階級別）

(人)

総 数	総数	1-6 歳	7-14 歳	15-19 歳	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70 歳以上
栄養摂取状況調査	433	19	36	22	28	34	68	59	72	95
身体状況調査	424	16	27	11	33	37	72	59	80	89
血液検査	155	—	—	—	7	3	33	23	43	46
生活習慣調査	411	—	—	—	38	39	77	67	85	105

(人)

男 性	総数	1-6 歳	7-14 歳	15-19 歳	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70 歳以上
栄養摂取状況調査	205	12	19	10	16	20	22	29	31	46
身体状況調査	204	11	14	6	17	23	26	28	35	44
血液検査	63	—	—	—	3	1	8	8	17	26
生活習慣調査	193	—	—	—	19	25	29	34	36	50

(人)

女 性	総数	1-6 歳	7-14 歳	15-19 歳	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70 歳以上
栄養摂取状況調査	228	7	17	12	12	14	46	30	41	49
身体状況調査	220	5	13	5	16	14	46	31	45	45
血液検査	92	—	—	—	4	2	25	15	26	20
生活習慣調査	218	—	—	—	19	14	48	33	49	55

3 調査時期及び日数

- (1) 栄養摂取状況調査 平成27年11月中の1日（日曜日及び祝日を除く）
- (2) 身体状況調査 平成27年11月中の1日
- (3) 生活習慣調査 平成27年11月中の1日

4 調査の内容

(1) 栄養摂取状況調査（調査票様式114頁参照）

ア 世帯状況

世帯員番号、氏名、生年月日、性別、世帯主との続柄、妊婦（週数）・授乳婦別、仕事の種類

イ 食事状況（1日）

調査日の朝・昼・夕食別、家庭食・外食・欠食の区別

ウ 食物摂取状況（1日）

料理名、食品名、使用量、廃棄量、世帯員ごとの案分比率（朝・昼・夕・間食別）

(2) 身体状況調査（調査票様式113頁参照）

調査項目は、表3のとおりである。問診は、服薬状況、糖尿病診断及び治療の有無、医師等からの運動禁止の有無、運動習慣について行った。

表3 身体状況調査実施内容

	身長	体重	腹囲	血圧	血液検査	問診
1-5歳	○	○	—	—	—	—
6-19歳	○	○	○	—	—	—
20歳以上	○	○	○	○	○	○

(3) 生活習慣調査（調査票様式118頁参照）

食習慣、身体活動、休養（睡眠）、喫煙、飲酒、歯の健康等に関する生活習慣全般を把握した。

5 調査の方法

(1) 栄養摂取状況調査

管理栄養士等の調査員が被調査世帯を訪問し、世帯の代表者あるいは食事づくりの担当者と面談の上、栄養摂取状況調査票の記入方法の指導を行った。

(2) 身体状況調査

調査対象地区ごとに調査会場を設け、被調査者を会場に集めて医師等が調査項目の計測及び問診等を実施した。

た。

ア 血圧

体位は椅子の座位とし、水銀血圧計を用いて収縮期及び拡張期を2回計測した。

イ 血液検査

調査項目は20項目である。採血に当たっては、「なるべく食後4時間経過していること」とした。

《血液検査項目》

(ア) 血色素量 (イ) ヘマトクリット値 (ウ) 赤血球数 (エ) 白血球数 (オ) 血小板数 (カ) 血糖値 (キ) ヘモグロビンA1c (ク) 総コレステロール (ケ) HDL-コレステロール (コ) LDL-コレステロール (カ) 中性脂肪(トリグリセライド) (シ) 総たんぱく質 (ス) アルブミン (セ) クレアチニン (ソ) 鉄 (Fe) (タ) TIBC (総鉄結合能) (チ) AST (GOT) (ツ) ALT (GPT) (テ) γ -GT (γ -GTP) (ト) 尿酸

ウ 1日の身体活動量[歩数]

調査期間中（日曜及び祝日を除く）の1日の歩数を歩数計により測定した。

(3) 生活習慣調査

栄養摂取状況調査票と併せて、生活習慣調査票を配布した。調査票には被調査者本人が記入した。

6 本書利用上の注意点

(1) 本書「東京都民の健康・栄養状況」は、健康増進法（平成14年法律第103号）に基づき実施した平成27年国民健康・栄養調査の結果をとりまとめたものである。なお、性・年齢別に見た場合、一部にデータの少ないものがある。

(2) 栄養素等摂取量の算出に際しては、「日本食品標準成分表2010（科学技術庁資源調査会、現文部科学省資源室）（以下「日本食品標準成分表2010」という。）」を使用した。

(3) 平成15年からは、「栄養素調整調味料」「複合調味料」「特定保健用食品」「錠剤・カプセル、顆粒状のビタミン・ミネラル」からの栄養素等摂取状況についても、より適切に把握できるように調査を行っていたが、平成24年からは、錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルの把握は行っていない。

また、特定保健用食品、特定の栄養素が強化されている食品は、「通常の食品」として取り扱った。

(4) 平成24年からは、食事状況は、主たる「おかず」の内容によって、「家庭食」「調理済み食」「外食」に分類する（種類は9項目）。おかずを食べなかった場合は、主食（ごはん、パン、めんなど）の内容で分類する。

(5) 本書の中の「全国」の数値は、「国民健康・栄養調査報告」の数値を使用した。

(6) 血圧の判定は、下記を用いて判定した。

区分	血圧の判定基準	
	収縮期血圧(mmHg)	拡張期血圧(mmHg)
至適血圧	<120	かつ <80
正常血圧	120~129	かつ/または 80~84
正常高値血圧	130~139	かつ/または 85~89
I度高血圧	140~159	かつ/または 90~99
II度高血圧	160~179	かつ/または 100~109
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110
(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ <90

(7) 肥満の判定は、BMI (Body Mass Index) を用いた。

「BMI = 体重kg / (身長 m)²」の計算式により算出し、判定基準は下記のとおりとした。

判定	やせ(低体重)	普通	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上

(8) メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の判定については、本調査の血液検査では空腹時採血が困難であるため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断基準項目である空腹時血糖値及び中性脂肪値により判定はしない。

したがって、本調査における判定は、以下のとおりとした。

ア メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）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者（基準を満たすか、又は服薬あり）。
- イ メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）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者（基準を満たすか、又は服薬あり）。

メタボリックシンドロームの判定に係る「3つの項目」

項目	血中脂質	血 圧	血 糖
基準	・HDL-コレステロール値 40mg/dl未満	・収縮期130mmHg以上 ・拡張期 85mmHg以上	・ヘモグロビンA1c値6.0%以上
服薬	・コレステロールを下げる薬服用 ・中性脂肪を下げる薬服用	・血圧を下げる薬服用	・血糖を下げる薬服用 ・インスリン注射使用

※ヘモグロビン A1c の判定は NGSP 値による。

- (9) 数字は四捨五入により算出した。そのため、図表中の合計と内訳の計が一致しない場合がある。
 対象者数については（ ）内で併記した。
 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客体が一致しない場合がある。
 なお、グラフ化した部分については、データを加工して作成し、集計表は素集計の結果を掲載しているため、図表と集計表の数値が一致しない場合がある。
- (10) 指標として「日本人の食事摂取基準（2015年版）」を用いた。

7 調査に関する秘密の保持

この調査は世帯や個人の私的なことに及ぶ場合もあるため、その個人情報の保護と管理に万全を期し、被調査者に危惧の念をいだかせないように留意した。

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17年から11g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、7.3mg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0.86mg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27年 (2015)	26年 (2014)	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)	1849	1867	1,898	1,860	1,908	2,074	1,919	2,039	2,133	2,108
総たんぱく質(g)	69.1	66.9	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)	38.1	35.1	37.8	38.9	40.7	43.4	40.3	40.1	39.6	39.0
総脂質(g)	57.8	59.4	58.1	54.2	59.2	62.9	57.2	58.8	65.4	60.0
動物性脂質(g)	29.8	27.8	29.7	26.8	29.6	28.4	26.1	25.4	29.4	29.1
炭水化物(g)	243.2	248.1	257.6	256.3	254.0	278.0	260.0	282.0	301.0	309.0
カルシウム(mg)	510	516	521	535	542	613	536	500	615	556
鉄(mg)	7.3	7.5	7.7	8.4	11.1	12.0	11.0	10.9	11.4	13.5
ビタミンA(μ gRE)	530	555	584	600	881	980	879	798	834	544
ビタミンB1(mg)	0.86	0.80	2.05	1.31	1.17	1.20	1.09	1.20	1.25	1.24
ビタミンB2(mg)	1.14	1.12	1.77	1.48	1.38	1.41	1.19	1.17	1.34	1.29
ビタミンC(mg)	92	98	158	139	127	138	120	119	135	146
総食物繊維(g)	14.2	14.9	14.0	14.7	15.1	-	-	-	-	-
水溶性食物繊維(g)	3.4	3.5	3.3	3.5	-	-	-	-	-	-
不溶性食物繊維(g)	10.3	10.9	10.1	11.2	-	-	-	-	-	-
食塩相当量(g)	9.7	9.4	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(%)	15.1	14.5	14.7	15.4	15.9	15.9	16.2	15.2	14.9	14.6
脂肪エネルギー比(%)	27.9	28.2	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(%)	57.0	57.3	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(%)	53.8	50.3	53.0	54.5	53.8	53.0	52.0	52.0	50.0	51.0

注) 1 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年から平成12年までは「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」である。

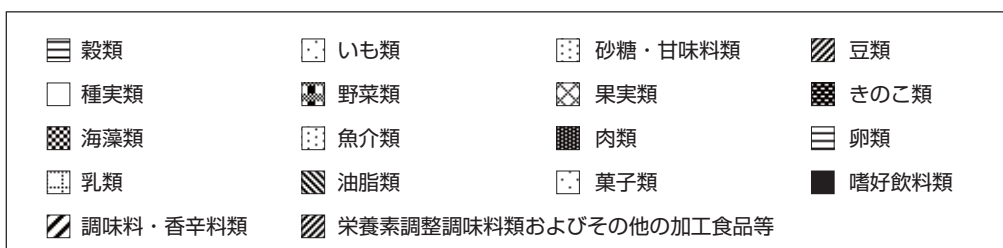
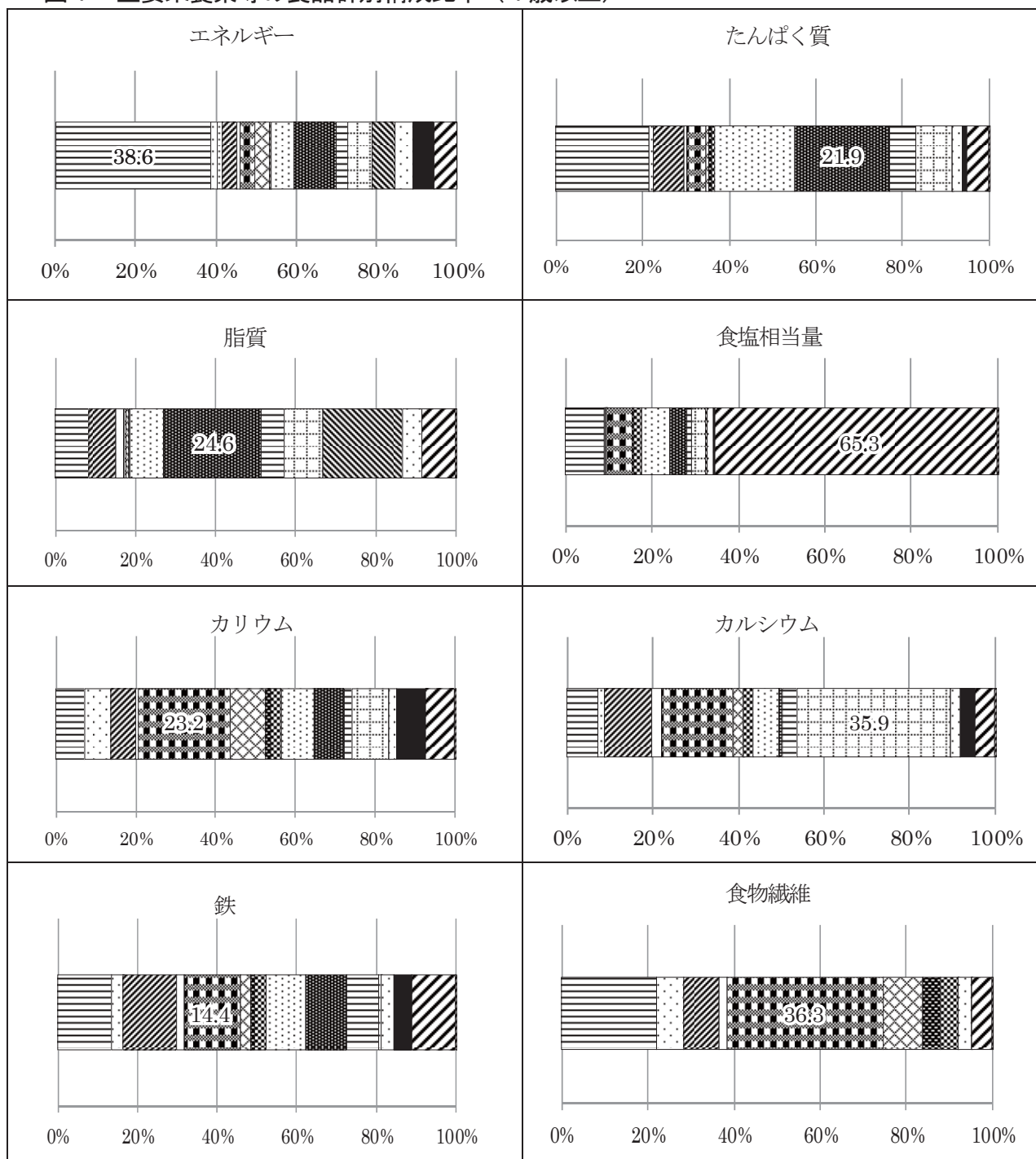
2 ビタミンAの表し方は、五訂日本食品標準成分表より「IU」→「 μ g」となっている。平成16年以降は「 μ gRE」である。

(2) 栄養素等の摂取構成

①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38.6%で穀類、たんぱく質は21.9%で肉類、脂質は24.6%で肉類、食塩相当量は65.3%で調味料・香辛料類、カリウムは23.2%で野菜類、カルシウムは35.9%で乳類、鉄は14.4%で野菜類、食物繊維は36.3%で野菜類である。

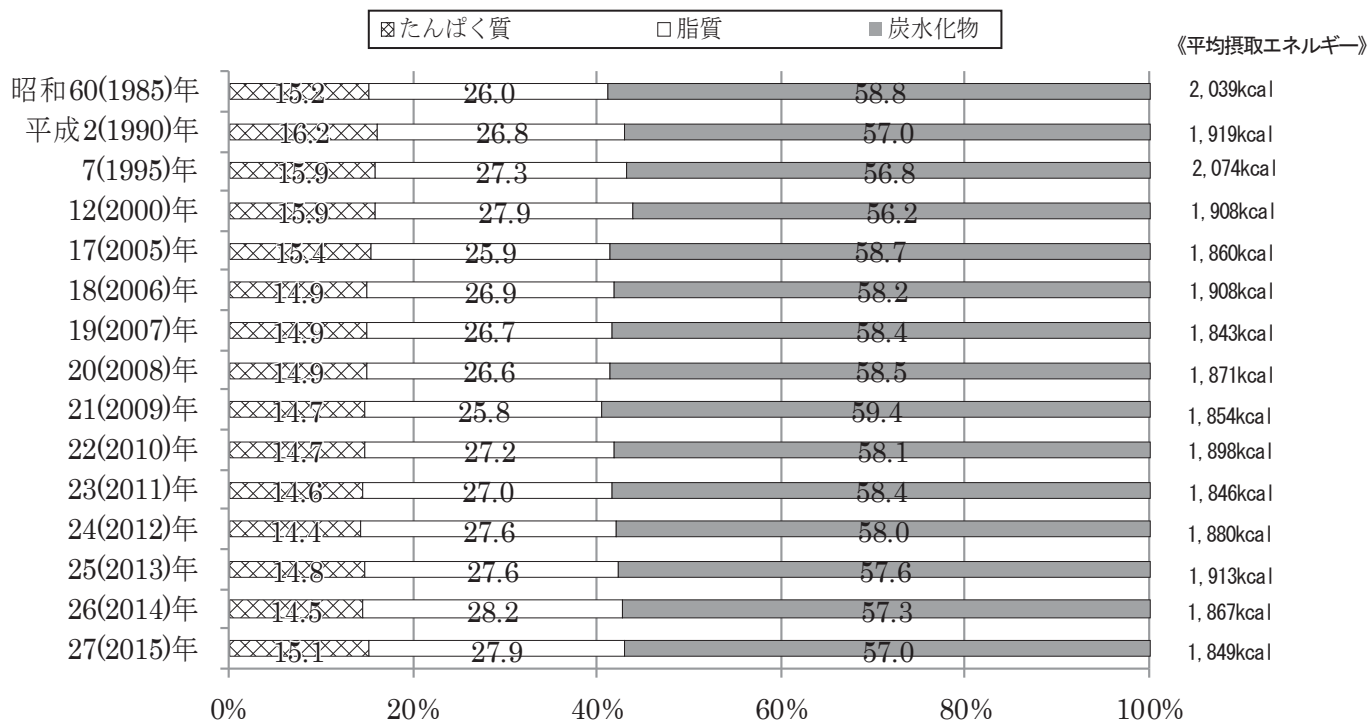
図1 主要栄養素等の食品群別構成比率（1歳以上）



② エネルギー

エネルギーの栄養素別摂取構成比率は、平成17年以降あまり変化がみられない。

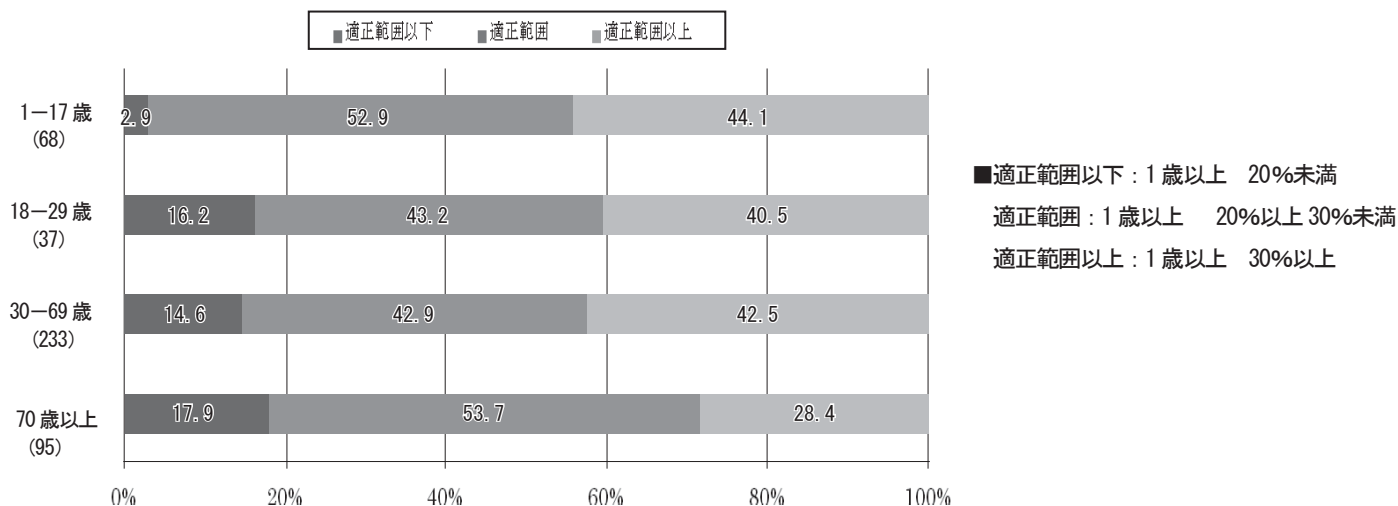
図2 エネルギーの栄養素別摂取構成比（1歳以上、年次推移）



③ 脂肪エネルギー比率

脂肪エネルギー比率*が適正な者の割合は1-17歳で52.9%、18-29歳で43.2%、30-69歳で42.9%、70歳以上で53.7%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

東京都健康推進プラン21(第二次) 分野別目標の指標
 脂肪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

(参考) 日本人の食事摂取基準(2015年版) 目標量
 脂肪エネルギー比率 1歳以上:20%以上30%未満

④食塩摂取量

1人1日当たりの食塩摂取量の平均は男性10.5g、女性9.0gである。年齢階級別にみると、男性では15～19歳で12.2g、女性では60～69歳で9.9gと最も多い。また、食塩摂取量の年次推移を見ると、近年横ばいになっている。

食塩摂取量の内訳は、調味料・香辛料類からが多く、中でもしょうゆ25.2%、次いで塩、味噌の順である。

食塩摂取量の目標量8.0g以下に達している割合は、男性22.6%、女性41.1%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40.9%、48.4%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）

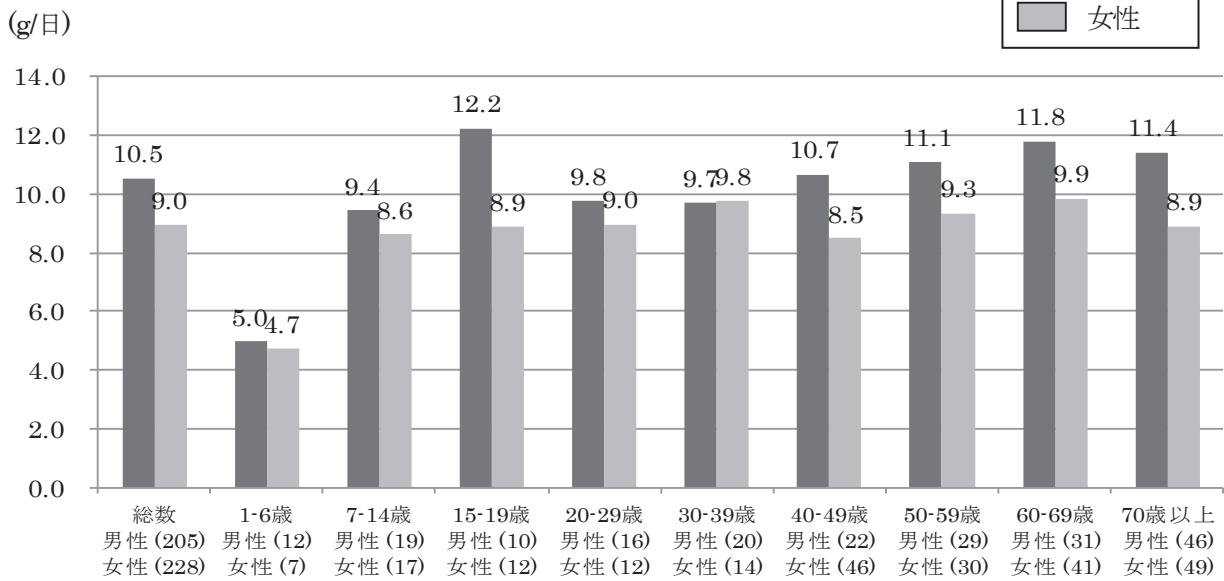
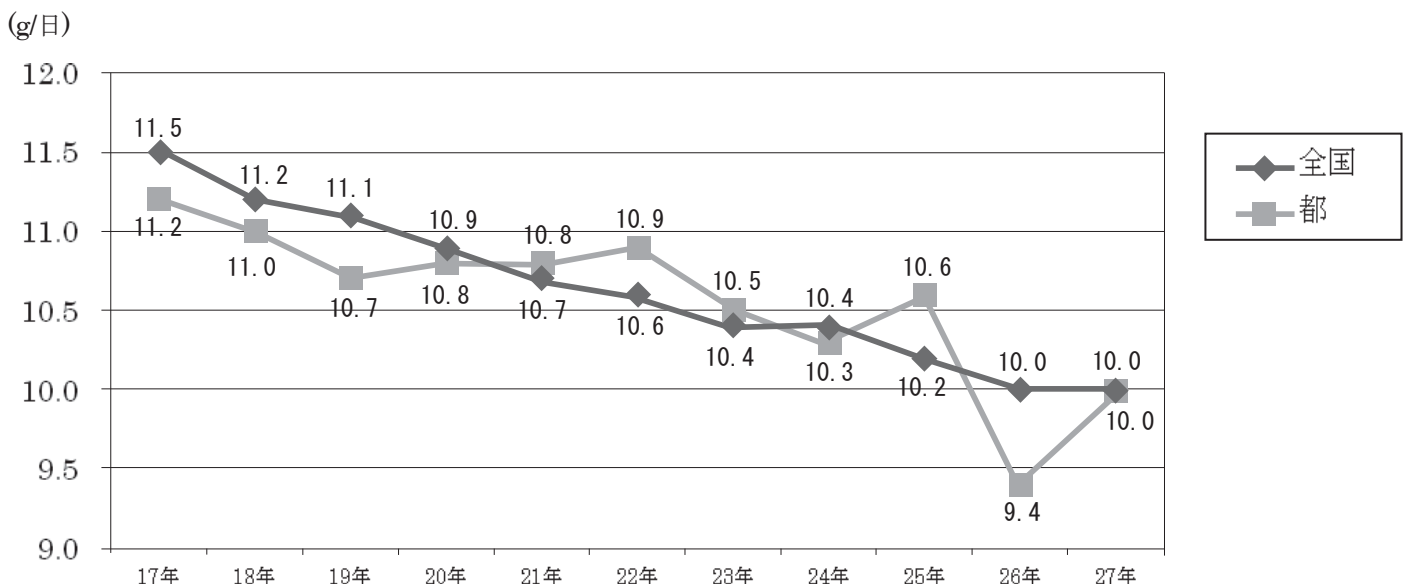


図5 食塩摂取量の平均値（20歳以上、年次推移）



■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。

図6 食塩の調味料・香辛料類別摂取割合（1歳以上、男女計）

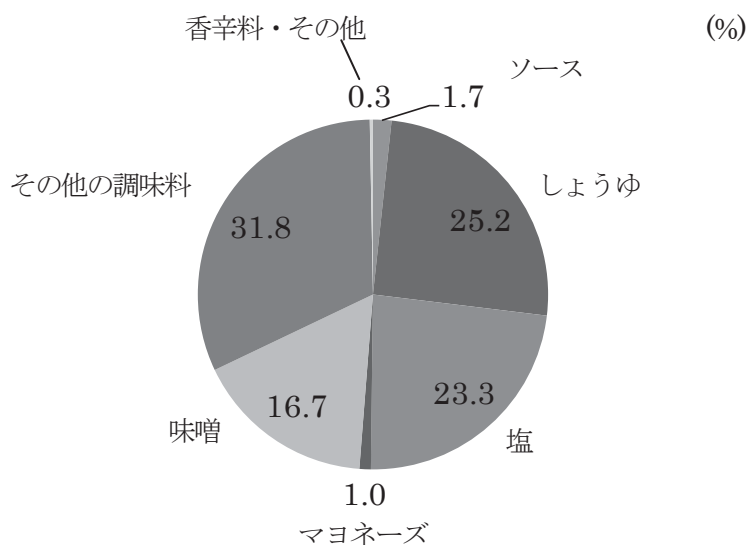


表2 食塩の摂取状況（20歳以上、性別）

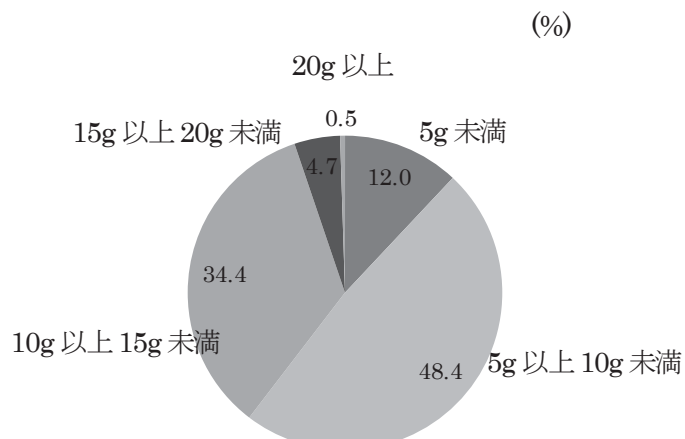
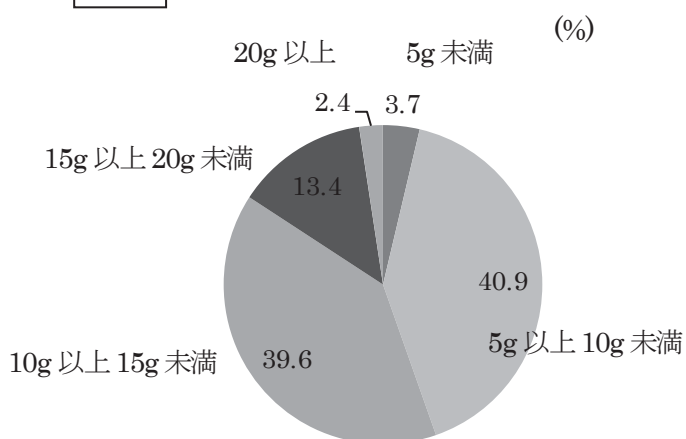
男性	8.0g 以下	8.0g より多い	(再) 8.0g 未満
人	37	127	37
%	22.6	77.4	22.6

女性	8.0g 以下	8.0g より多い	(再) 7.0g 未満
人	79	113	65
%	41.1	58.9	33.9

図7 食塩摂取量の分布（20歳以上、性別）

男性

女性



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

①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、豆類、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27年 (2015)	26年 (2014)	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	433	344	653	535	862	1206	1588	1568	2045	1711
総量	2210.8	2029.2	2005.1	2137.1	1375.5	1496.0	1,271.0	-	-	-
動物性食品	343.8	316.3	325.3	328.6	338.6	368.0	330.0			
植物性食品	1867.0	1712.9	1679.7	1808.5	1031.9	1096.0	920.0			
穀類	396.2	398.6	432.8	418.7	247.3	265.0	270.0	293.0	311.0	326.0
米・加工品	267.1	269.4	313.1	298.2	138.8	154.0	167.0	190.0	191.0	211.0
小麦・加工品	115.1	112.7	105.2	110.6	106.0	110.0	100.0	102.0	118.0	112.0
いも類	46.0	48.8	50.9	55.8	58.7	58.0	51.0	50.0	54.0	56.0
砂糖・甘味料類	6.3	6.7	6.6	6.5	9.2	11.0	9.0	11.0	12.0	14.0
豆類	57.1	62.7	47.8	60.7	67.7	72.0	61.0	59.0	59.0	63.0
種実類	2.9	2.6	1.9	1.5	2.1	3.0	1.0	-	-	-
野菜類	272.1	286.3	267.0	291.4	275.9	284.0	238.0	-	-	-
緑黄色野菜	87.1	99.9	84.4	102.2	101.5	106.0	89.0	72.0	67.0	51.0
その他の野菜	158.3	164.6	158.2	166.2	156.8	156.0	131.0	186.0	193.0	192.0
果実類	107.3	103.8	104.0	135.9	115.9	139.0	118.0	153.0	175.0	199.0
きのこ類	13.3	18.7	18.5	20.6	13.7	12.0	9.0	-	-	-
藻類	10.3	8.9	11.1	14.5	6.2	6.0	7.0	11.0	-	-
魚介類	67.4	62.9	73.4	83.9	82.9	89.0	87.0	83.0	81.0	81.0
肉類	95.8	86.6	93.3	85.3	86.7	81.0	71.0	79.0	81.0	75.0
卵類	33.1	27.4	32.2	31.2	34.7	36.0	39.0	38.0	38.0	42.0
乳類	145.8	137.7	124.8	126.9	132.8	162.0	133.0	110.0	151.0	129.0
油脂類	12.1	12.3	11.7	11.3	18.1	18.0	18.0	19.0	22.0	20.0
菓子類	27.9	36.0	29.5	28.4	23.5	27.0	15.0	22.0	30.0	29.0
嗜好飲料類	824.4	653.5	588.2	670.8	157.3	171.0	99.0	-	-	-
調味料・香辛料類	92.8	75.6	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

①野菜摂取量

成人1日当たりの野菜類の平均摂取量は279.8g（男性293.5g、女性268.0g）であり、目標である350gを下回る。年齢階級別にみると、男性、女性ともに20歳代で最も低く、それぞれ248.0g、243.1gである。一方で目標量の350g以上を摂取していたのは、男性34.1%、女性26.6%である。

図8 野菜類摂取量の平均値（20歳以上、年齢階級別）

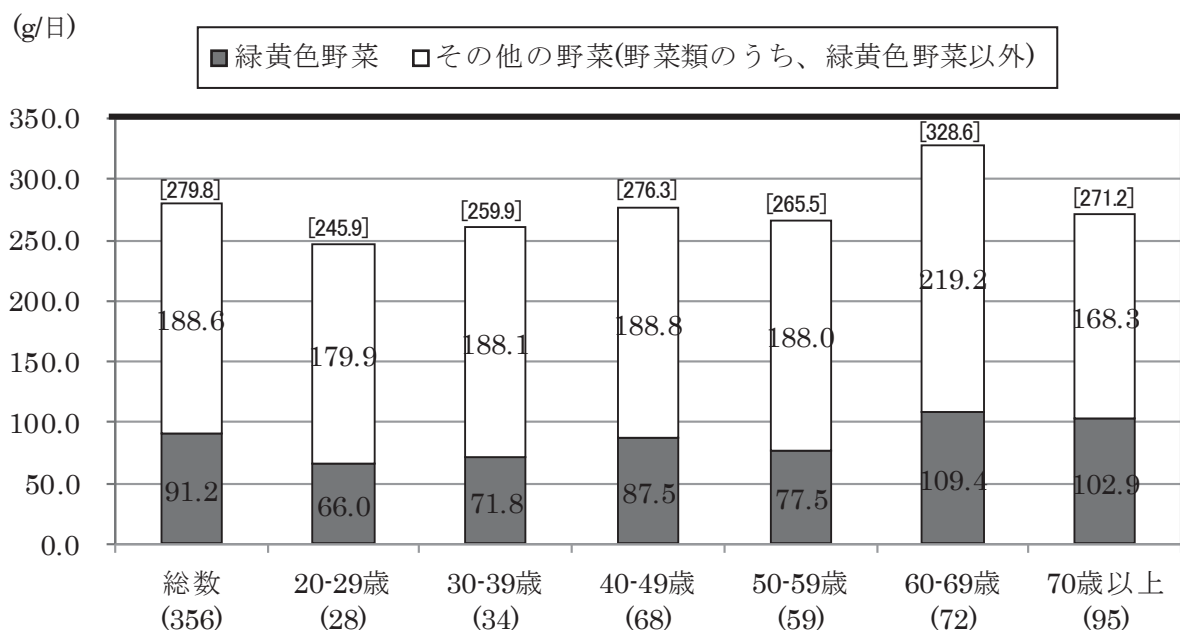
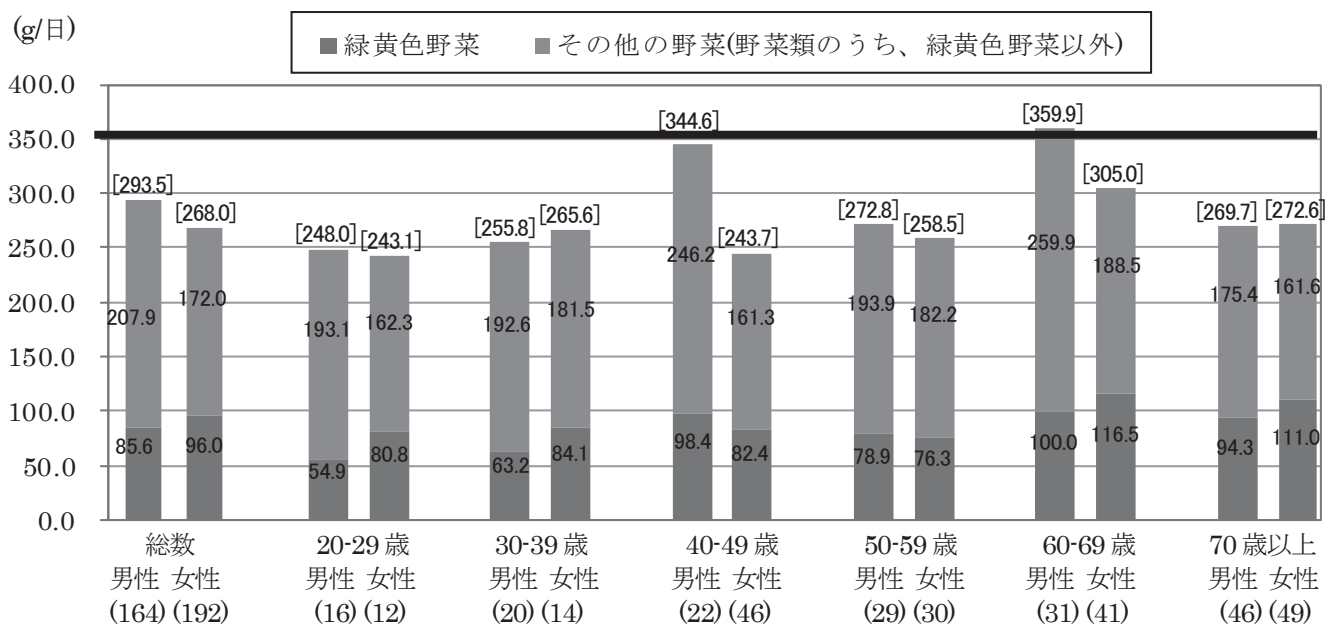


図9 野菜類摂取量の平均値（20歳以上、性・年齢階級別）



■野菜類の分類

[]内に「緑黄色野菜」及び「その他の野菜(野菜類のうち緑黄色野菜以外)」摂取量の合計を示した。その他の野菜には、「野菜ジュース」、「漬物」を含む。

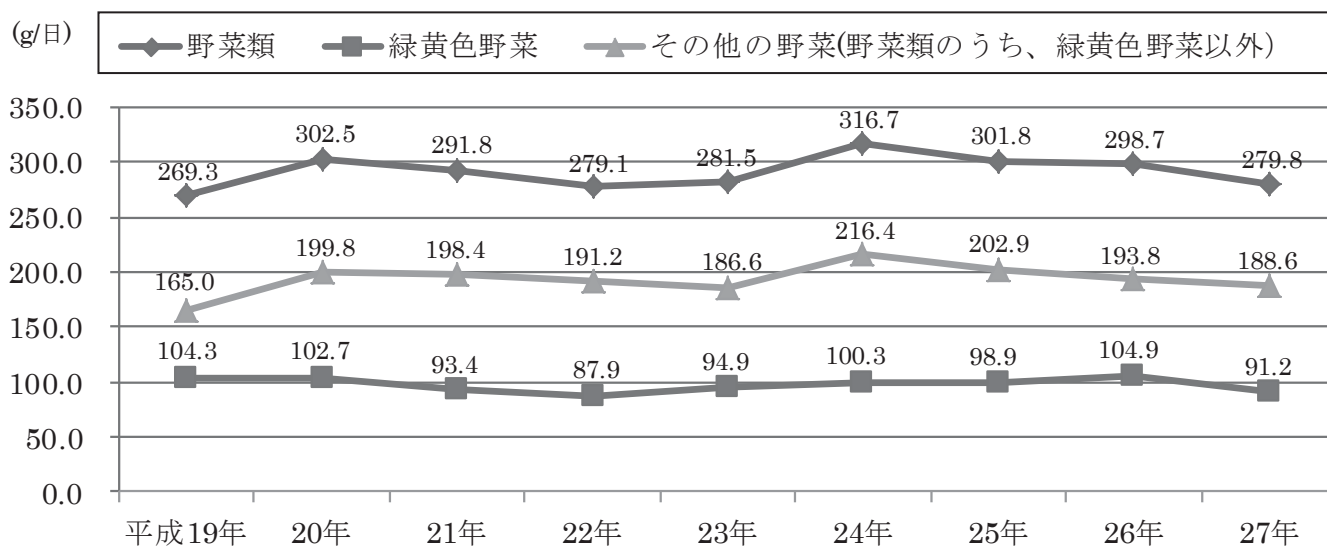
表4 野菜類の摂取状況(20歳以上、性別)

■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	11	15	29	32	21	56
	%	6.7	9.1	17.7	19.5	12.8	34.1
女性	人	11	32	41	35	22	51
	%	5.7	16.7	21.4	18.2	11.5	26.6

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以上の人の割合(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)



②果物類摂取量

成人1日当たりの果物類の平均摂取量は105.8g（男性84.7g、女性123.8g）である。年齢階級別にみると、男性では20歳代、女性では40歳代で最も少なく、それぞれ31.4g、90.4gである。一方、男女とも60歳以上で摂取量が多くなっている。1日当たり100g未満の者の割合は、男性65.2%、女性49.0%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)

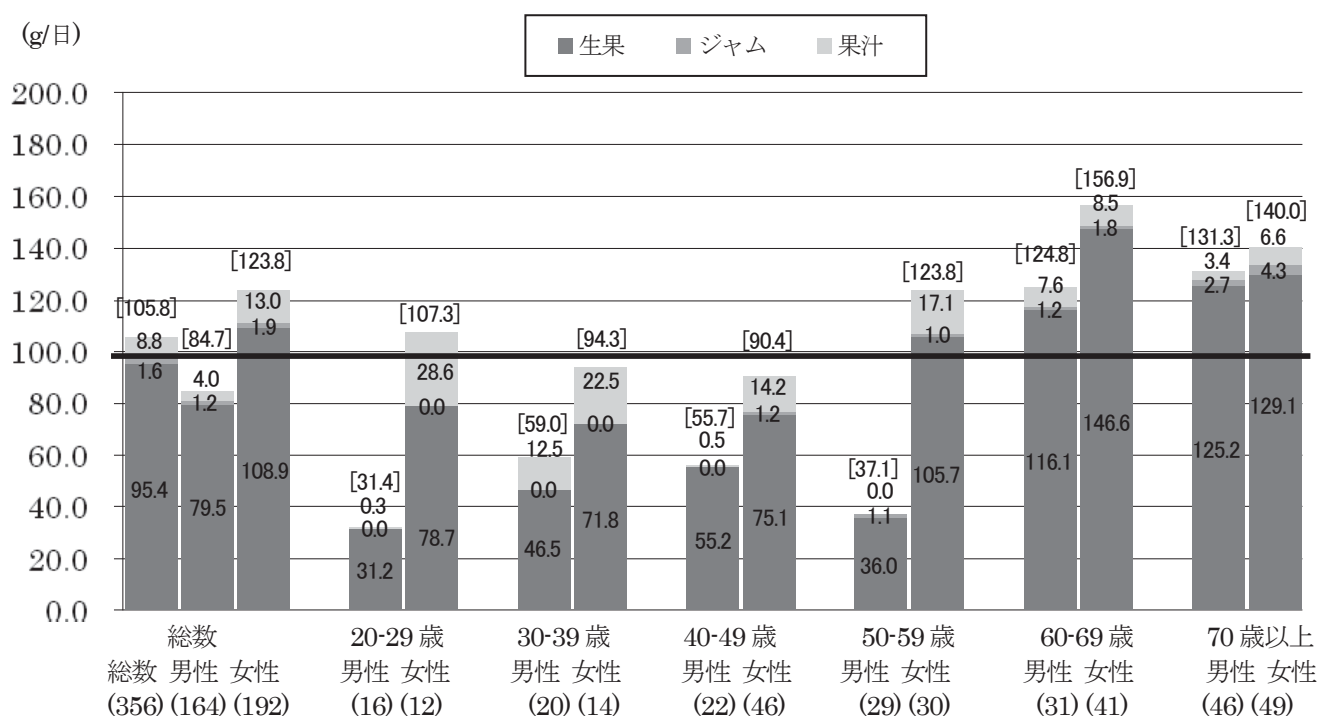


表5 果物類の摂取状況(20歳以上、性別)

		100g未満	100g以上
男性	人	107	57
	%	65.2	34.8
女性	人	94	98
	%	49.0	51.0

東京都健康推進プラン21(第二次) 分野別目標の指標

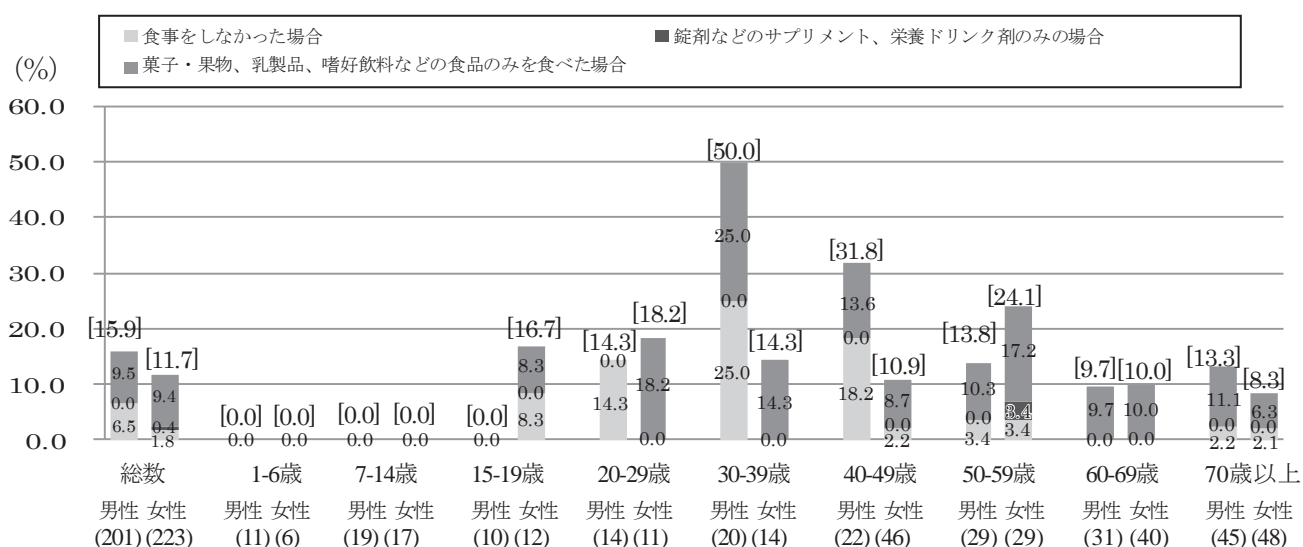
果物の摂取量(1日当たり)100g未満の人の割合(20歳以上):減らす

第2章 食事状況

1 朝食欠食の状況

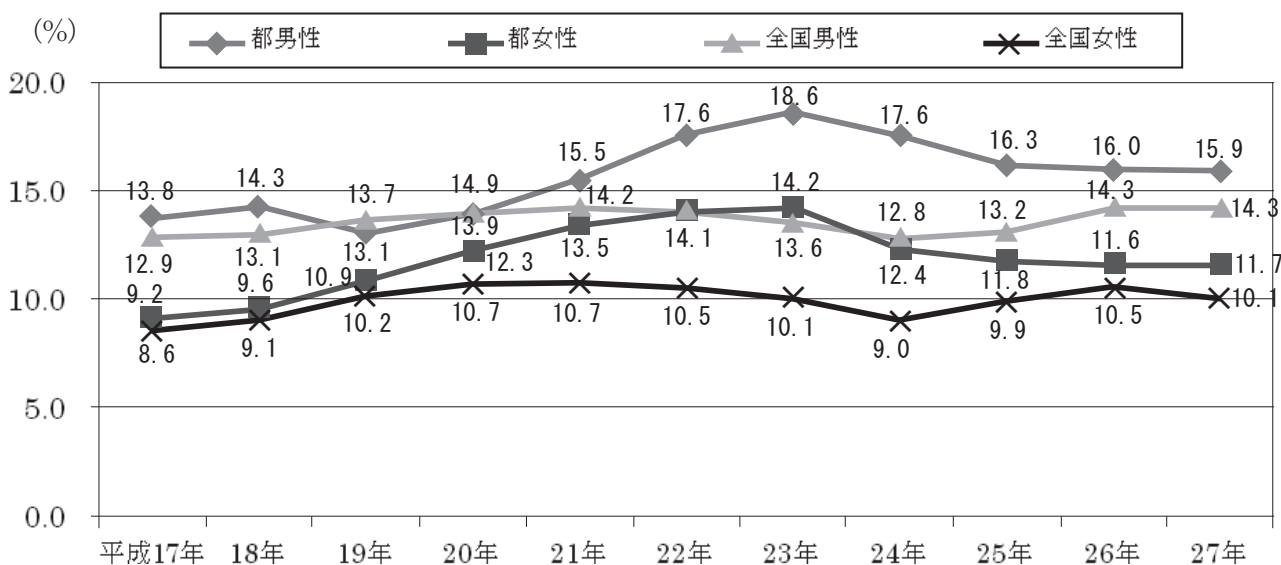
朝食を欠食している者の割合は、男性 15.9%、女性 11.7%である。年齢階級別にみると、男性では30歳代が最も高く 50.0%、女性では50歳代が最も高く 24.1%である。そのうち、「食事をしなかった」者は、男性 25.0%、女性 3.4%であった。

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何も食べない(食事をしなかった場合)
- 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27年は単年の結果である。

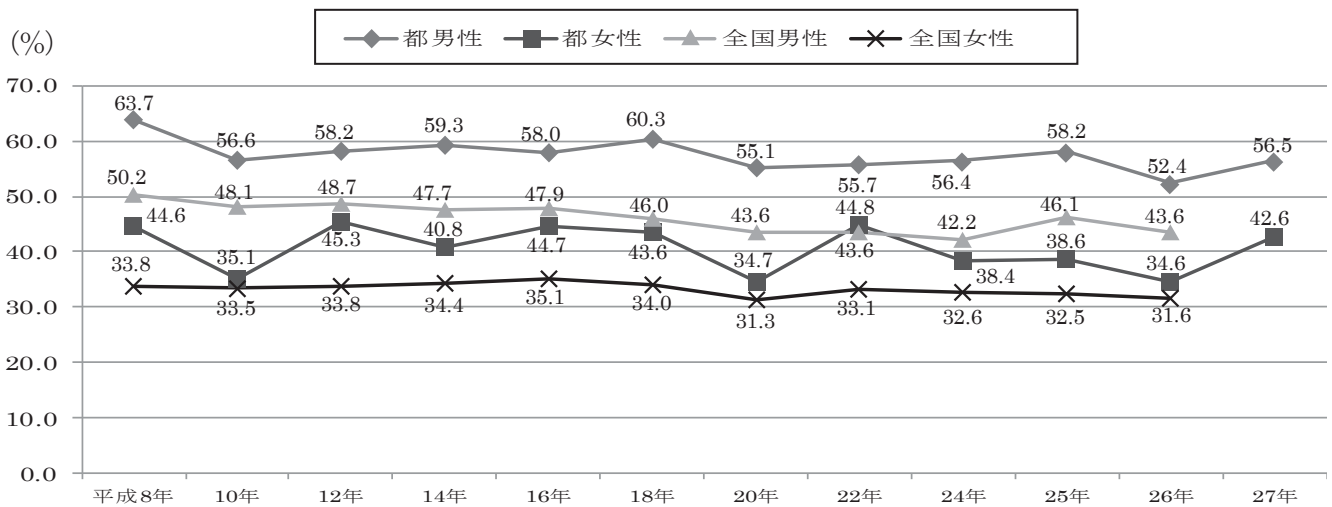
2 昼食の外食率

都民の昼食の外食率は、平成27年は男性56.5%、女性42.6%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
25年	58.2	38.6	46.1	32.5
26年	52.4	34.6	43.6	31.6
27年	56.5	42.6	—	—

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 社会環境の実態とニーズの状況

1 栄養バランスのとれた食事を食べている状況

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べることが、「ほとんど毎日」の割合は、男性42.5%、女性55.0%である。主食・主菜・副菜のうち、組み合わせて食べられないものは、男女とも「副菜」が最も高く、それぞれ68.2%、67.0%である。

図15 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度（20歳以上、性・年齢階級別）

問：あなたは、主食（ごはん、パン、麺類などの料理）、主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理）、副菜（野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理）の3つを組み合わせて食べることが1日2回以上あるのは週に何日ありますか。

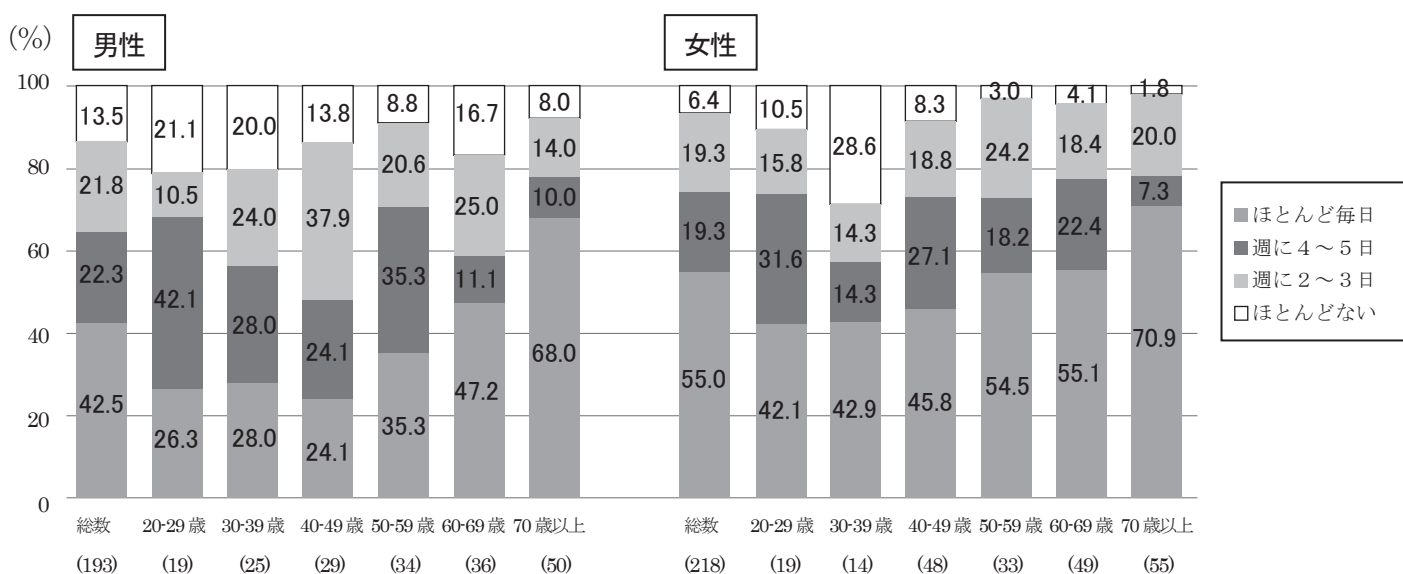
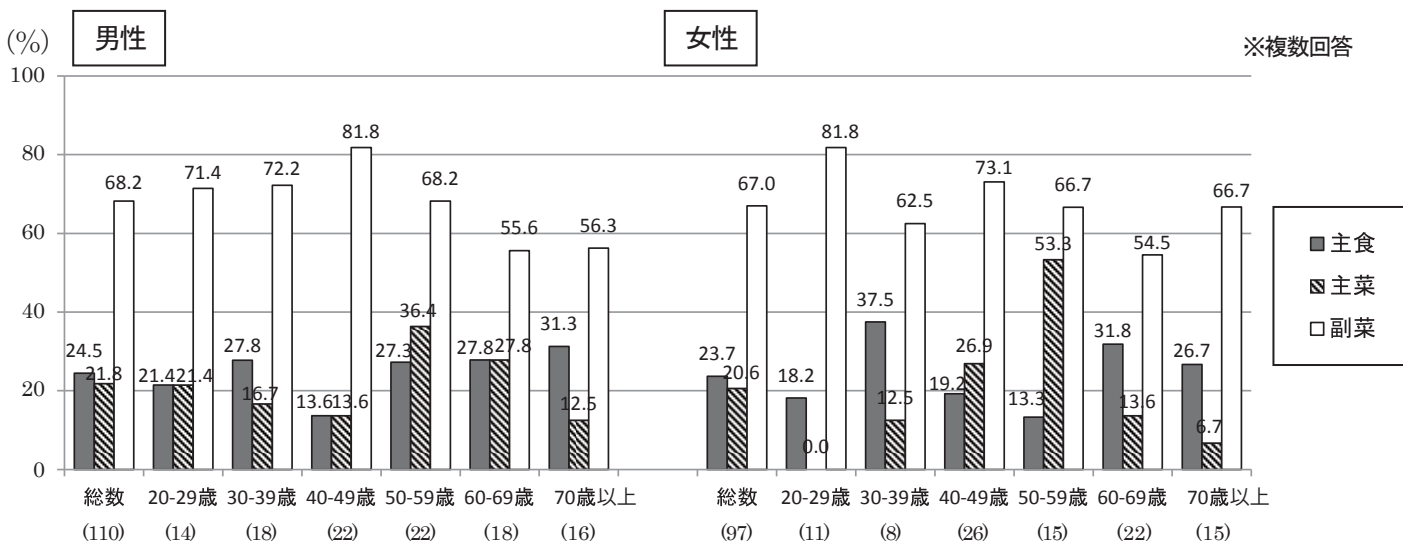


図16 主食・主菜・副菜のうち、組み合わせて食べられないもの（20歳以上、性・年齢階級別）

問：主食、主菜、副菜のうち、組み合わせて食べられないのはどれですか。



※主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が「週に4~5日」「週に2~3日」「ほとんどない」と回答した者が回答。

2 外食、持ち帰りの弁当・惣菜の利用状況

外食を週1回以上利用している者の割合は、男性 58.8%、女性 39.7%である。持ち帰りの弁当・惣菜を週1回以上利用している者の割合は、男性 43.3%、女性 49.9%である。

図17 外食を利用している頻度（20歳以上、性・年齢階級別）

問：あなたは、外食（飲食店での食事）をどのくらい利用していますか。

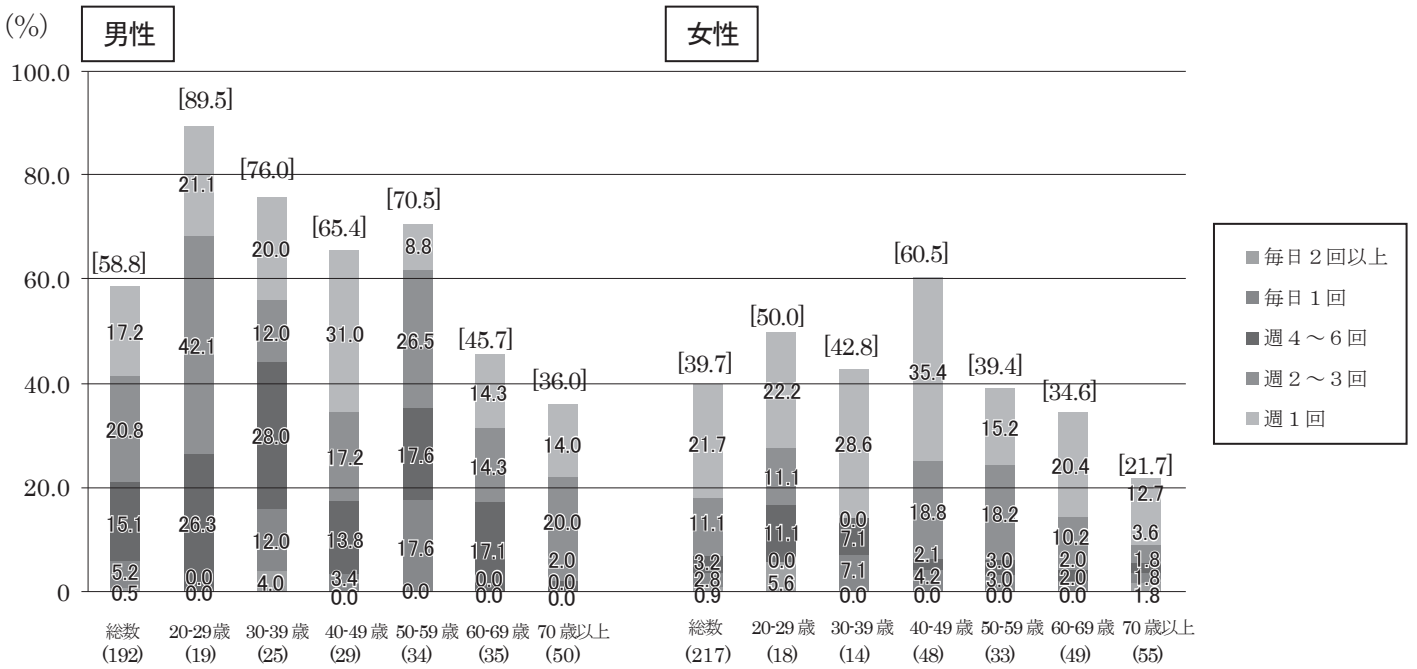
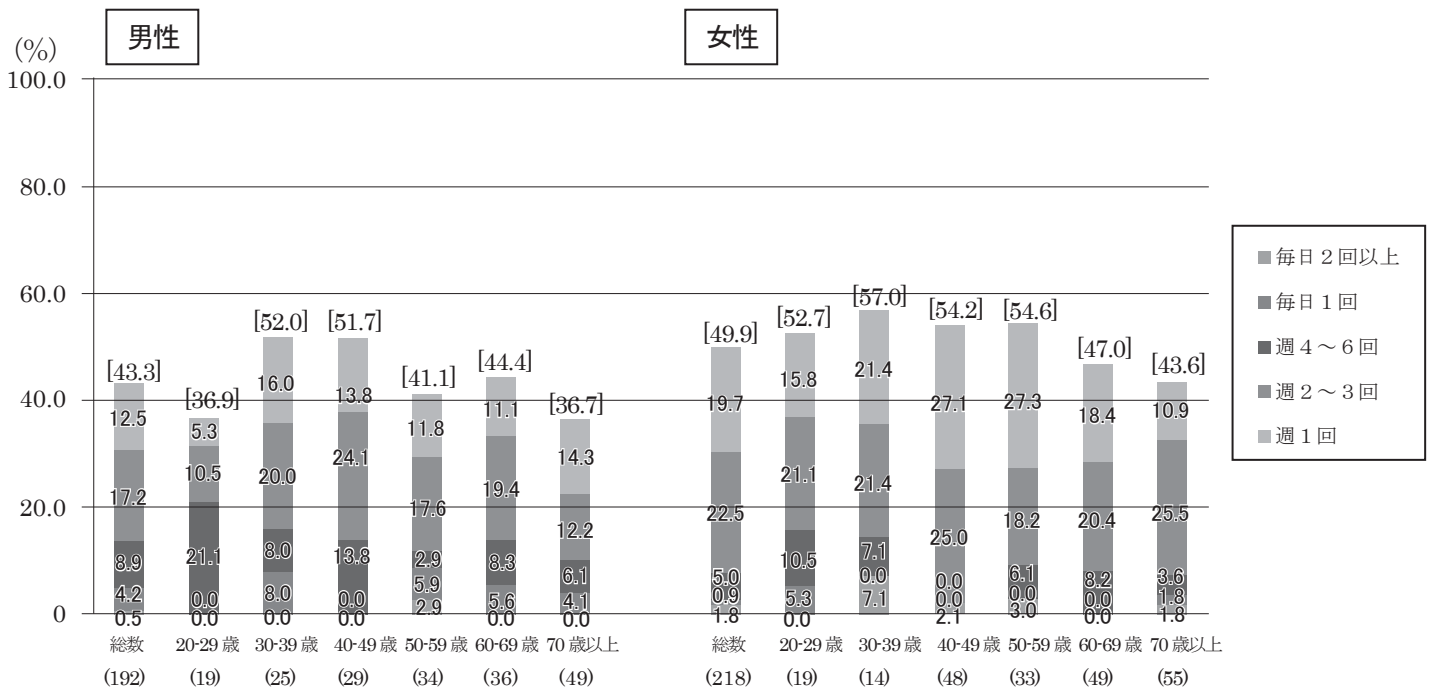


図18 持ち帰りの弁当・惣菜を利用している頻度（20歳以上、性・年齢階級別）

問：あなたは、持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。



3 栄養成分表示に関する状況

ふだん食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にしている者※の割合は、男性 26.1%、女性 56.9% である。食品を購入する際の参考として必要だと思う栄養成分表示については、男性、女性ともに「エネルギー（熱量）」の割合が最も高い。

※栄養成分の表示を「参考にしている者」とは、「いつもしている」又は「時々している」と回答した者である。

図19 栄養成分表示を参考にしている程度（20歳以上、性・年齢階級別）

問：あなたは、ふだん食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしていますか。

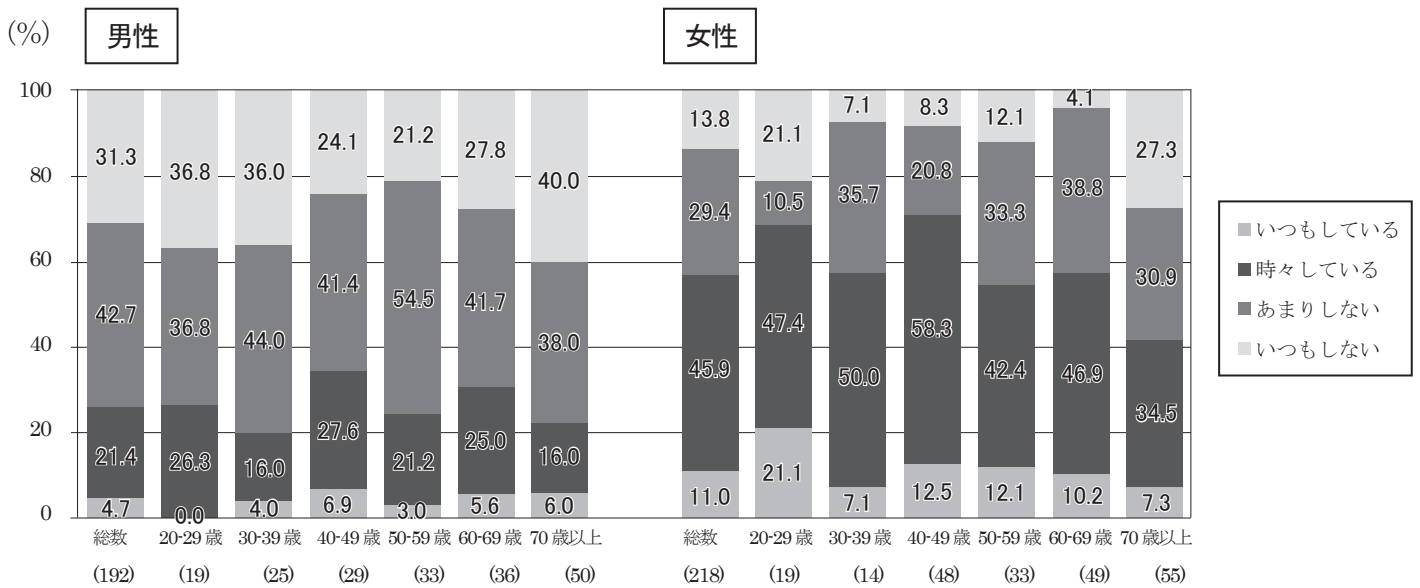
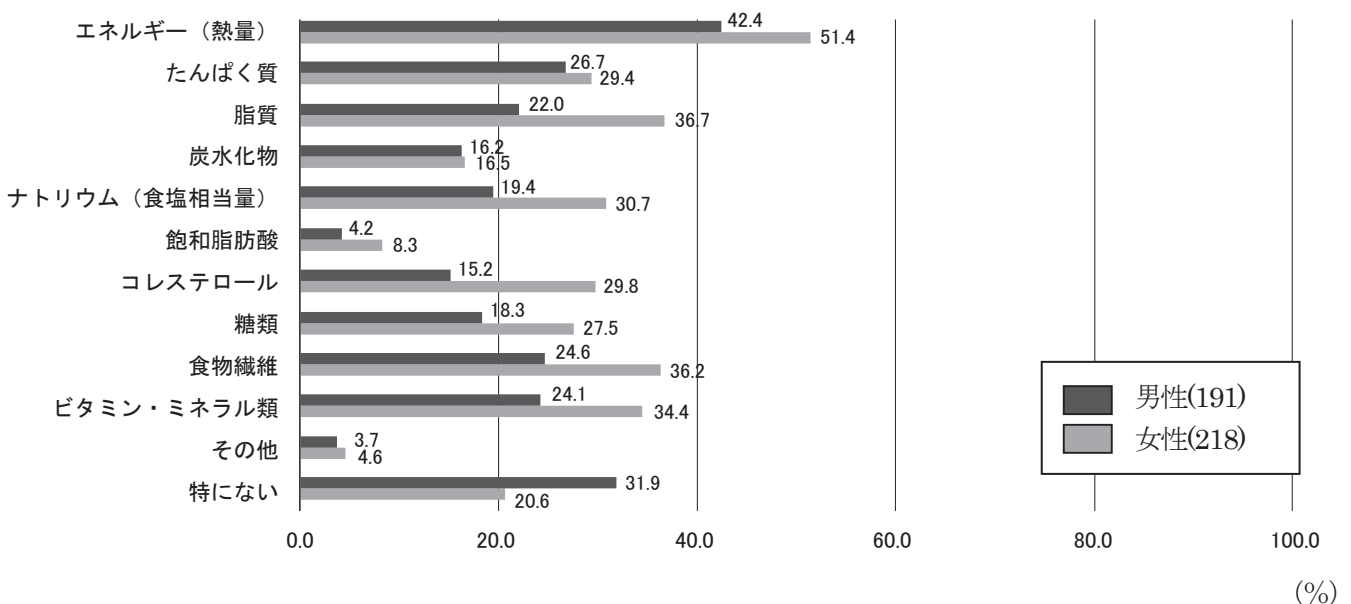


図20 食品を購入する際の参考として、必要だと思う栄養成分表示（20歳以上、男女別）

問：あなたは、食品を購入する際の参考として、必要だと思う栄養成分表示はどれですか。

※複数回答



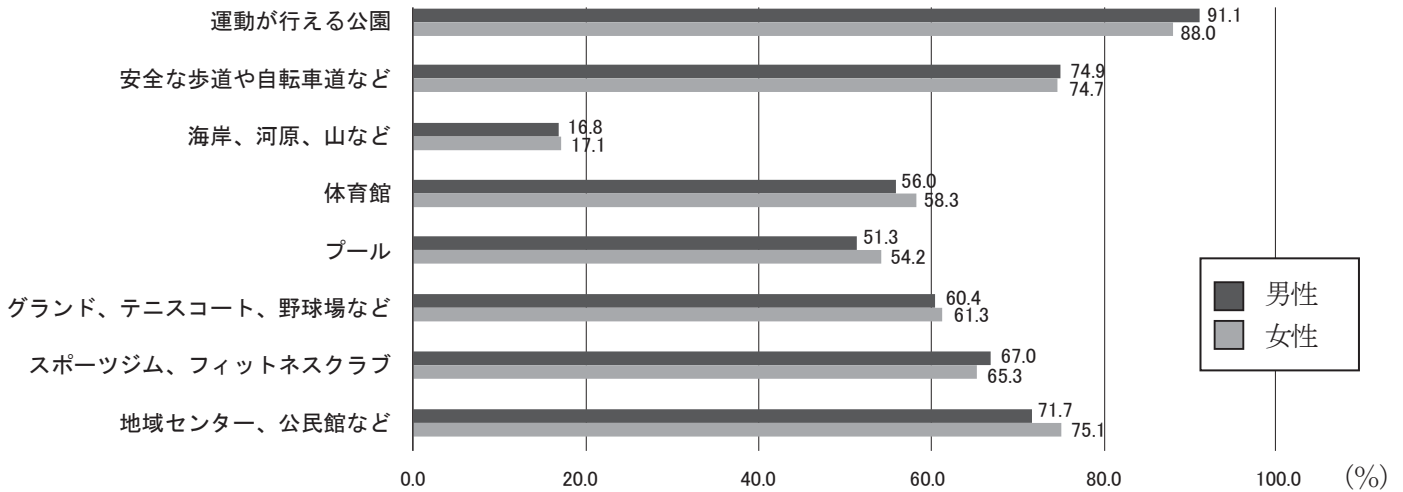
4 運動ができる場所に関する状況

運動ができる場所は、男女ともに「運動が行える公園」が最も高く、それぞれ91.1%、88.0%である。

図21 運動ができる場所（20歳以上、男女別）

問：あなたの周辺に、次に示すような運動ができる場所はありますか。

※周辺とは、自宅から徒歩、自転車、車でそれぞれ10分以内程度、あるいは通勤・通学路上にあつて気軽に行けることを意味するものとします。



※図の数値は、各項目で「ある」と回答した者の割合。

※各項目で無回答の者を除外したため、解析対象者数は異なる。

5 適正な休養の確保に関する状況

睡眠の確保の妨げとなっていることについて、「特に困っていない」や「その他」を除くと、20歳代男性では「通勤・通学の所要時間」「仕事」が最も高く26.3%、30～50歳代男性では「仕事」が最も高く30歳代48.0%、40歳代51.7%、50歳代29.4%である。20歳代女性では「仕事」が最も高く26.3%、30歳代女性では「育児」が35.7%、40歳代女性では「家事」が29.2%と最も高い。

図22 睡眠の確保の妨げになっていること（20歳以上、男女別）

問：あなたの睡眠の確保の妨げとなっていることは何ですか。

※複数回答

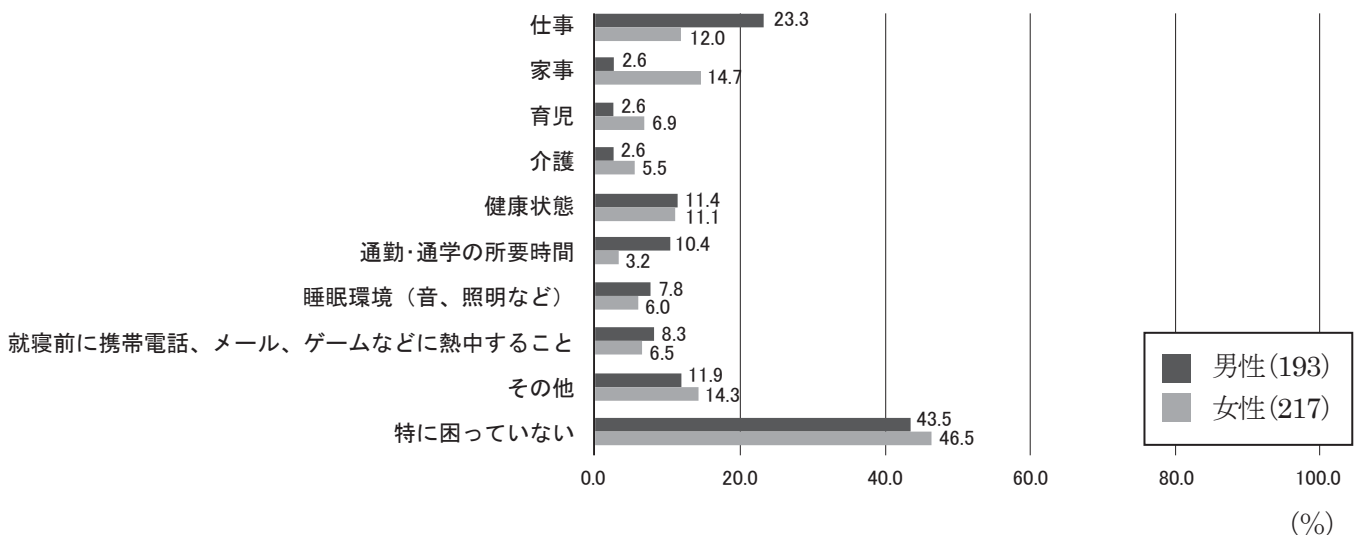


表7 睡眠の確保の妨げとなっていること (20歳以上、性・年齢階級別)

※複数回答

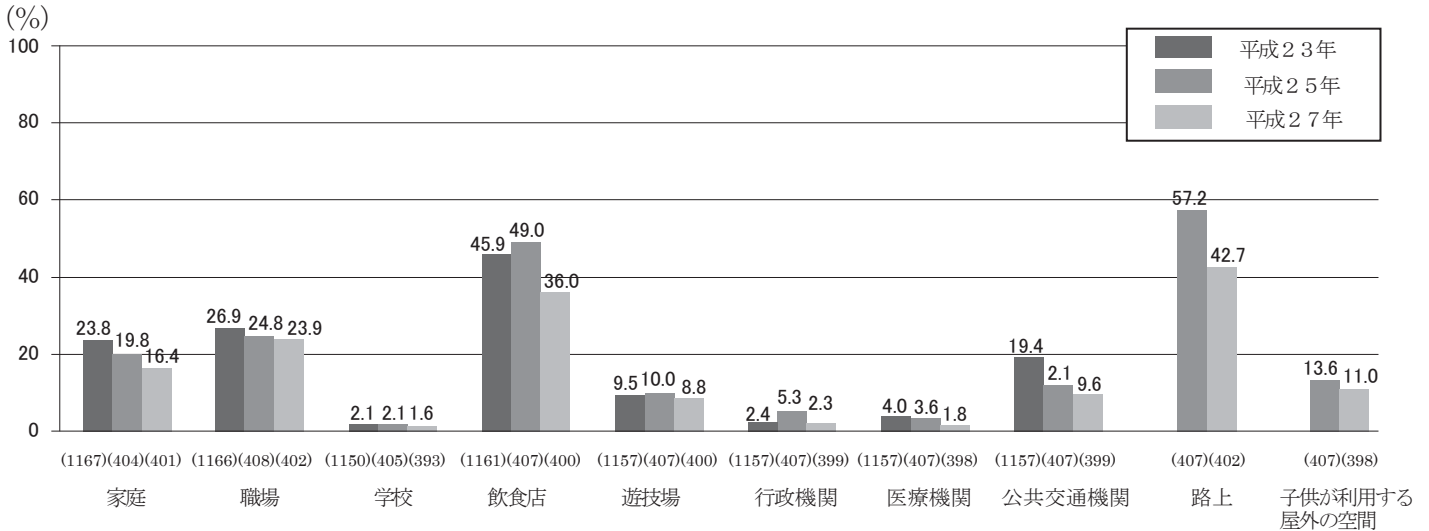
		人数	1位	2位	3位
男性	20-29歳	19	特に困っていない 31.6%	通勤・通学の所要時間 仕事 26.3%	睡眠環境(音、照明など) 就寝前に携帯電話、メール、 ゲームなどに熱中すること その他 10.5%
	30-39歳	25	仕事 48.0%	特に困っていない 32.0%	就寝前に携帯電話、メール、 ゲームなどに熱中すること 24.0%
	40-49歳	29	仕事 51.7%	特に困っていない 27.6%	通勤・通学の所要時間 その他 10.3%
	50-59歳	34	特に困っていない 35.3%	仕事 29.4%	通勤・通学の所要時間 20.6%
	60-69歳	36	特に困っていない 52.8%	睡眠環境(音、照明など) その他 16.7%	健康状態 11.1%
	70歳以上	50	特に困っていない 62.0%	健康状態 14.0%	その他 12.0%
女性	20-29歳	19	特に困っていない 31.6%	仕事 26.3%	就寝前に携帯電話、メール、 ゲームなどに熱中すること その他 21.1%
	30-39歳	14	育児 35.7%	就寝前に携帯電話、メール、 ゲームなどに熱中すること 21.4%	仕事 家事 健康状態 通勤・通学の所要時間 特に困っていない 14.3%
	40-49歳	48	特に困っていない 35.4%	家事 29.2%	仕事 18.8%
	50-59歳	33	特に困っていない 36.4%	仕事 家事 21.2%	睡眠環境(音、照明など) 15.2%
	60-69歳	49	特に困っていない 53.1%	その他 24.5%	家事 健康状態 10.2%
	70歳以上	54	特に困っていない 70.4%	健康状態 14.8%	介護 その他 7.4%

6 受動喫煙の防止に関する状況

過去1ヶ月間に、自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）を有する者の割合について場所別にみると、「路上」では42.7%と4割を越えて最も高く、次いで「飲食店」では36.0%、「職場」では23.9%である。

図23 自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）を有する者の割合（20歳以上、男女計）（平成23年、25年、27年）

問：あなたはこの1ヶ月間に、自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。



※現在喫煙者：現在習慣的に喫煙している者

※「受動喫煙の機会を有する者」とは、家庭：毎日受動喫煙の機会を有する者、その他：月1回以上受動喫煙の機会を有する者。

7 地域のつながりに関する状況

居住する地域の人々が「お互いに助け合っている」と思う者の割合は52.2%で、平成23年と比べて70歳以上を除くすべての年代で増加している。

また、居住する地域の人々を「信頼できる」と思う者の割合は54.6%、「お互いにあいさつをしている」と思う者の割合は78.3%、「問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする」と思う者の割合は48.0%である。

図24 居住する地域の人々が「お互いに助け合っている」と思う者の割合（20歳以上、男女計・年齢階級別）（平成23年、27年）

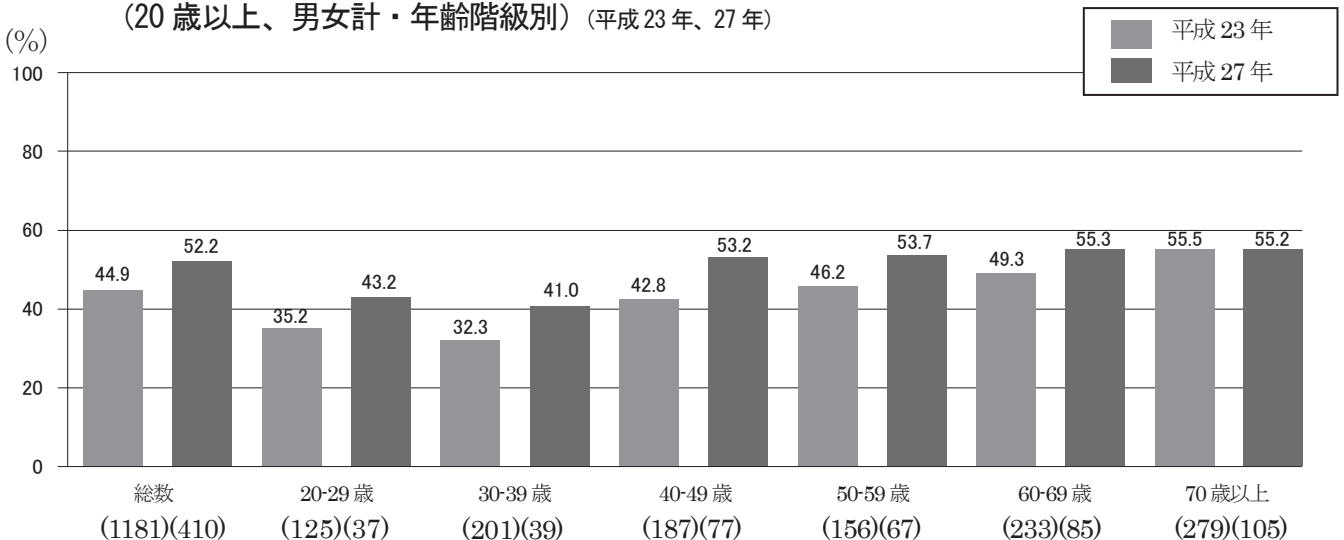


表8 地域社会のつながりの状況（20歳以上、男女計・年齢階級別）

問：あなたのお住まいの地域についておたずねします。次の質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
お互いに助け合っている	総数	410	100	37	100	39	100	77	100	67	100	85	100	105	100
	思う	214	52.2	16	43.2	16	41.0	41	53.2	36	53.7	47	55.3	58	55.2
	強く思う	29	7.1	4	10.8	2	5.1	5	6.5	2	3.0	5	5.9	11	10.5
	どちらかといえば思う	185	45.1	12	32.4	14	35.9	36	46.8	34	50.7	42	49.4	47	44.8
	どちらともいえない	140	34.1	13	35.1	16	41.0	27	35.1	26	38.8	27	31.8	31	29.5
	思わない	56	13.7	8	21.6	7	17.9	9	11.7	5	7.5	11	12.9	16	15.2
	どちらかといえば思わない 全く思わない	38 18	9.3 4.4	5 3	13.5 8.1	5 2	12.8 5.1	6 3	7.8 3.9	4 1	6.0 1.5	10 1	11.8 1.2	8 8	7.6 7.6
信頼できる	総数	410	100	37	100	39	100	77	100	67	100	85	100	105	100
	思う	224	54.6	13	35.1	15	38.5	48	62.3	38	56.7	44	51.8	66	62.9
	強く思う	30	7.3	3	8.1	1	2.6	5	6.5	2	3.0	4	4.7	15	14.3
	どちらかといえば思う	194	47.3	10	27.0	14	35.9	43	55.8	36	53.7	40	47.1	51	48.6
	どちらともいえない	157	38.3	18	48.6	20	51.3	25	32.5	25	37.3	35	41.2	34	32.4
	思わない	29	7.1	6	16.2	4	10.3	4	5.2	4	6.0	6	7.1	5	4.8
	どちらかといえば思わない 全く思わない	25 4	6.1 1.0	6 0	16.2 0.0	4 0	10.3 0.0	4 0	5.2 0.0	3 0	4.5 1.5	5 1	5.9 1.2	3 2	2.9 1.9
お互いにあいさつをしている	総数	411	100	38	100	39	100	77	100	67	100	85	100	105	100
	思う	322	78.3	25	65.8	28	71.8	60	77.9	54	80.6	71	83.5	84	80.0
	強く思う	81	19.7	5	13.2	5	12.8	12	15.6	10	14.9	16	18.8	33	31.4
	どちらかといえば思う	241	58.6	20	52.6	23	59.0	48	62.3	44	65.7	55	64.7	51	48.6
	どちらともいえない	63	15.3	7	18.4	10	25.6	12	15.6	9	13.4	11	12.9	14	13.3
	思わない	26	6.3	6	15.8	1	2.6	5	6.5	4	6.0	3	3.5	7	6.7
	どちらかといえば思わない 全く思わない	19 7	4.6 1.7	4 2	10.5 5.3	1 0	2.6 0.0	4 1	5.2 1.3	2 2	3.0 3.0	3 0	3.5 0.0	5 2	4.8 1.9
問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする	総数	410	100	37	100	39	100	77	100	67	100	85	100	105	100
	思う	197	48.0	11	29.7	19	48.7	41	53.2	34	50.7	41	48.2	51	48.6
	強く思う	33	8.0	3	8.1	1	2.6	5	6.5	2	3.0	5	5.9	17	16.2
	どちらかといえば思う	164	40.0	8	21.6	18	46.2	36	46.8	32	47.8	36	42.4	34	32.4
	どちらともいえない	168	41.0	19	51.4	14	35.9	29	37.7	28	41.8	38	44.7	40	38.1
	思わない	45	11.0	7	18.9	6	15.4	7	9.1	5	7.5	6	7.1	14	13.3
	どちらかといえば思わない 全く思わない	34 11	8.3 2.7	4 3	10.8 8.1	4 2	10.3 5.1	6 1	7.8 1.3	4 1	6.0 1.5	5 1	5.9 1.2	11 3	10.5 2.9

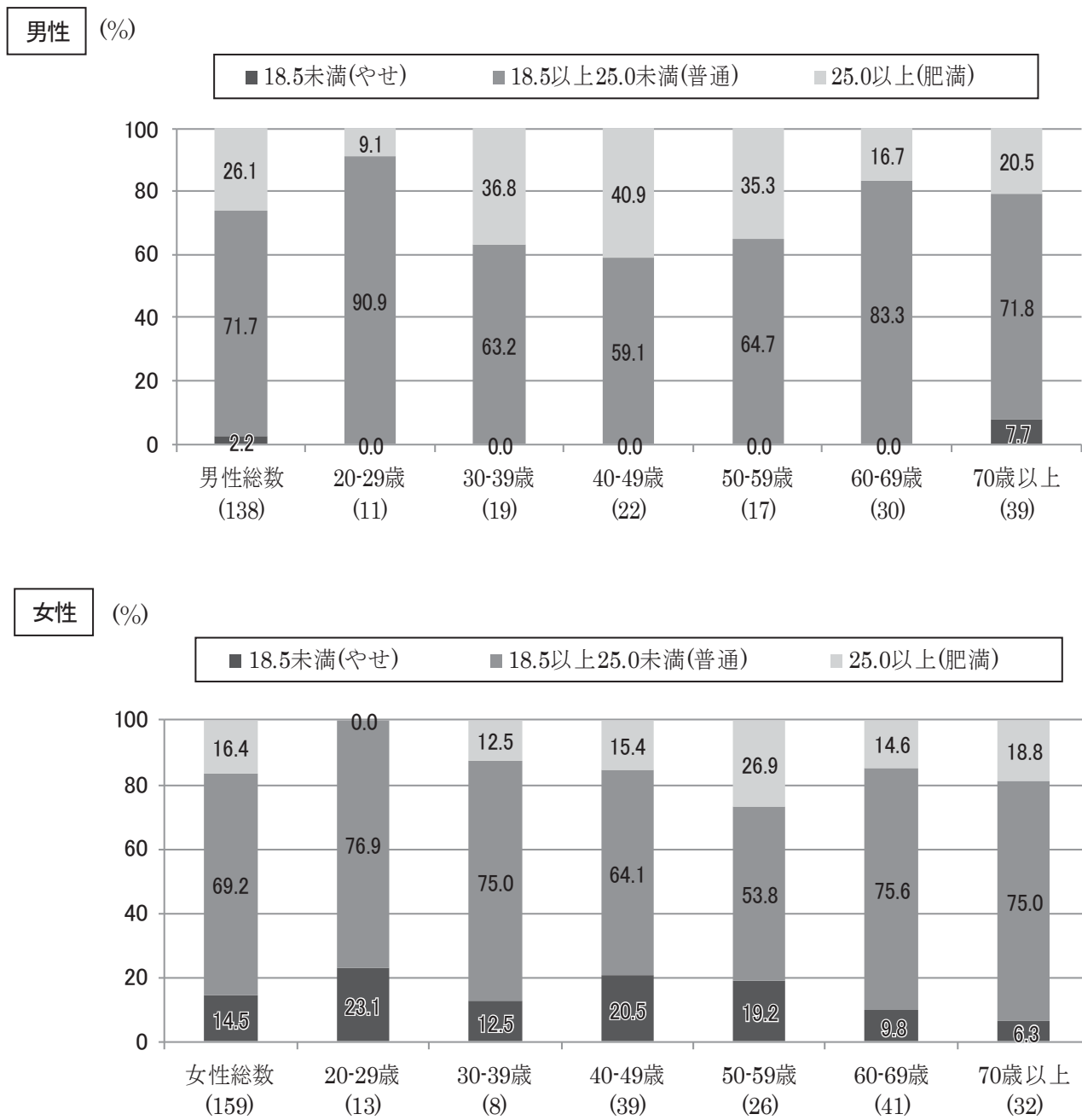
第4章 身体状況

1 肥満及びやせの状況

肥満者（BMI ≥ 25）の割合は、男性 26.1%、女性 16.4%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40歳代で40.9%、女性では50歳代で26.9%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7.7%、女性では20歳代で23.1%である。

図25 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

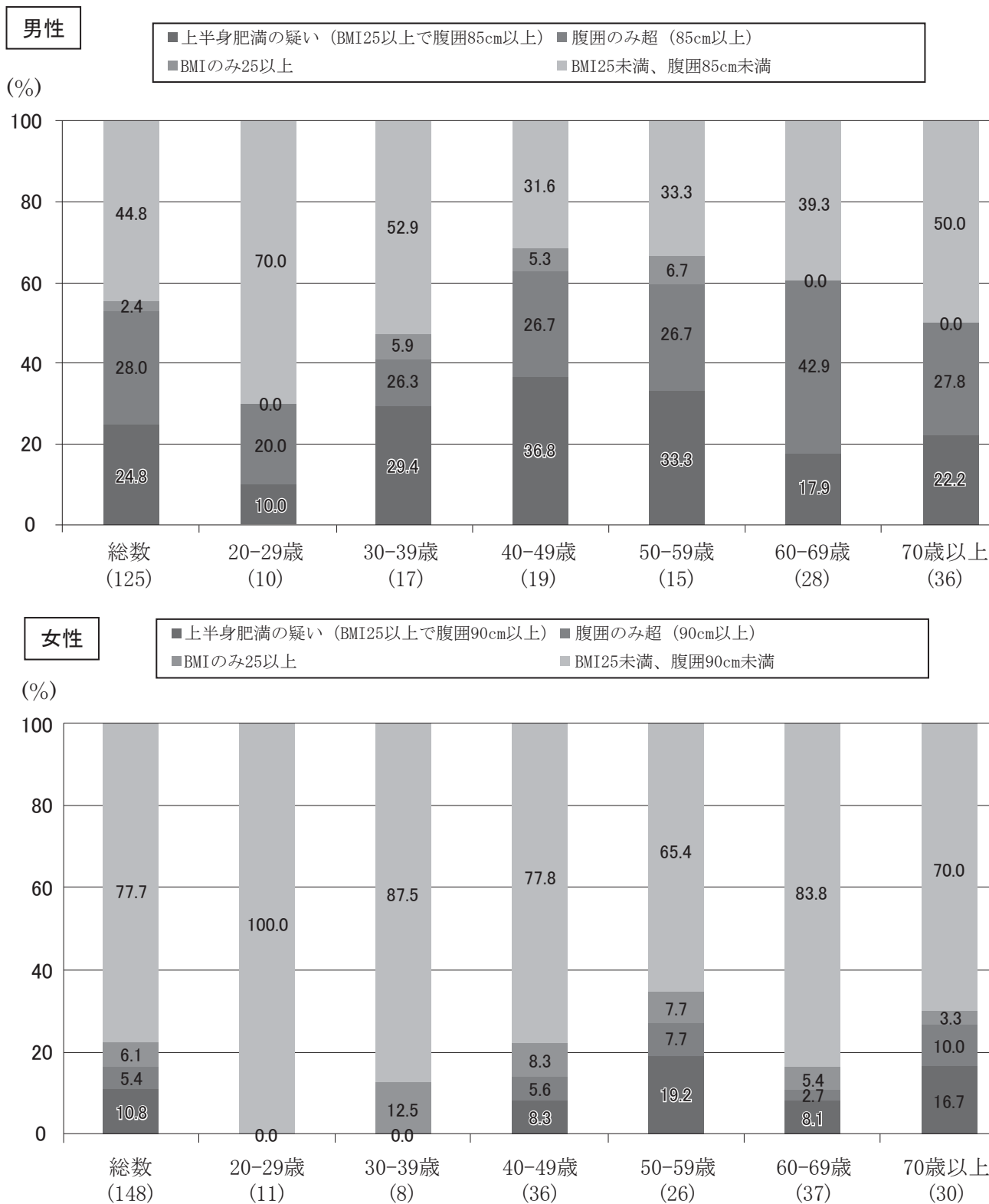
BMI < 18.5 低体重(やせ)
 18.5 ≤ BMI < 25 普通体重(正常)
 BMI ≥ 25 肥満

(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 24.8%、女性 10.8%である。

図 2 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

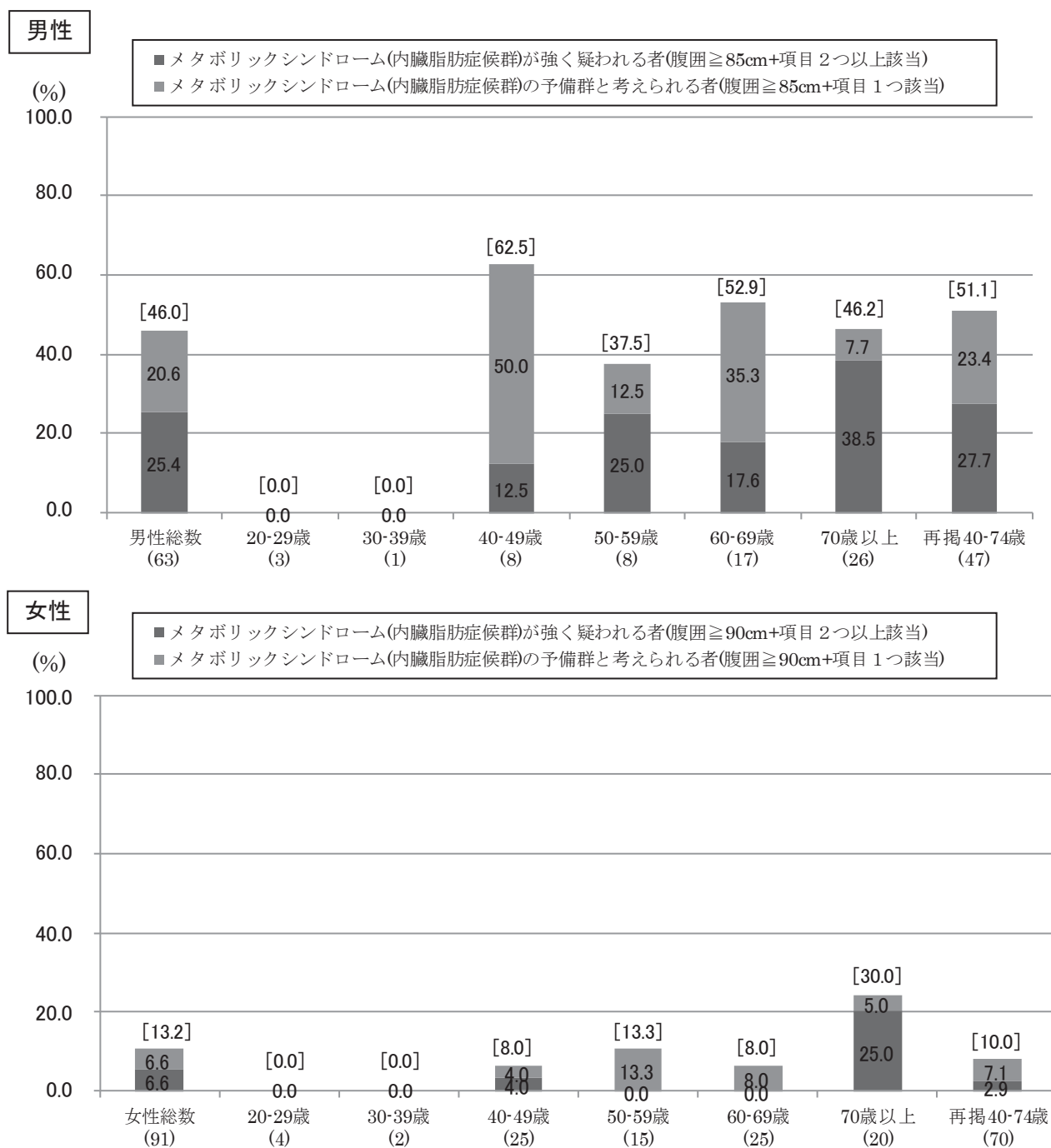
BMI25 以上で、男性のウエスト周囲径 85 cm 以上、女性のウエスト周囲径 90 cm 以上を上半身肥満の疑いとする。上半身肥満の疑いと判定され、腹部CT法による内臓脂肪面積 100 cm² 以上(男女とも)を「内臓脂肪型肥満」と診断する。(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000 年)

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25.4%、女性6.6%、予備群と考えられる者の割合は、男性20.6%、女性6.6%である。

40-74歳でみると、強く疑われる者の割合は、男性27.7%、女性2.9%、予備群と考えられる者の割合は、男性23.4%、女性7.1%で、いずれも男性の方が高くなっている。

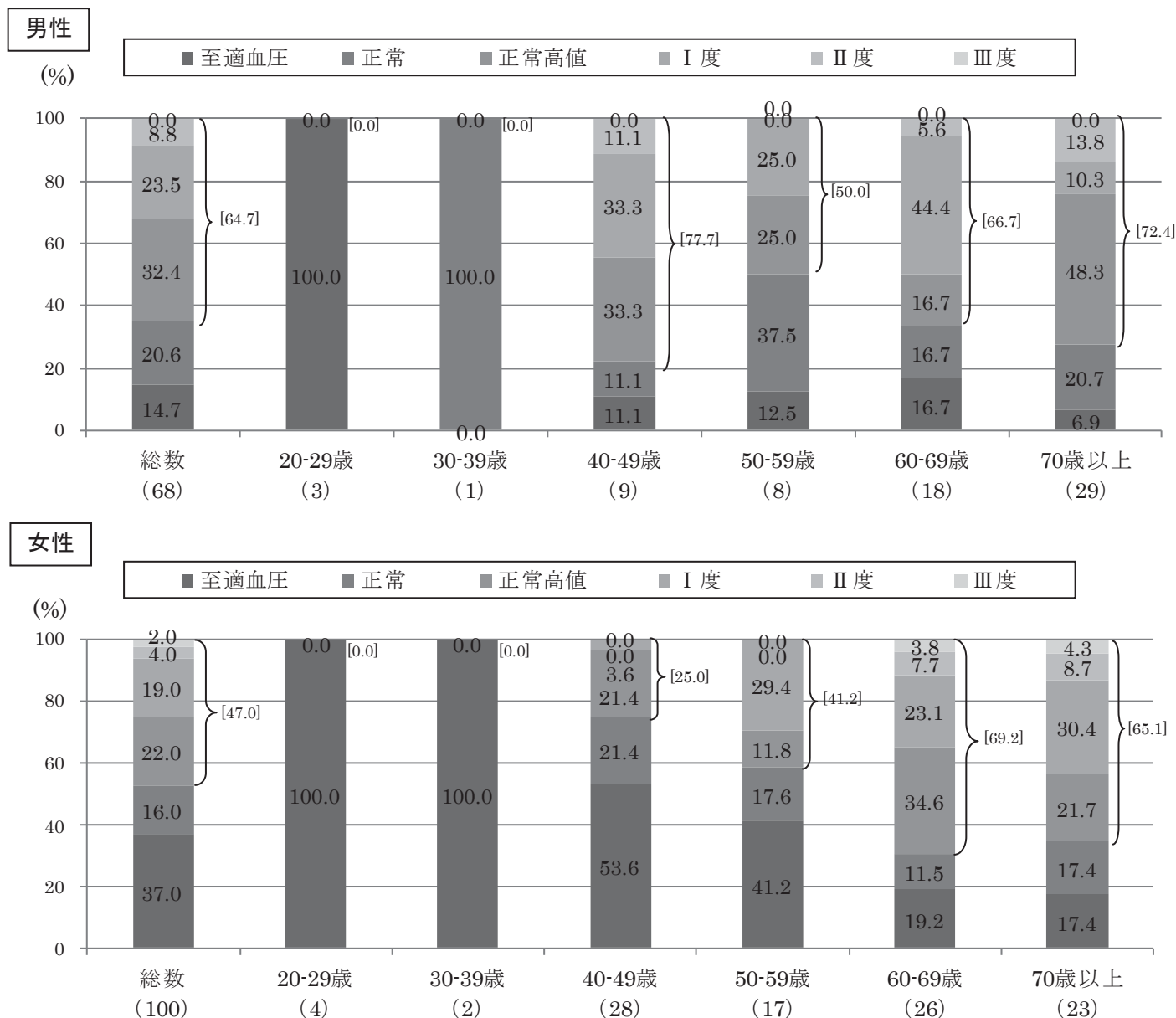
図27 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況（20歳以上、性・年齢階級別）
（妊婦除外）



4 血圧の状況

血圧の状況は、男性 64.7%、女性 47.0%で高血圧（正常高値血圧～Ⅲ度高血圧）の状況がみられた。

図 28 血圧の状況（20 歳以上、性・年齢階級別）

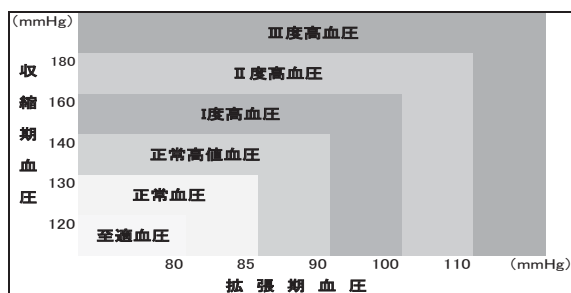


※服薬者含む。

※2回の測定値の平均値。1回のみ測定した者については、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

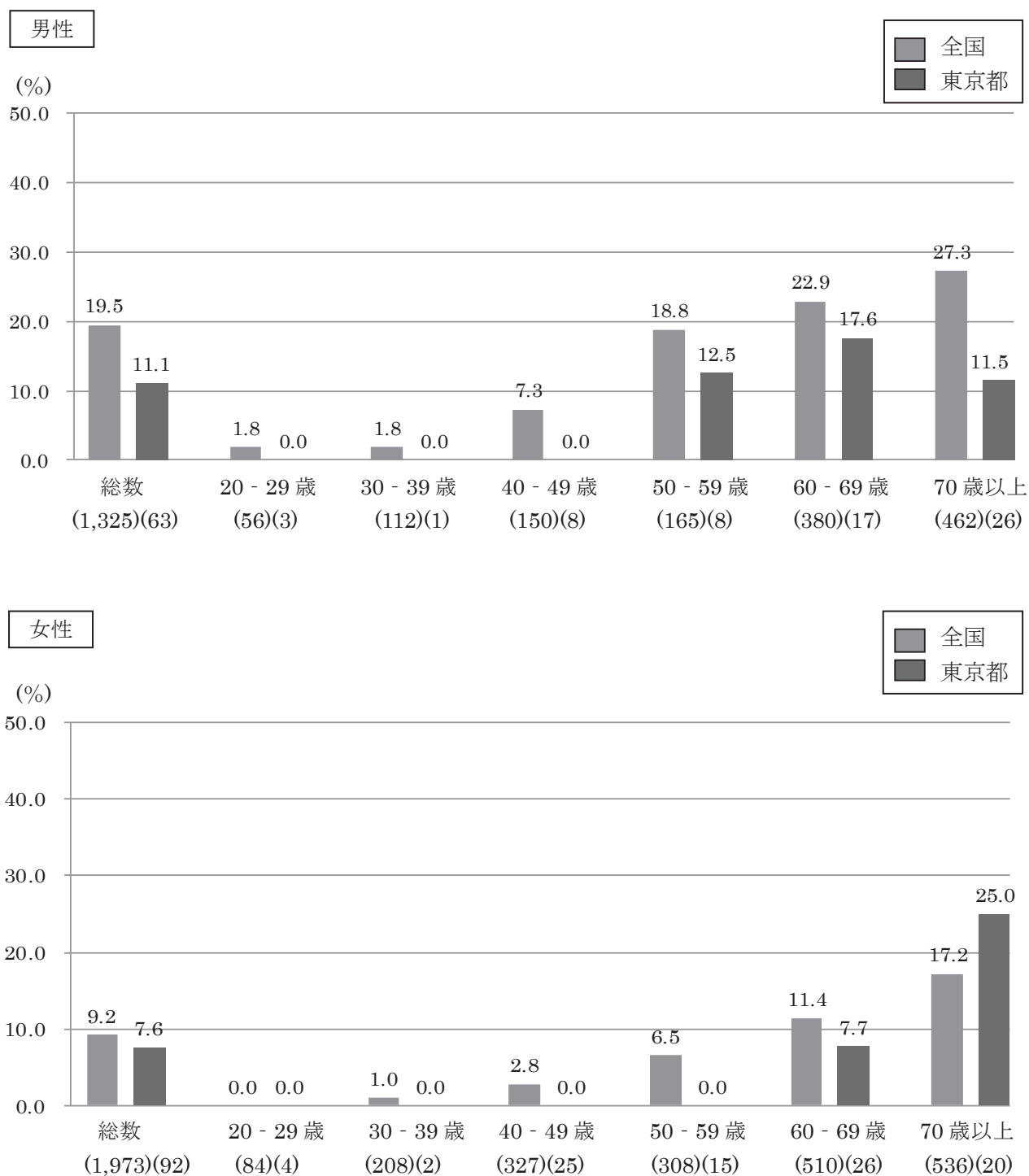
[I度：軽症、II度：中等症、III度：重症]



5 糖尿病の状況

「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、男女とも全国に比べ低く、男性 11.1 %、女性 7.6 % である。

図 29 「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 の測定値があり、ヘモグロビン A1c 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

20歳以上の血清総コレステロールの平均値は、男性 199.7mg/dl、女性 218.5mg/dl である。
脂質異常症が疑われる者の割合は、男性 20.6%、女性 10.9%である。

図30 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）

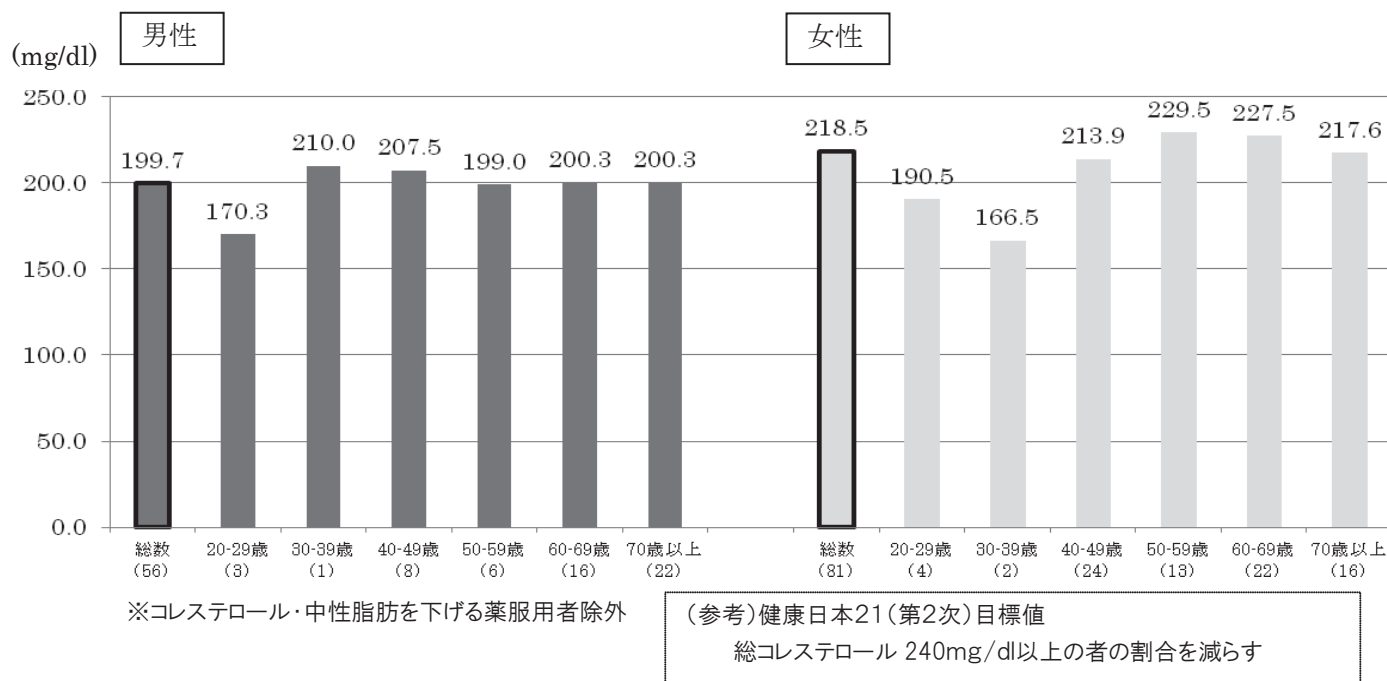
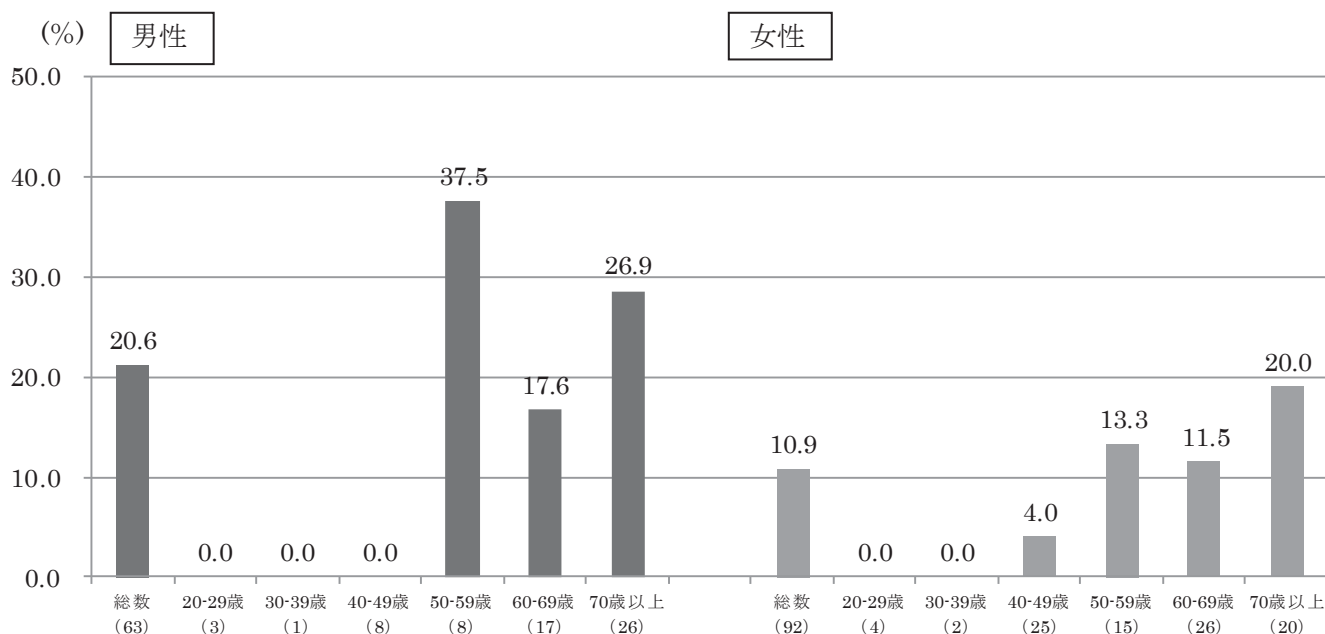


図31 脂質異常症が疑われる者の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



■ 「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。

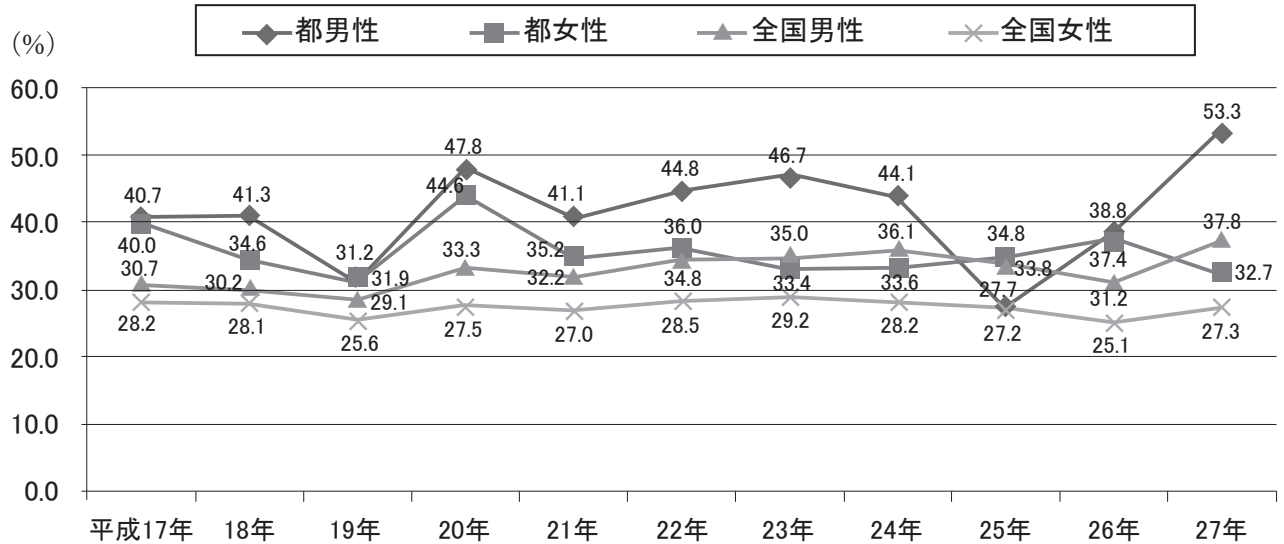
HDL-コレステロール 40mg/dl 未満、または「コレステロールを下げる薬」を服用している者。

第5章 運動習慣の状況

1 運動の状況

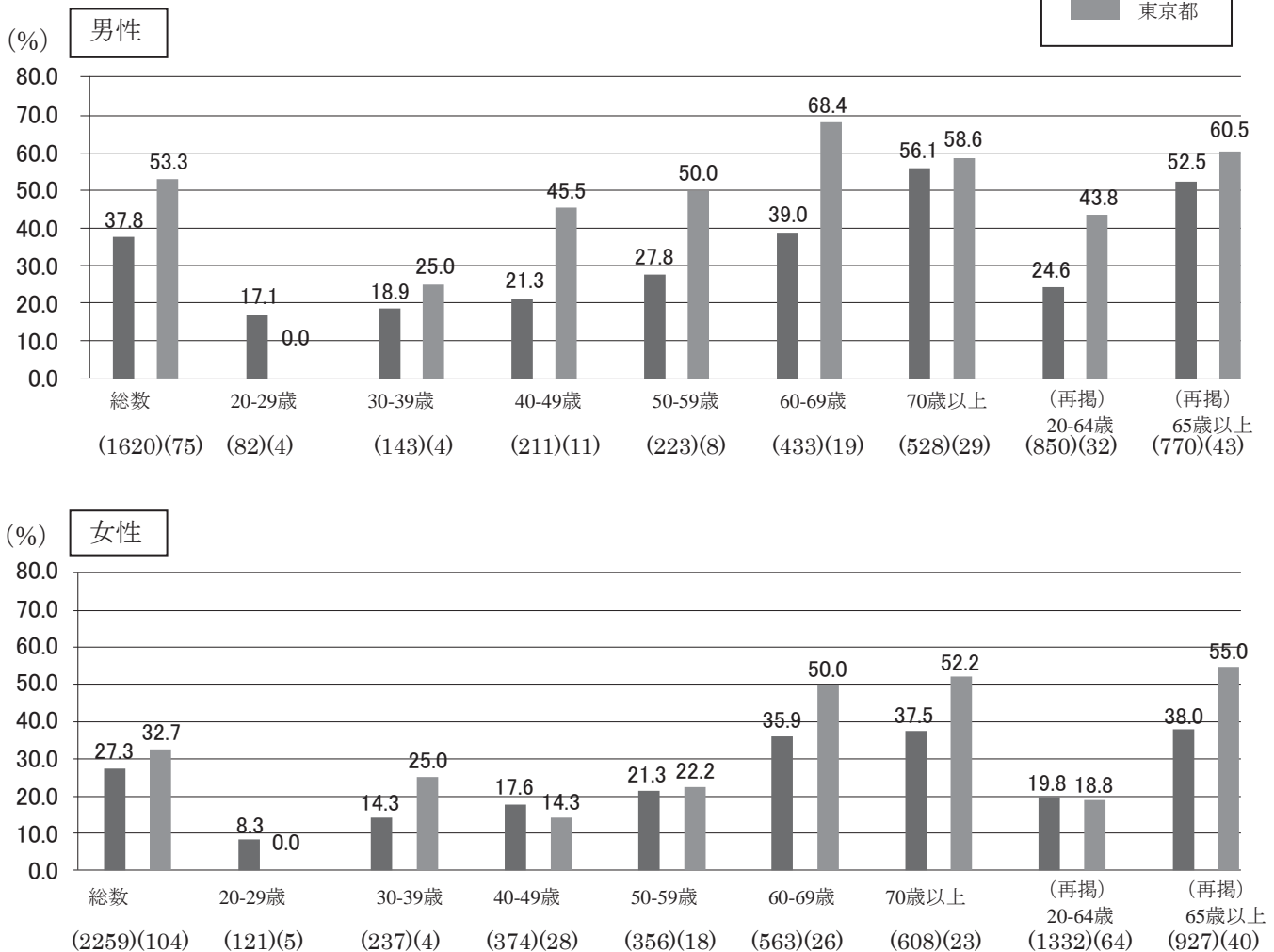
運動習慣のある者の割合は、全国に比べ高く、男性 53.3%、女性 32.7%である。

図3-2 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3-3 運動習慣のある者の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



2 歩数

1日の歩数の平均値は、全国に比べ高く、男性 7838 歩、女性 7364 歩である。8,000歩以上歩く者の割合は、20-64 歳で男性 47.3%、女性 44.3%である。年齢階級別にみると、50 歳代の男性が 51.9%、20 歳の女性が 66.7%で最も高い。

図 3 4 歩数の平均値（20 歳以上、年次推移）

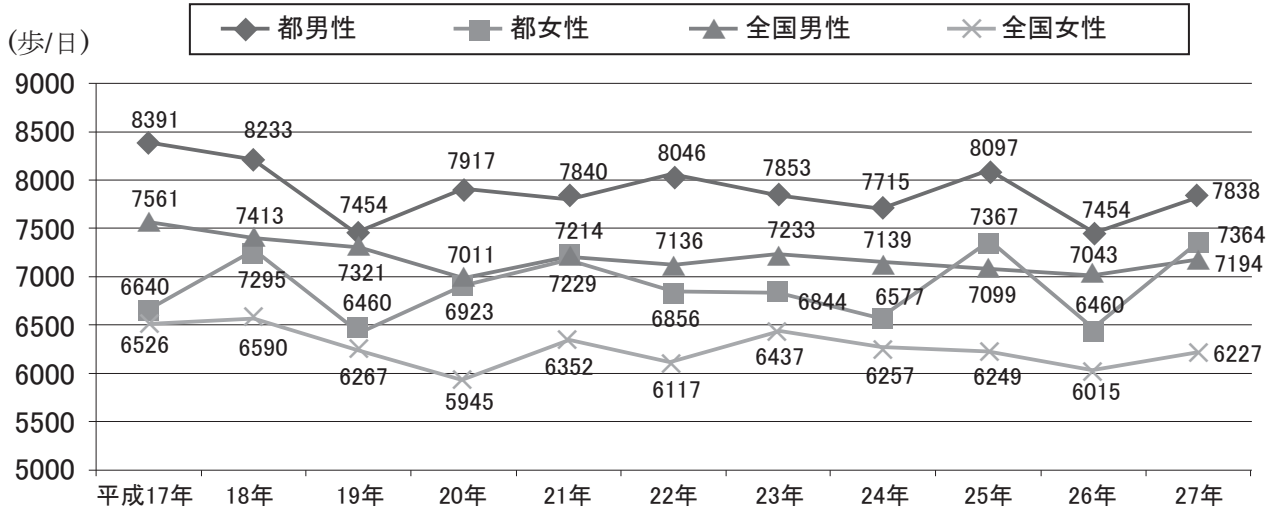


表 9 歩数 8,000 歩以上の人の年代別男女別割合（20 歳以上、性・年齢階級別）

年代 (人数)	総数 (150)	20 歳代 (15)	30 歳代 (16)	40 歳代 (23)	50 歳代 (27)	60 歳代 (30)	70 歳以上 (39)
男性(人)	64	7	7	9	14	14	13
(%)	42.7	46.7	43.8	39.1	51.9	46.7	33.3

年代 (人数)	総数 (172)	20 歳代 (9)	30 歳代 (13)	40 歳代 (46)	50 歳代 (30)	60 歳代 (36)	70 歳以上 (38)
女性(人)	69	6	7	20	13	14	9
(%)	40.1	66.7	53.8	43.5	43.3	38.9	23.7

再掲

男性（20-64 歳） 47.3% （65-74 歳） 42.9%
女性（20-64 歳） 44.3% （65-74 歳） 38.2%

表 1 0 一日の歩数が下位 25% の人の平均歩数（20 歳以上、性別）

男性	(20-64 歳) 3,106	(65-74 歳) 2,866
女性	(20-64 歳) 3,560	(65-74 歳) 2,544

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6章 生活習慣の状況

1 睡眠に関する状況

1日の平均睡眠時間は、男性では「5時間以上6時間未満」が、女性では「6時間以上7時間未満」が最も高く、男性35.8%、女性33.9%である。

図35 1日の平均睡眠時間（20歳以上、性・年齢階級別）

問：ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。

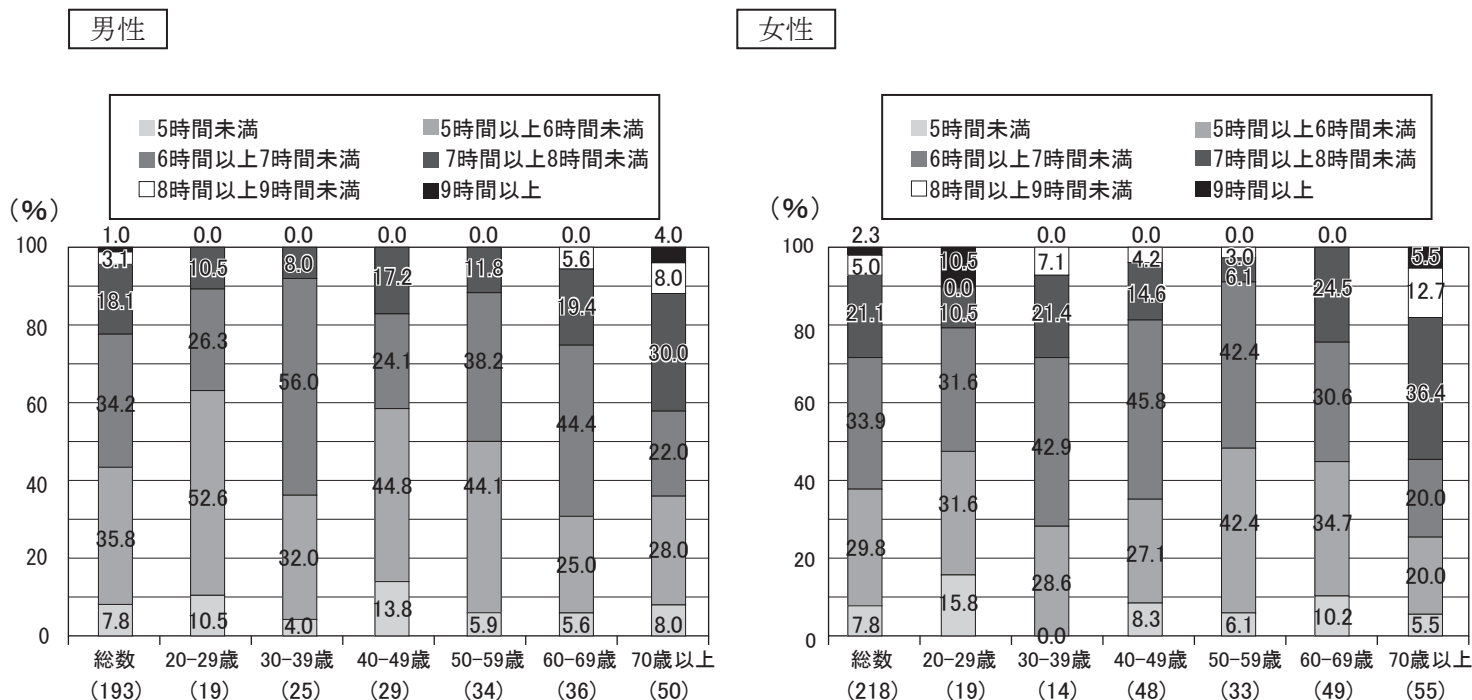
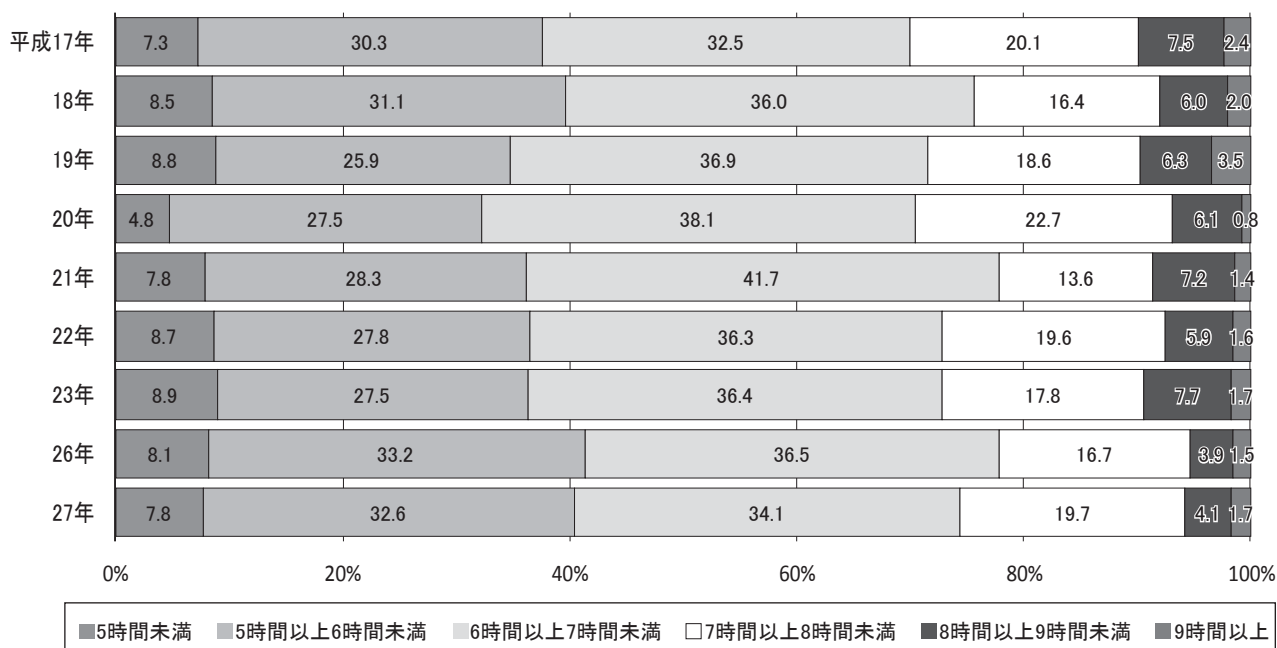


図36 1日の平均睡眠時間の年次推移（20歳以上、男女計）（平成17～27年）



※平成24、25年は未実施。

表 1 1 睡眠の質の状況（20 歳以上、性・年齢階級別）

問：睡眠の質についておたずねします。あなたはこの 1 ヶ月間に、次のようなことが週 3 回以上ありましたか。

		総数		20～29 歳		30～39 歳		40～49 歳		50～59 歳		60～69 歳		70 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	193	-	19	-	25	-	29	-	34	-	36	-	50	-
	1 寝つき(布団に入ってから眠るまでに要する時間)に、いつもより時間がかかった	23	11.9	1	5.3	4	16.0	4	13.8	5	14.7	4	11.1	5	10.0
	2 夜間、睡眠途中で目が覚めて困った	40	20.7	1	5.3	1	4.0	8	27.6	5	14.7	13	36.1	12	24.0
	3 起きようとする時刻よりも早く目が覚め、それ以上眠れなかった	28	14.5	1	5.3	2	8.0	2	6.9	5	14.7	5	13.9	13	26.0
	4 睡眠時間が足りなかった	48	24.9	9	47.4	9	36.0	6	20.7	10	29.4	7	19.4	7	14.0
	5 睡眠全体の質に満足できなかった	42	21.8	3	15.8	6	24.0	8	27.6	12	35.3	5	13.9	8	16.0
	6 日中、眠気を感じた	83	43.0	7	36.8	10	40.0	12	41.4	14	41.2	12	33.3	28	56.0
	7 上記 1～6 のようなことはなかった	48	24.9	5	26.3	7	28.0	6	20.7	10	29.4	12	33.3	8	16.0
女性	総数	218	-	19	-	14	-	48	-	33	-	49	-	55	-
	1 寝つき(布団に入ってから眠るまでに要する時間)に、いつもより時間がかかった	33	15.1	3	15.8	1	7.1	4	8.3	5	15.2	14	28.6	6	10.9
	2 夜間、睡眠途中で目が覚めて困った	45	20.6	1	5.3	2	14.3	9	18.8	6	18.2	13	26.5	14	25.5
	3 起きようとする時刻よりも早く目が覚め、それ以上眠れなかった	36	16.5	0	0.0	1	7.1	7	14.6	3	9.1	14	28.6	11	20.0
	4 睡眠時間が足りなかった	46	21.1	7	36.8	1	7.1	13	27.1	12	36.4	10	20.4	3	5.5
	5 睡眠全体の質に満足できなかった	45	20.6	6	31.6	6	42.9	9	18.8	8	24.2	11	22.4	5	9.1
	6 日中、眠気を感じた	100	45.9	12	63.2	8	57.1	24	50.0	14	42.4	24	49.0	18	32.7
	7 上記 1～6 のようなことはなかった	68	31.2	5	26.3	5	35.7	16	33.3	9	27.3	13	26.5	20	36.4

※複数回答のため、内訳合計が 100%にならない。

※網掛けは、各年代で最も多い項目。

2 飲酒・喫煙に関する状況

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 13.5%、女性 6.0%である。性・年齢階級別にみると、その割合は男性では 40 歳代、女性は 30 歳代が最も高い。

図 3 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）

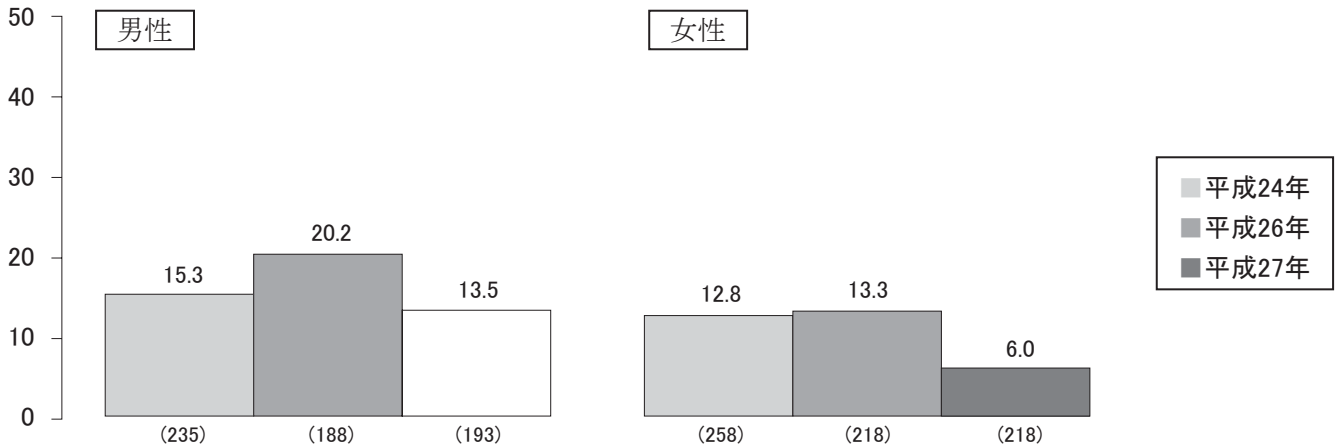
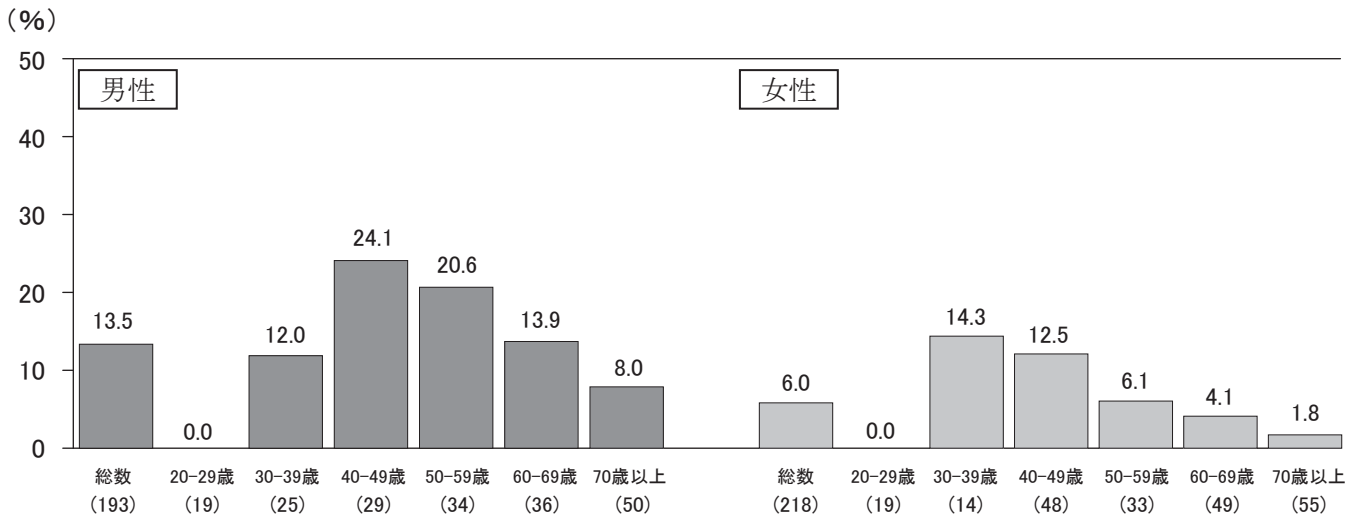


図 3 8 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合（20 歳以上、性・年齢階級別）



※「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40g以上、女性20g以上の者とし、以下の方法で算出。

- ①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」
- ②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・発泡酒中瓶1本（約500ml）、焼酎20度（135ml）、焼酎25度（110ml）、焼酎35度（80ml）、
チューハイ7度（350ml）、ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）

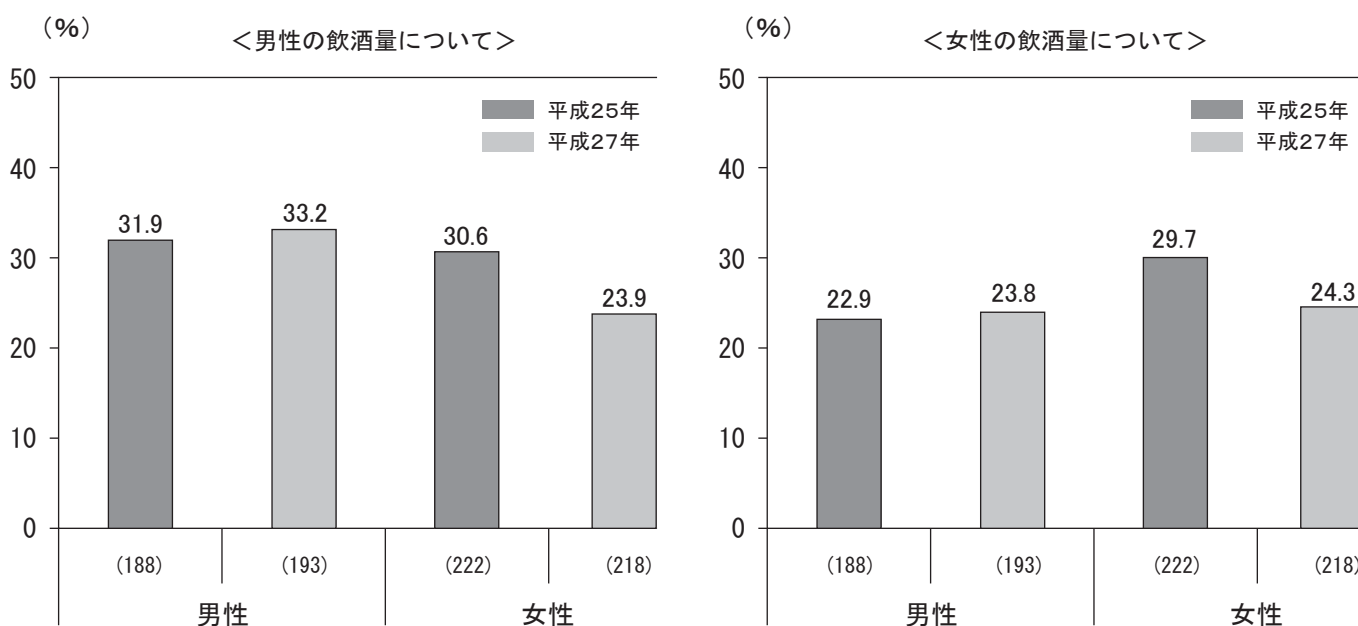
生活習慣病のリスクを高める男性の飲酒量（清酒換算で2合以上）を正しく知っている者の割合は、男性 33.2%、女性 23.9%である。生活習慣病のリスクを高める女性の飲酒量（清酒換算で1合以上）を正しく知っている者の割合は、男性 23.8%、女性 24.3%である。

図39 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を正しく知っている者の割合の年次比較（20歳以上、男女別）（平成25年、27年）

問：「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」とは、男女それぞれ1日平均でどのくらいだと思いますか。清酒に換算し※、あてはまる番号をそれぞれ1つ選んで○印をつけて下さい。

※清酒1合（180ml）は、次の量にほぼ相当します。

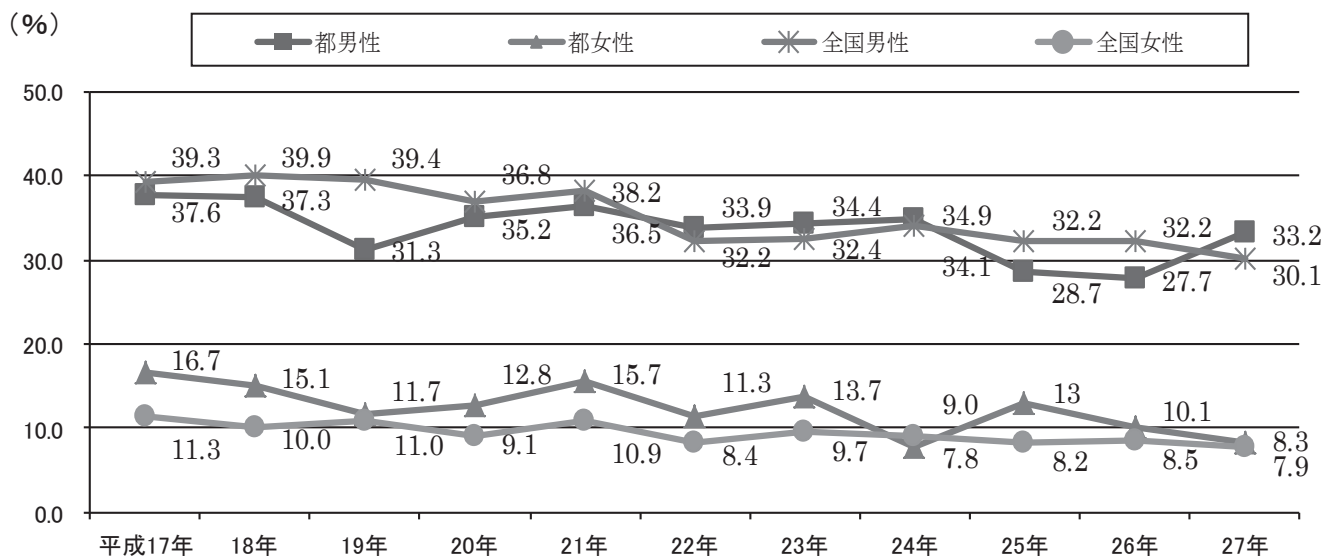
ビール・発泡酒中瓶1本（約500ml）、焼酎20度（135ml）、焼酎25度（110ml）、焼酎35度（80ml）、チューハイ7度（350ml）、ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）



(2) 喫煙の状況

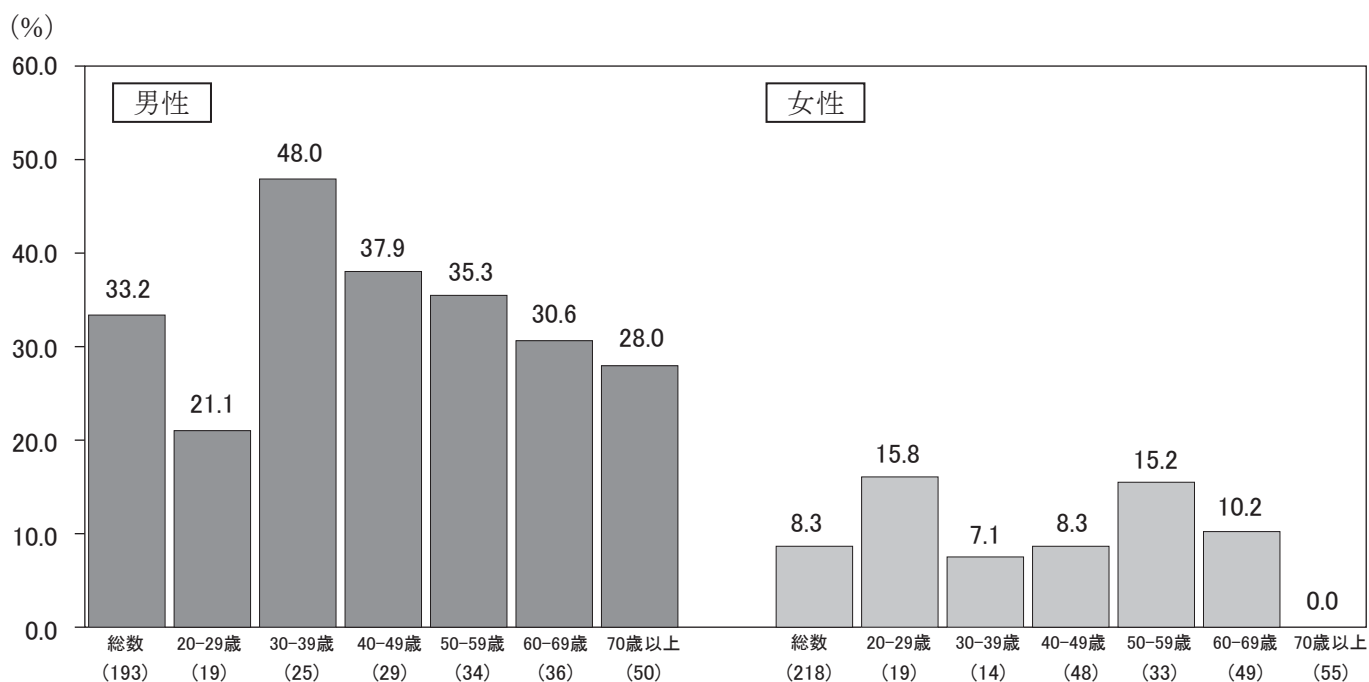
現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性 33.2%、女性 8.3%である。

図 4 0 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17～22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 4 1 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）

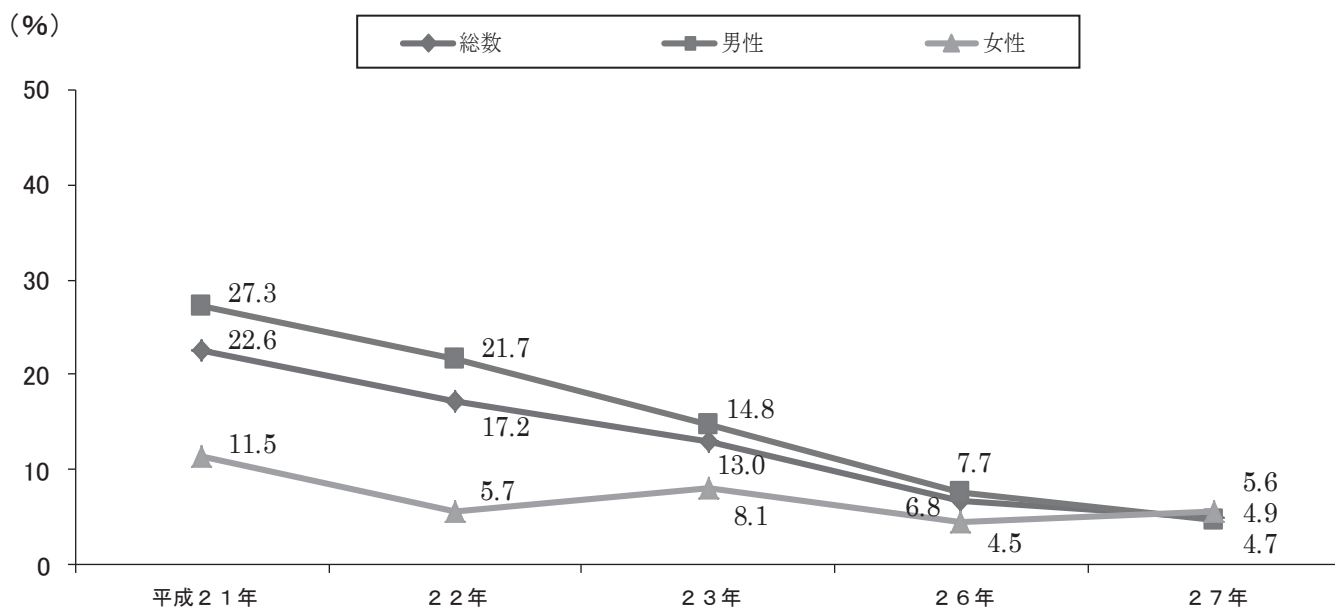


(3) 喫煙本数と禁煙意志の有無の状況

現在習慣的に喫煙している者のうち、1日に21本以上吸う者の割合は、4.9%であり、男女別にみると男性4.7%、女性5.6%である。

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、男性25.0%、女性16.7%である。

図4-2 現在習慣的に喫煙している者における1日21本以上吸う者の割合の年次推移(20歳以上)(平成21~27年)



※平成24、25年は未実施。

図4-3 現在習慣的に喫煙している者における1日21本以上吸う者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

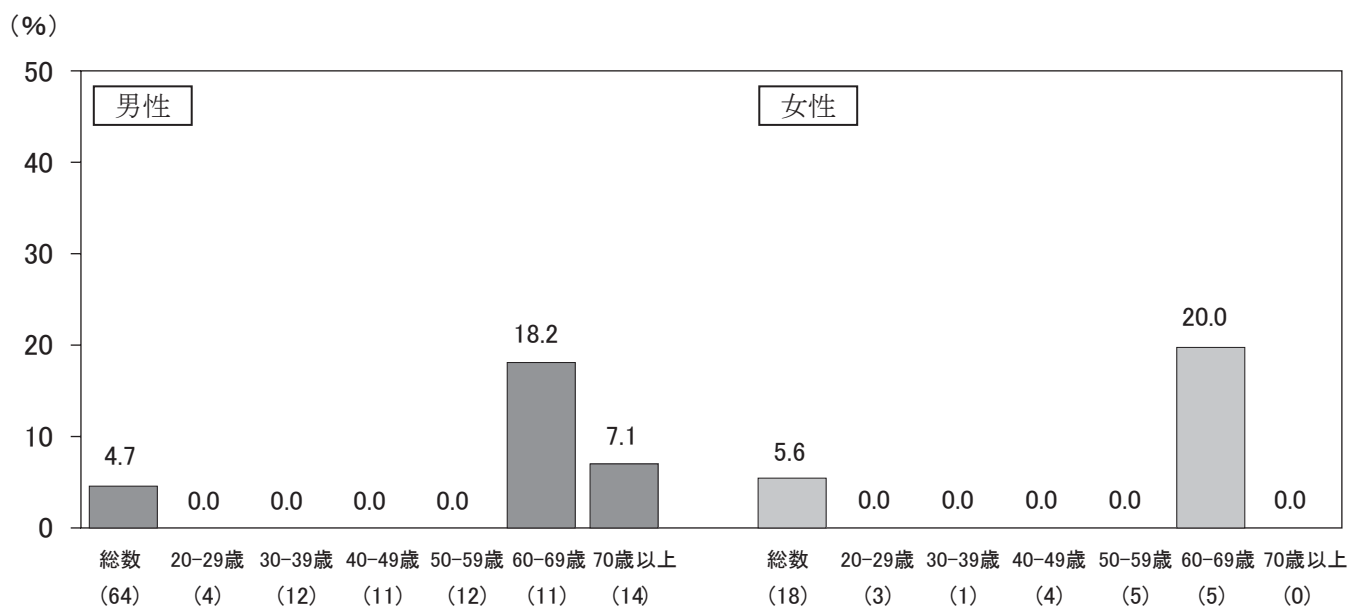
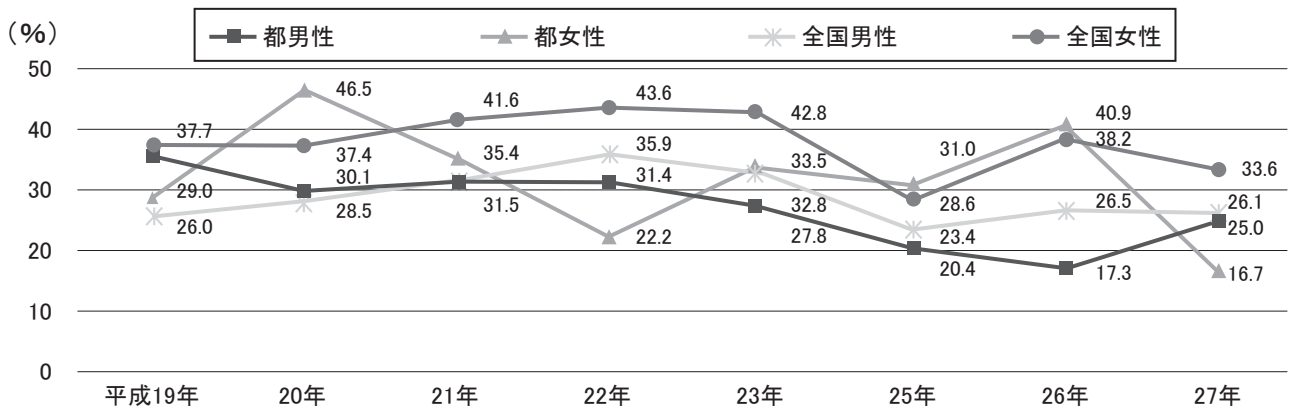
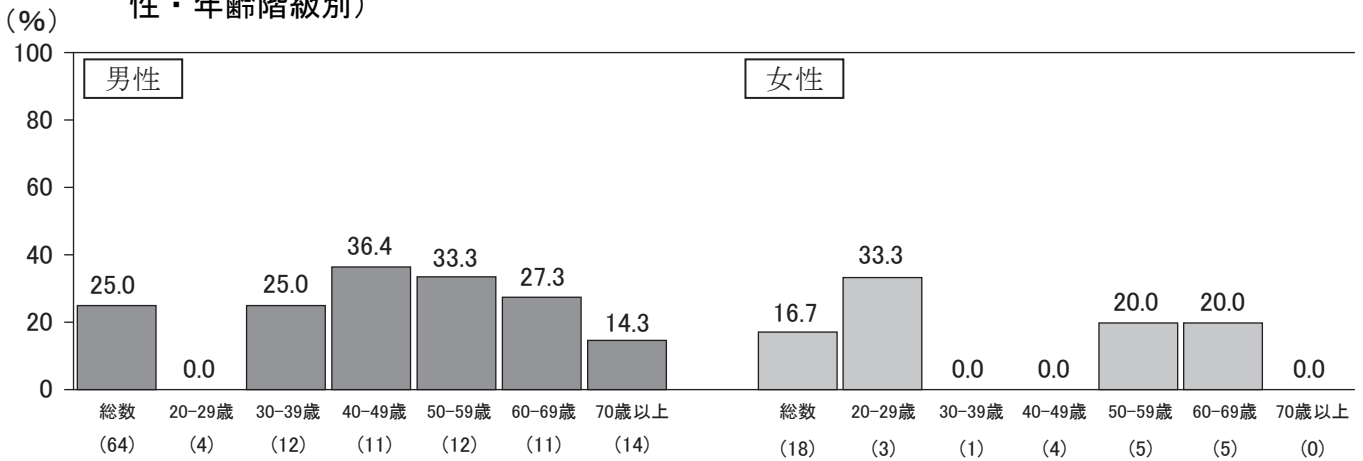


図 4 4 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合の年次推移（20 歳以上）（平成 19～27 年）



※平成 24 年は未実施

図 4 5 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（20 歳以上、性・年齢階級別）

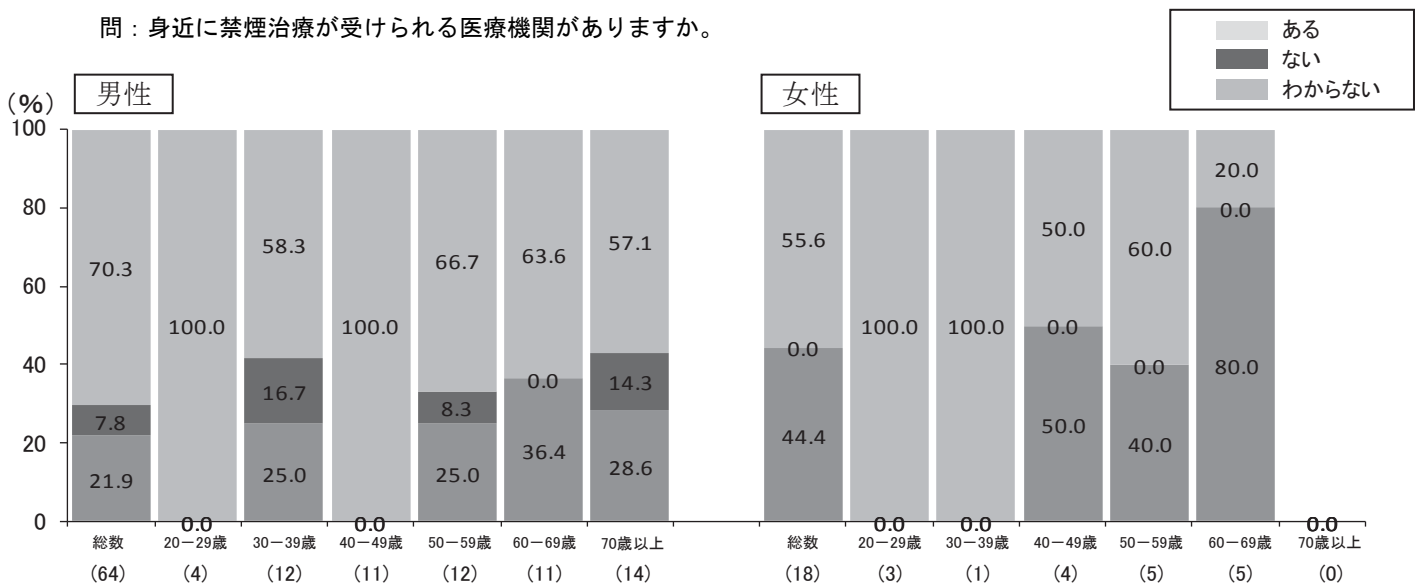


(4) 身近に禁煙治療が受けられる医療機関の状況

身近に禁煙治療が受けられる医療機関がある者の割合は、男性 21.9%、女性 44.4%であり、男性ではすべての年代で、「わからない」が 50%を越えている。

図 4 6 身近に禁煙治療が受けられる医療機関の有無（20 歳以上、性・年齢階級別）

問：身近に禁煙治療が受けられる医療機関がありますか。



3 歯・口腔の健康に関する状況

かんで食べる時の状態について、「何でもかんで食べることができる」者の割合は 75.4%である。

「ゆっくりよくかんで食事をする」者の割合は、男性 47.2%、女性 63.3%であり、男性では 70 歳以上、女性では 20 歳代で最も高い。

図 4 7 「何でもかんで食べることができる」者の割合（40 歳以上、男女計、年齢階級別）
（平成 21 年、25 年、27 年）

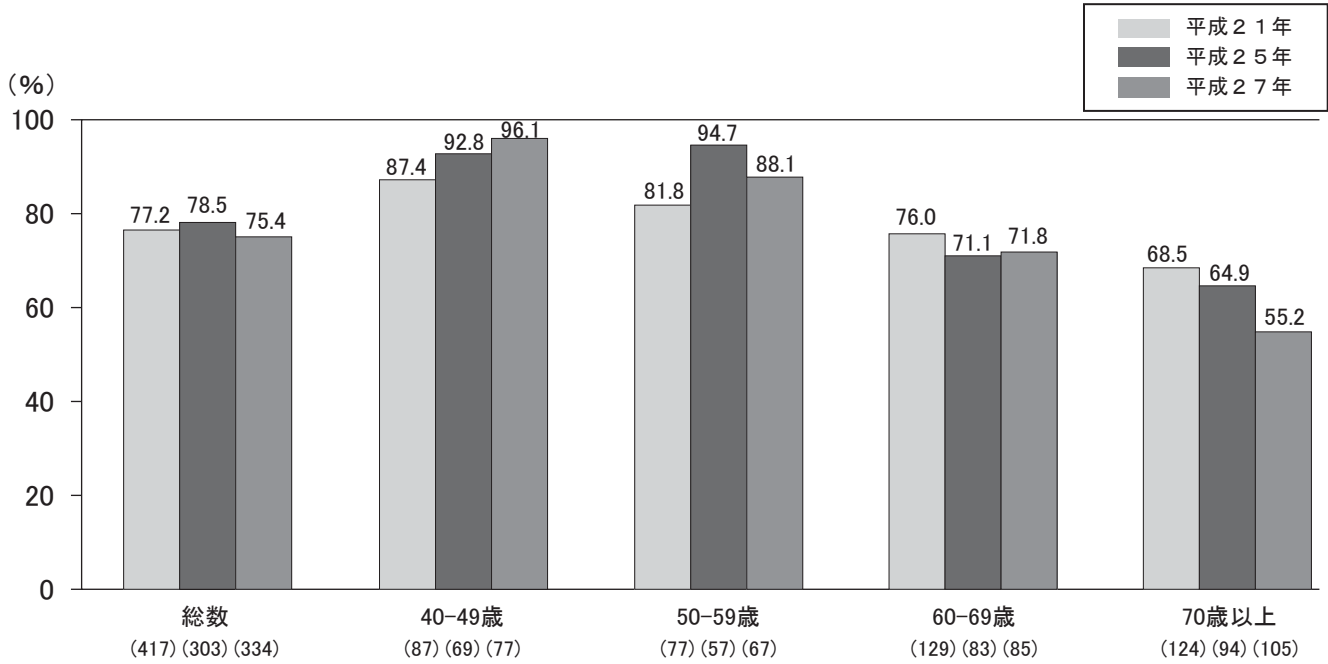
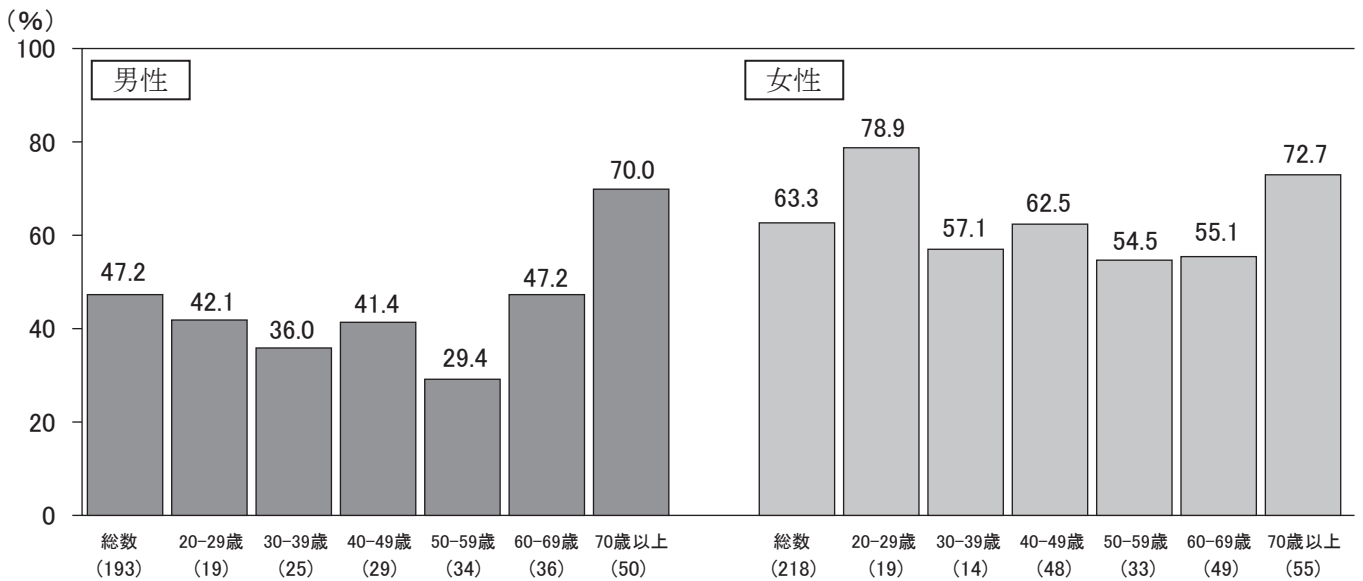
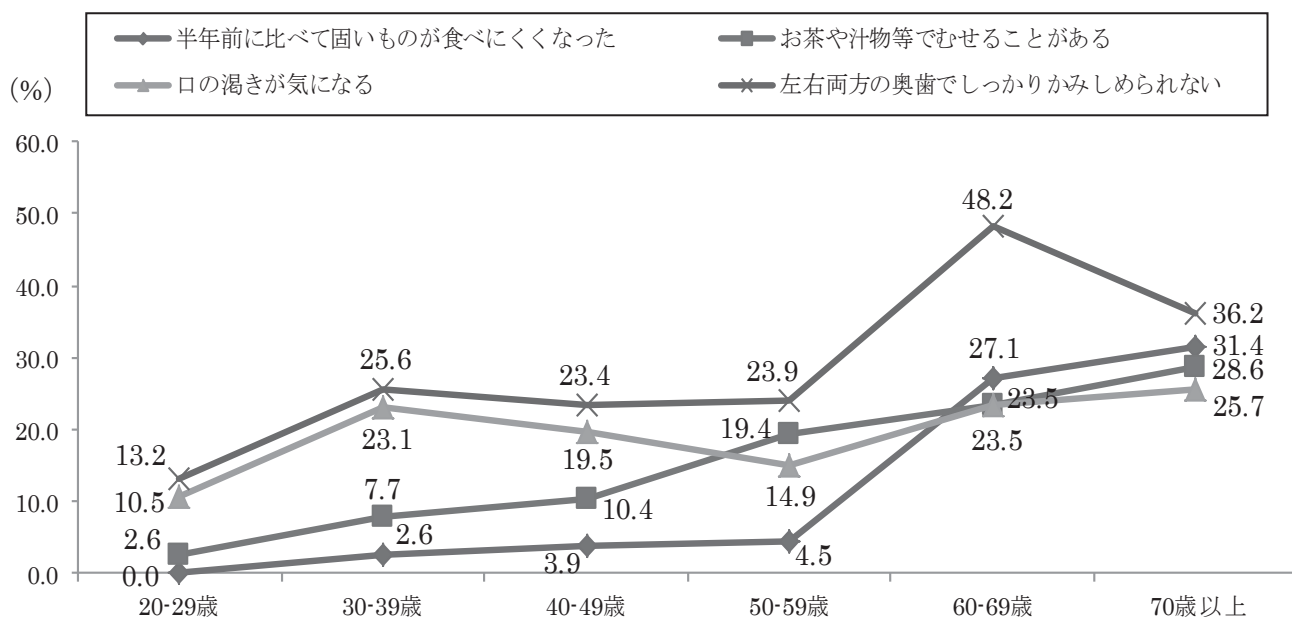


図 4 8 「ゆっくりよくかんで食事をする」者の割合（20 歳以上、性・年齢階級別）



食事の様子について、「左右両方の奥歯でしっかりかみしめられない」者の割合は、60歳代で48.2%、70歳以上で36.2%である。「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」「お茶や汁物等でむせることがある」「口の渇きが気になる」者の割合は70歳以上で最も高く、それぞれ31.4%、28.6%、25.7%である。

図49 食事の様子（20歳以上、男女計・年齢階級別）



■ 図中の数値は、「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」、「お茶や汁物等でむせることがある」、「口の渇きが気になる」に「はい」と回答した者、「左右両方の奥歯でしっかりかみしめられる」に「いいえ」と回答した者の割合。

<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25年	平成26年	平成27年
栄養・食生活	適切な量と質の食事をとる人を増やす	野菜の摂取量（1日当たり）350g以上の人の割合（20歳以上）	増やす (50%)	男性35.4% 女性31.9%	男性31.3% 女性36.1%	男性34.1% 女性26.6%
		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	男性18.9% 女性34.0%	男性26.9% 女性45.0%	男性22.6% 女性41.1%
		果物の摂取量（1日当たり）100g未満の人の割合	減らす	男性62.8% 女性48.2%	男性62.7% 女性58.0%	男性65.2% 女性49.0%
		脂肪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	26.6%	15.7%	17.6%
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（1日当たり）が8,000歩以上の人の割合	増やす	男性（20 - 64歳）45.7% 男性（65 - 74歳）51.4% 女性（20 - 64歳）46.7% 女性（65 - 74歳）31.6%	男性（20 - 64歳）52.1% 男性（65 - 74歳）42.1% 女性（20 - 64歳）34.7% 女性（65 - 74歳）32.6%	男性（20 - 64歳）47.3% 男性（65 - 74歳）42.9% 女性（20 - 64歳）44.3% 女性（65 - 74歳）38.2%
		歩数（1日当たり）が下位25%に属する人の平均歩数	増やす	男性（20 - 64歳）2,649歩 男性（65 - 74歳）2,472歩 女性（20 - 64歳）2,854歩 女性（65 - 74歳）3,063歩	男性（20 - 64歳）2,681歩 男性（65 - 74歳）1,672歩 女性（20 - 64歳）2,957歩 女性（65 - 74歳）2,185歩	男性（20 - 64歳）3,106歩 男性（65 - 74歳）2,866歩 女性（20 - 64歳）3,560歩 女性（65 - 74歳）2,544歩

分野	目標	分野の参考指標	平成25年	平成26年	平成27年
栄養・食生活	適切な量と質の食事をとる人を増やす	朝食の欠食の割合（20歳以上） （朝食を「週2～3日」「週4～5日」「ほとんど」「食べない人」） ① 肥満※の人の割合 男性（20 - 69歳）女性（40 - 69歳） ② 20歳代女性のやせ※の人の割合 ※BMI25以上 ※BMI18.5未満	— ① 男性30.0% 女性17.9% ② 41.2%	— ① 男性21.2% 女性18.3% ② 14.3%	— ① 男性28.3% 女性17.9% ② 23.1%
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27.7% 女性34.8%	男性38.8% 女性37.4%	男性53.3% 女性32.7%
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症する人の割合を減らす	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） ※BMI18.5以上25未満 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%（ヘモグロビン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（ヘモグロビン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	男性65.4% 女性66.3%	男性67.3% 女性68.3%	男性71.7% 女性66.0%

