

東京都民の健康・栄養状況

(平成30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)

令和3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、疾病構造が変化し、がんや循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病が大きな割合を占めるようになりました。

今後、高齢化の一層の進展に伴い、生活習慣病に罹患する人の増加が見込まれています。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、生涯にわたり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付けています。

プラン21（第二次）の栄養食生活分野では、都民の野菜摂取量の増加及び果物の摂取量が不足している人の減少を目標に掲げていますが、本調査では1日当たり350g以上の野菜を摂取している者の割合（20歳以上）は男性26.2%、女性30.6%、1日当たりの果物の摂取量が100g未満の者の割合（20歳以上）は男性70.5%、女性56.5%でした。依然として、野菜及び果物の摂取量は、目標を下回る状況が続いています。

東京都では、これらの結果を踏まえ、多くの都民に望ましい食生活を習慣的に続けていただくために、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いきます。

本書は、平成30年国民健康・栄養調査のうち、都民の調査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。

令和3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	13

第2章 食事状況

1 朝食欠食の状況	17
2 昼食の外食率	18
3 食品の選択に関する状況	19

第3章 身体状況

1 肥満及びやせの状況	21
2 BMI と腹囲計測による肥満の状況	22
3 メタボリックシンドロームの状況	23
4 血圧の状況	24
5 糖尿病の状況	25
6 脂質異常症の状況	26

第4章 運動習慣の状況

1 運動習慣の状況	27
2 歩数	28

第5章 生活習慣の状況

1 睡眠に関する状況	29
2 飲酒・喫煙に関する状況	30

3 歯・口腔の健康に関する状況	35
4 健診の受診状況	36
5 就業時間と生活習慣等に関する状況	37

<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）	41
--	----

III 調査の結果

1 栄養素等摂取状況調査の結果

【第1表-1】栄養素等摂取量(都・年齢階級別)	45
【第1表-2】栄養素等摂取量(男・年齢階級別)	46
【第1表-3】栄養素等摂取量(女・年齢階級別)	47
【第2表-1】食品群別摂取量(都・年齢階級別)	48
【第2表-2】食品群別摂取量(男・年齢階級別)	49
【第2表-3】食品群別摂取量(女・年齢階級別)	50

2 欠食・外食等の食事状況調査の結果

【第3表-1】外食・調理済み食等の内容構成[1日](性・年齢階級別)	51
【第3表-2】外食・調理済み食等の内容構成[朝食](性・年齢階級別)	51
【第3表-3】外食・調理済み食等の内容構成[昼食](性・年齢階級別)	52
【第3表-4】外食・調理済み食等の内容構成[夕食](性・年齢階級別)	52

3 身体状況調査の結果

【第4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)	53
【第5表】BMIの平均値及び標準偏差(性・年齢階級別) (妊婦除外)	54
【第6表】BMIの分布(性別・15歳以上) (妊婦除外)	54
【第7表】BMIの状況(性・年齢階級別) (妊婦除外)	55
【第8表】腹囲の区分(性・年齢階級別) (妊婦除外)	56
【第9表】BMI・腹囲の区分(性・年齢階級別) (妊婦除外)	56
【第10表-1】血圧の状況(性・年齢階級別) (妊婦除外)	57
【第10表-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)	57
【第11表-1】ヘモグロビンA1cの分布(性・年齢階級別)	58
【第11表-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)	59
【第12表-1】血清総コレステロール値の分布(性・年齢階級別)	60
【第12表-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)	60

【第13表-1】血清HDLーコレステロール値の分布(性・年齢階級別) ……………	61
【第13表-2】血清HDLー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) ……………	61
【第14表-1】血清LDLーコレステロール値の分布(性・年齢階級別) ……………	62
【第14表-2】血清LDLー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) ……………	63
【第15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) ……	64
【第16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) ……………	65
【第17表】歩行数の平均値及び標準偏差(性・年齢階級別) ……………	66
【第18表】歩行数の分布(性・年齢階級別) ……………	66

4 生活習慣調査の結果

【第19表-1】食品を選択する際に重視する点(性・年齢階級別) ……………	67
【第19表-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) (主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度、 主食・主菜・副菜の3つを組み合わせたことがバランスのよい食事になる事 知っているか、組み合わせて食べることができない理由) ……………	67
【第19表-1~2】喫煙に関する状況(性・年齢階級別) (喫煙頻度、たばこ製品の種類、喫煙本数、禁煙する意思の有無) ……………	67
【第19表-2~4】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、行政機関、医療機関、公共交通機関、路上、子供が利用する屋外の空間) ……	68
【第19表-4】睡眠に関する状況(性・年齢階級別) (平均睡眠時間、睡眠の質) ……………	70
【第19表-4】飲酒に関する状況(性・年齢階級別) ……………	70
【第19表-5】歯の本数(性・年齢階級別) ……………	71
【第19表-5】歯ぐきの状態(性・年齢階級別) ……………	71
【第19表-5】健診の受診状況(性・年齢階級別) ……………	71
【第19表-5】就業状況(性・年齢階級別) (就業状況、1週間の平均的な就業日数、1週間の平均的な就業時間、勤務形態) ……	71
【第19表-6】世帯の状況(性・年齢階級別(世帯主または世帯代表者、世帯員)) ……………	72
【第19表-6】世帯の年間収入(性・年齢階級別(世帯主または世帯代表者、世帯員)) ……………	72

5 栄養素等摂取量の分布

【第20表】エネルギー摂取量の分布(性・年齢階級別) ……………	73
【第21表】たんぱく質摂取量の分布(性・年齢階級別) ……………	73
【第22表】動物性たんぱく質摂取量の分布(性・年齢階級別) ……………	73
【第23表】脂質摂取量の分布(性・年齢階級別) ……………	74

【第24表】動物性脂質摂取量の分布(性・年齢階級別)	74
【第25表】脂肪エネルギー比率の分布(性・年齢階級別)	74
【第26表】炭水化物摂取量の分布(性・年齢階級別)	75
【第27表】食塩摂取量の分布(性・年齢階級別)	75
【第28表】カリウム摂取量の分布(性・年齢階級別)	75
【第29表】カルシウム摂取量の分布(性・年齢階級別)	76
【第30表】マグネシウム摂取量の分布(性・年齢階級別)	76
【第31表】リン摂取量の分布(性・年齢階級別)	76
【第32表】鉄摂取量の分布(性・年齢階級別)	77
【第33表】亜鉛摂取量の分布(性・年齢階級別)	77
【第34表】銅摂取量の分布(性・年齢階級別)	77
【第35表】ビタミンA摂取量の分布(性・年齢階級別)	78
【第36表】ビタミンD摂取量の分布(性・年齢階級別)	78
【第37表】ビタミンE摂取量の分布(性・年齢階級別)	78
【第38表】ビタミンK摂取量の分布(性・年齢階級別)	79
【第39表】ビタミンB ₁ 摂取量の分布(性・年齢階級別)	79
【第40表】ビタミンB ₂ 摂取量の分布(性・年齢階級別)	79
【第41表】ナイアシン摂取量の分布(性・年齢階級別)	80
【第42表】ビタミンB ₆ 摂取量の分布(性・年齢階級別)	80
【第43表】ビタミンB ₁₂ 摂取量の分布(性・年齢階級別)	80
【第44表】葉酸摂取量の分布(性・年齢階級別)	81
【第45表】パントテン酸摂取量の分布(性・年齢階級別)	81
【第46表】ビタミンC摂取量の分布(性・年齢階級別)	81
【第47表】コレステロール摂取量の分布(性・年齢階級別)	82
【第48表】食物繊維総量摂取量の分布(性・年齢階級別)	82
【第49表】水溶性食物繊維摂取量の分布(性・年齢階級別)	82
【第50表】不溶性食物繊維摂取量の分布(性・年齢階級別)	83
【第51表】n-3系脂肪酸摂取量の分布(性・年齢階級別)	83
【第52表】n-6系脂肪酸摂取量の分布(性・年齢階級別)	83
【第53表】たんぱく質エネルギー比率の分布(性・年齢階級別)	84
【第54表】炭水化物エネルギー比率の分布(性・年齢階級別)	84

IV 調査票様式等

1 身体状況調査票	87
2 栄養摂取状況調査票	88
3 栄養摂取状況調査票の書き方	90
4 生活習慣調査票	92

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、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30年国民健康・栄養調査地区（全国300単位区）のうち、東京都（八王子市及び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地区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	28	8
世帯数(世帯)	191	121	70
世帯員数(人)	418	261	157
栄養摂取状況調査(人)1歳以上	313	219	94
身体状況調査(人)1歳以上	333	222	111
血液検査(人)20歳以上	122	76	46
生活習慣調査(人)20歳以上	365	226	139

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	313	8	20	16	26	19	44	56	52	72
身体状況調査	333	6	16	15	27	23	53	63	56	74
血液検査	122	—	—	—	8	8	12	27	26	41
生活習慣調査	365	—	—	—	36	25	62	76	68	98

(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	143	6	9	6	15	9	19	26	22	31
身体状況調査	154	4	5	6	16	12	24	31	22	34
血液検査	50	—	—	—	6	4	3	10	7	20
生活習慣調査	173	—	—	—	19	13	29	40	29	43

(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	170	2	11	10	11	10	25	30	30	41
身体状況調査	179	2	11	9	11	11	29	32	34	40
血液検査	72	—	—	—	2	4	9	17	19	21
生活習慣調査	192	—	—	—	17	12	33	36	39	55

3 調査時期及び日数

- (1) 栄養摂取状況調査 平成30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30年11月中の1日
- (3) 生活習慣調査 平成30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88頁参照）

ア 世帯状況

氏名、生年月日、性別、妊婦（週数）・授乳婦別、仕事の種類

イ 食事状況（1日）

家庭食・調理済み食・外食・給食・その他の区分

ウ 身体状況（1日）

身体活動量（歩数）、歩数計の装着状況

エ 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87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
1-19歳	○	○	—	—	—	—
20歳以上	○	○	○	○	○	○

(3) 生活習慣調査（調査票様式92頁参照）

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

また、平成30年は重点項目として、社会経済状況について把握した。

5 調査の方法

(1) 栄養摂取状況調査

ア 食物摂取状況調査

管理栄養士等の調査員が被調査世帯を訪問し、世帯の代表者又は食事づくりの担当者に面談の上、栄養摂取状況調査票の記入方法を指導し作成した。

イ 1日の身体活動量〈歩数〉

歩数計を被調査者に配布し、1日の身体活動量（歩数）と歩数計の装着状況を調査者本人が記入した。

(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。

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時間以上経過していること」とした。

《血液検査項目》

血色素量、ヘマトクリット値、赤血球数、白血球数、血小板数、血糖値、ヘモグロビンA1c、総コレステロール、HDL-コレステロール、LDL-コレステロール、

- 中性脂肪（トリグリセライド）、総たんぱく質、アルブミン、クレアチニン、鉄（Fe）、TIBC（総鉄結合能）、AST（GOT）、ALT（GPT）、 γ -GT（ γ -GTP）、尿酸
- (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30年国民健康・栄養調査の中から都民の結果を取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2015年版（七訂）」及びその追補版を使用した。
- (3) 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」に分類した（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）の内容で分類した。
- (4) 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。
- (5) 血圧の判定は、下記を用いて判定した。

区分	収縮期血圧(mmHg)		拡張期血圧(mmHg)	
	値	かつ	値	かつ
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	
収縮期高血圧	≥ 140	かつ	<90	

- (6) 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、判定基準は次のとおりとした。

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

- (7) 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。

(8) 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。

(9) 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、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抱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27年から10gを下回っている。
- ・炭水化物は、昭和50年から約70g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、7.9mg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1.00mg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30年 (2018)	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)	1896	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)	71.8	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)	39.6	38.1	37.8	38.9	40.7	43.4	40.3	40.1	39.6	39.0
総脂質(g)	63.3	57.8	58.1	54.2	59.2	62.9	57.2	58.8	65.4	60.0
動物性脂質(g)	33.6	29.8	29.7	26.8	29.6	28.4	26.1	25.4	29.4	29.1
炭水化物(g)	240.4	243.2	257.6	256.3	254.0	278.0	260.0	282.0	301.0	309.0
カルシウム(mg)	518	510	521	535	542	613	536	500	615	556
鉄(mg)	7.9	7.3	7.7	8.4	11.1	12.0	11.0	10.9	11.4	13.5
ビタミンA(μgRE)	497	530	584	600	881	980	879	798	834	544
ビタミンB1(mg)	1.00	0.86	2.05	1.31	1.17	1.20	1.09	1.20	1.25	1.24
ビタミンB2(mg)	1.20	1.14	1.77	1.48	1.38	1.41	1.19	1.17	1.34	1.29
ビタミンC(mg)	99	92	158	139	127	138	120	119	135	146
総食物繊維(g)	14.6	14.2	14.0	14.7	15.1	-	-	-	-	-
水溶性食物繊維(g)	3.6	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)	9.7	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(%)	15.3	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(%)	29.5	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(%)	55.3	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(%)	53.2	53.8	53.0	54.5	53.8	53.0	52.0	52.0	50.0	51.0

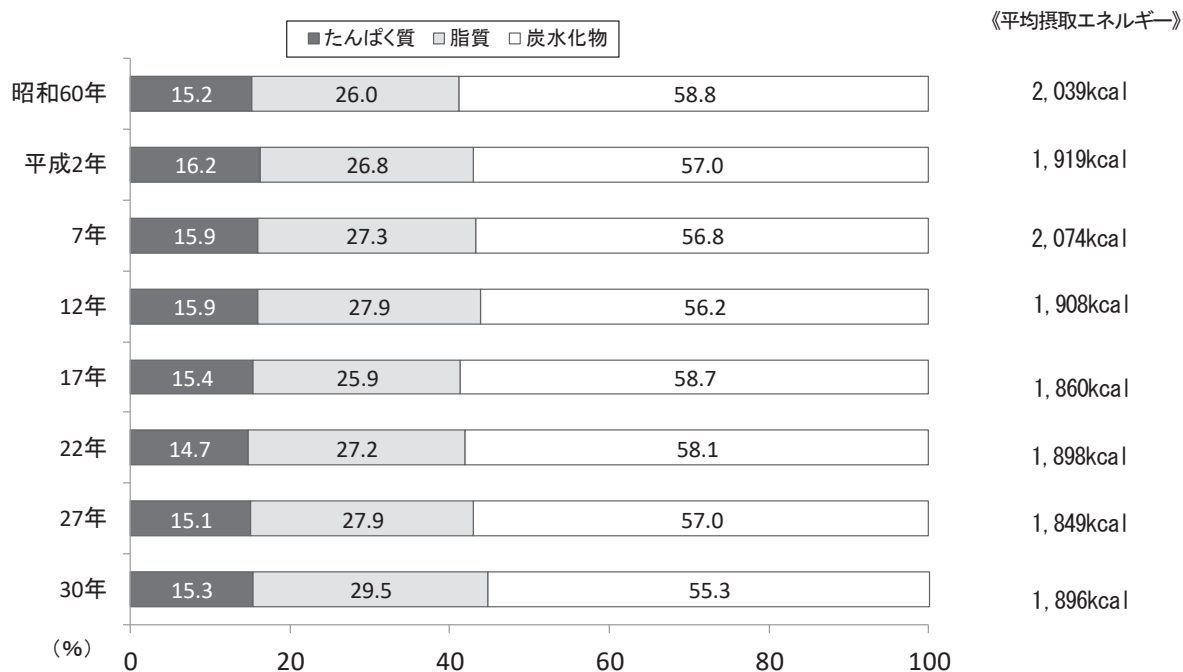
注) 1 ビタミンAの単位は、五訂日本食品標準成分表より「IU」→「μg」となっている。平成16年以降の単位は「μgRE」である。

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年版(七訂)」及びその追補版である。

(2) 栄養素等の摂取構成
ア エネルギー

エネルギーの栄養素別摂取構成比率は、ほとんど変化がみられない。

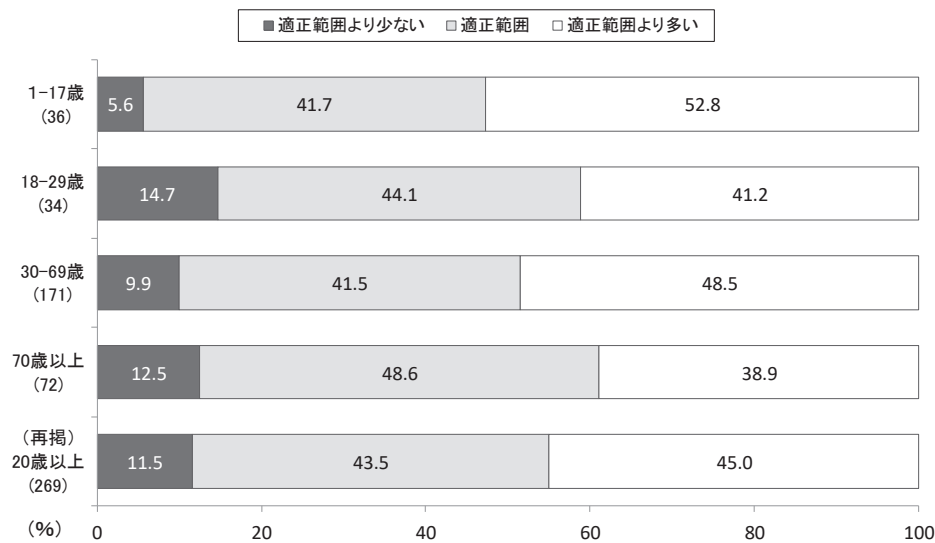
図1 エネルギーの栄養素別摂取構成比率（1歳以上、年次推移）



イ 脂肪エネルギー比率

脂肪エネルギー比率が適正範囲にある者の割合は1-17歳で41.7%、18-29歳で44.1%、30-69歳で41.5%、70歳以上で48.6%、20歳以上で43.5%である。

図2 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
 ■適正範囲は20%以上30%未満としている。

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30%未満）にある人の割合（20歳以上）：増やす
 ※平成30年度の中間評価時において、指標を見直した。

(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%-30%

ウ 食塩摂取量

1人1日当たりの食塩摂取量の平均は男性10.6g、女性8.9g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12.3g、9.8gと最も多い。

食塩摂取量の目標量8.0g以下の者の割合は、男性22.1%、女性38.1%である。食塩摂取量の分布をみると、男性は10g以上15g未満、女性は5g以上10g未満が最も多く、それぞれ43.4%、59.2%である。

図3 1日当たりの食塩摂取量（1歳以上、性・年齢階級別）

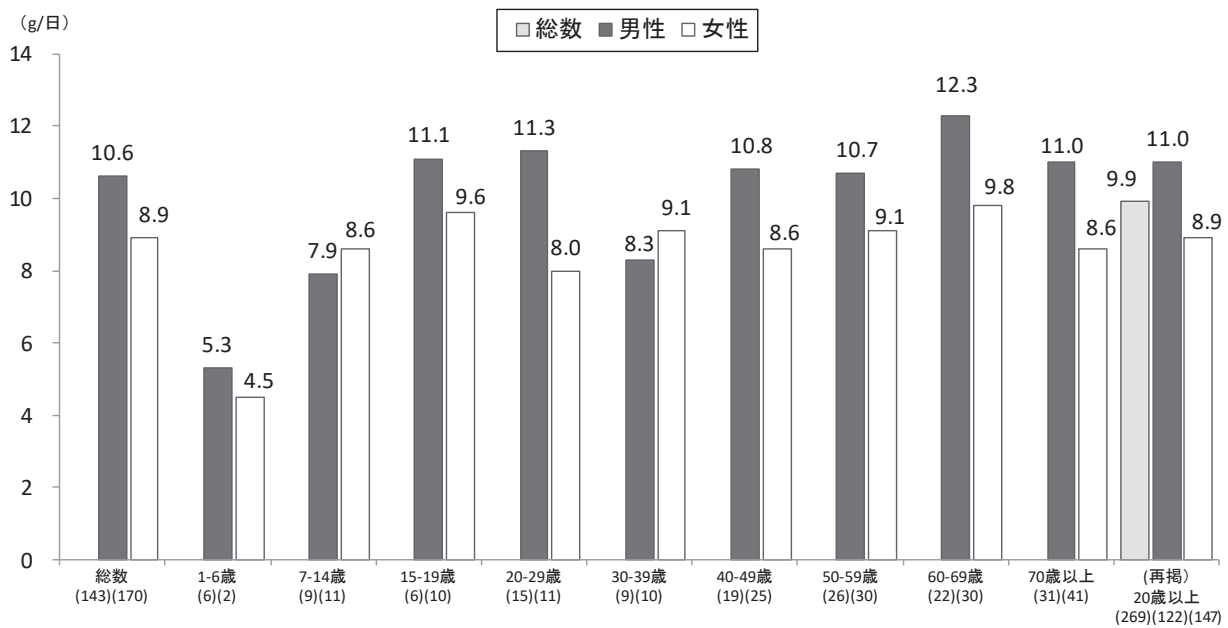
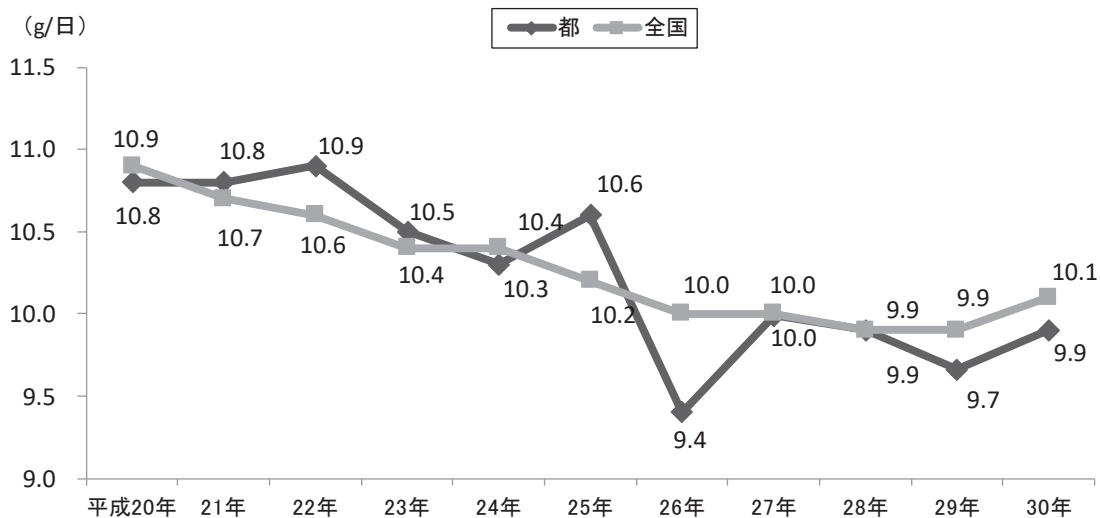


図4 食塩の摂取量の平均値（20歳以上、年次推移）



■食塩摂取量の算出方法

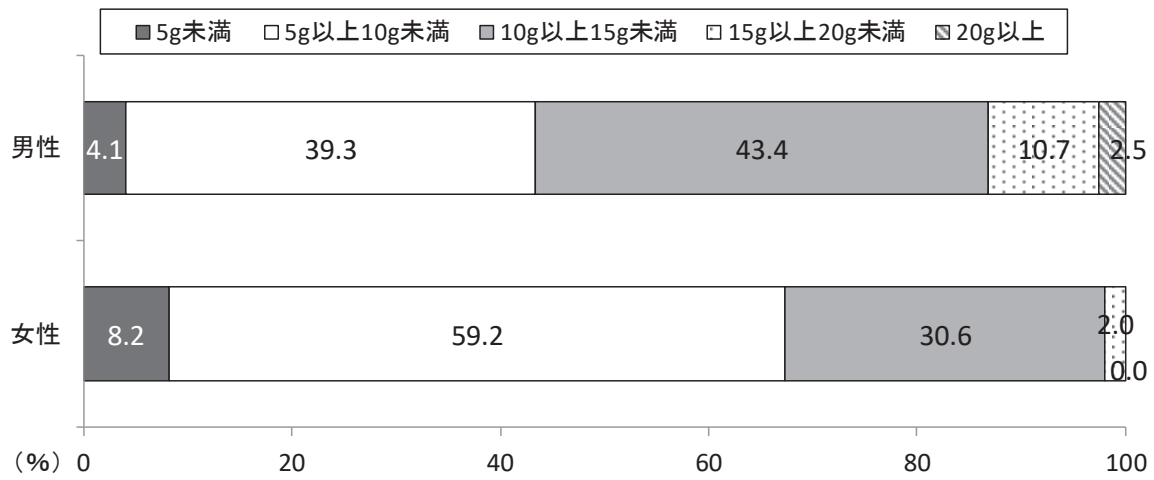
食塩摂取量 (g) = ナトリウム (mg) × 2.54 / 1000 を用いて算出する。

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	27	95	27
%	22.1	77.9	22.1

女性	8.0g 以下	8.0g より多い	(再) 7.0g 未満
人	56	91	37
%	38.1	61.9	25.2

図5 食塩摂取量の分布 (20歳以上、性別)



東京都健康推進プラン 2.1 (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）

1人1日当たり(g)

食品群別	平成30年 (2018)	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	313	433	653	535	862	1206	1588	1568	2045	1711
総量	2083.0	2210.8	2005.1	2137.1	1375.5	1496.0	1,271.0	-	-	-
動物性食品	340.0	343.8	325.3	328.6	338.6	368.0	330.0	-	-	-
植物性食品	1743.0	1867.0	1679.7	1808.5	1031.9	1096.0	920.0	-	-	-
穀類	389.2	396.2	432.8	418.7	247.3	265.0	270.0	293.0	311.0	326.0
米・加工品	276.2	267.1	313.1	298.2	138.8	154.0	167.0	190.0	191.0	211.0
小麦・加工品	99.7	115.1	105.2	110.6	106.0	110.0	100.0	102.0	118.0	112.0
いも類	41.6	46.0	50.9	55.8	58.7	58.0	51.0	50.0	54.0	56.0
砂糖・甘味料類	6.3	6.3	6.6	6.5	9.2	11.0	9.0	11.0	12.0	14.0
豆類	70.6	57.1	47.8	60.7	67.7	72.0	61.0	59.0	59.0	63.0
種実類	4.6	2.9	1.9	1.5	2.1	3.0	1.0	-	-	-
野菜類	273.7	272.1	267.0	291.4	275.9	284.0	238.0	-	-	-
緑黄色野菜	88.3	87.1	84.4	102.2	101.5	106.0	89.0	72.0	67.0	51.0
その他の野菜	158.4	158.3	158.2	166.2	156.8	156.0	131.0	186.0	193.0	192.0
果実類	96.2	107.3	104.0	135.9	115.9	139.0	118.0	153.0	175.0	199.0
きのこ類	15.0	13.3	18.5	20.6	13.7	12.0	9.0	-	-	-
藻類	9.5	10.3	11.1	14.5	6.2	6.0	7.0	11.0	-	-
魚介類	65.6	67.4	73.4	83.9	82.9	89.0	87.0	83.0	81.0	81.0
肉類	112.8	95.8	93.3	85.3	86.7	81.0	71.0	79.0	81.0	75.0
卵類	35.5	33.1	32.2	31.2	34.7	36.0	39.0	38.0	38.0	42.0
乳類	125.0	145.8	124.8	126.9	132.8	162.0	133.0	110.0	151.0	129.0
油脂類	11.5	12.1	11.7	11.3	18.1	18.0	18.0	19.0	22.0	20.0
菓子類	26.2	27.9	29.5	28.4	23.5	27.0	15.0	22.0	30.0	29.0
嗜好飲料類	741.7	824.4	588.2	670.8	157.3	171.0	99.0	-	-	-
調味料・香辛料類	58.0	92.8	96.1	81.8	37.7	28.0	26.0	-	-	-

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。

(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279.3g（男性271.0g、女性286.2g）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30歳代で最も少なく、それぞれ217.2g、236.4gである。一方で目標量の350g以上を摂取している人の割合は、男性26.2%、女性30.6%である。

図6 野菜類摂取量の平均値（20歳以上、年齢階級別）

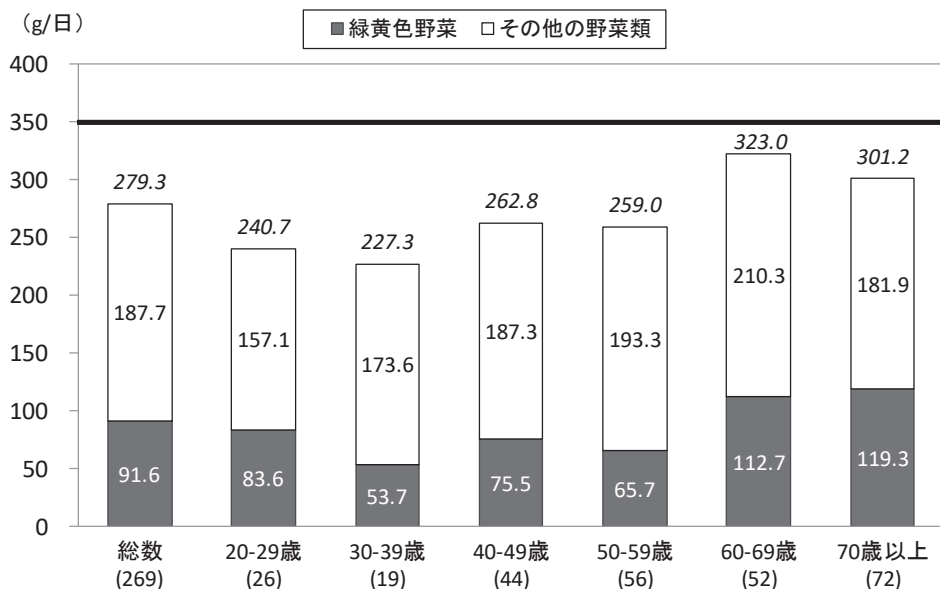
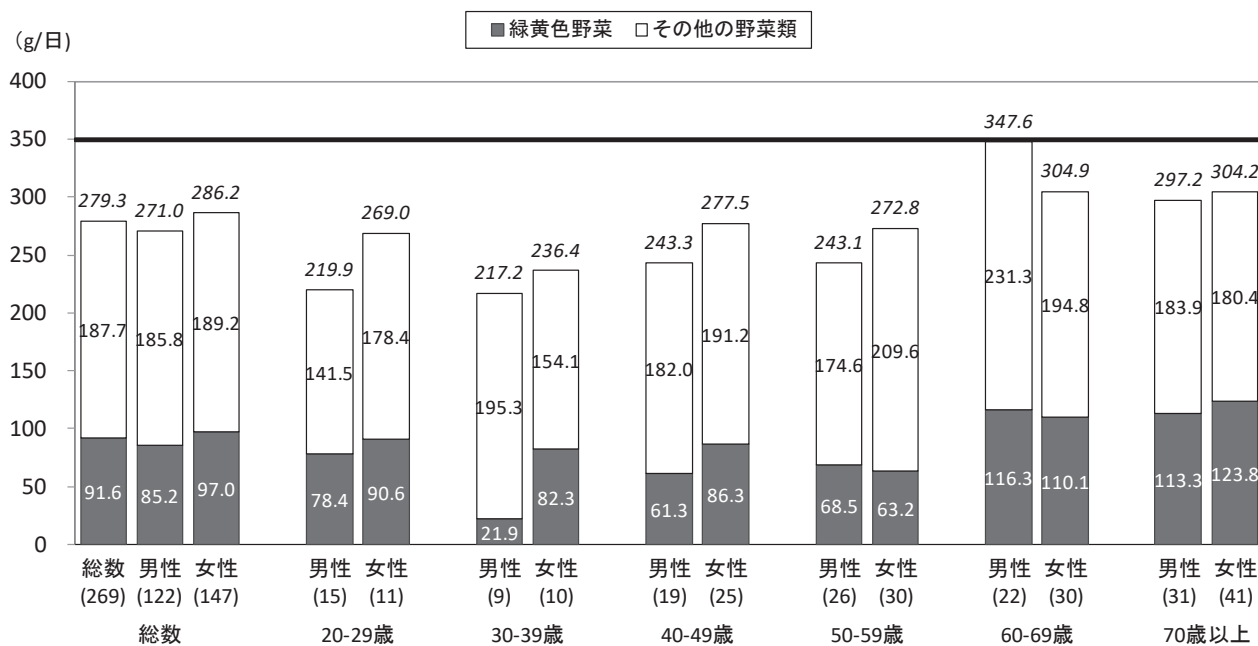


図7 野菜類摂取量の平均値（20歳以上、性・年齢階級別）



■野菜の分類

各棒グラフ上部の値は、「緑黄色野菜」及び「その他の野菜類」摂取量の合計値
その他の野菜類には、「野菜ジュース」、「漬物」を含む。

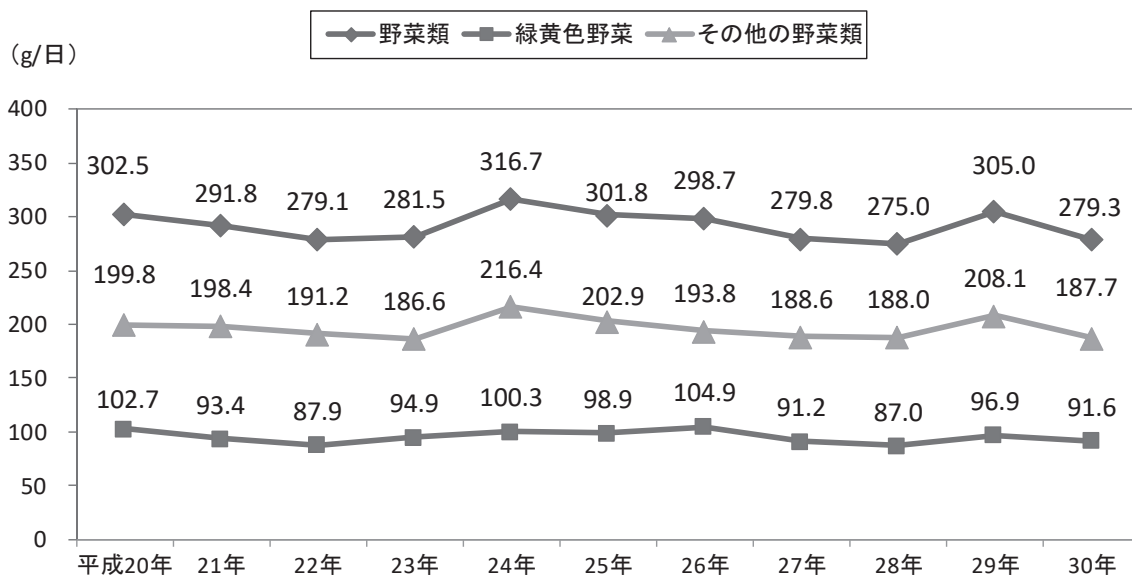
表4 野菜類の摂取状況（20歳以上、性別）

■ 野菜70gを1皿とした場合

		70g(1皿) 未満	70g(1皿) 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	10	19	22	16	23	32
	%	8.2	15.6	18.0	13.1	18.9	26.2
女性	人	4	25	28	22	23	45
	%	2.7	17.0	19.0	15.0	15.6	30.6

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以上の人割合（20歳以上）：増やす（50%）

図8 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95.9g（男性79.9g、女性109.2g）である。年齢階級別にみると、男性、女性ともに30歳代が38.7g、15.5gと最も少ない。一方、男性、女性ともに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70.5%、女性56.5%である。

図9 果物類摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)

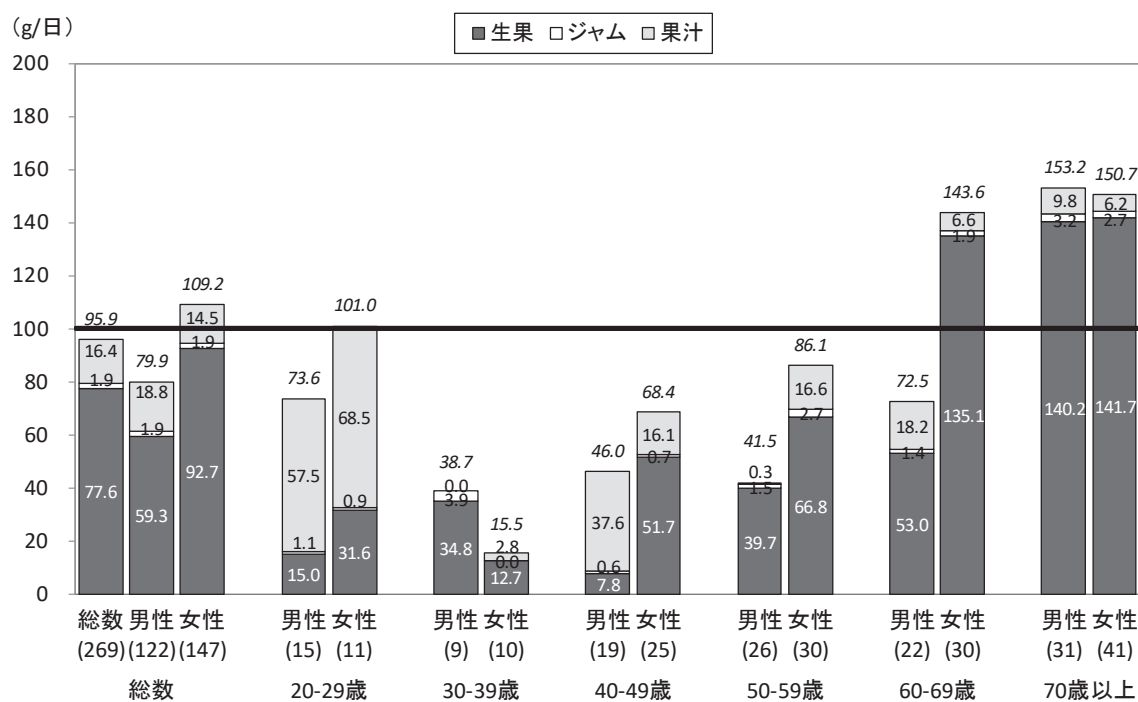


表5 果物類の摂取状況 (20歳以上、性別)

		100g未満	100g以上
男性	人	86	36
	%	70.5	29.5
女性	人	83	64
	%	56.5	43.5

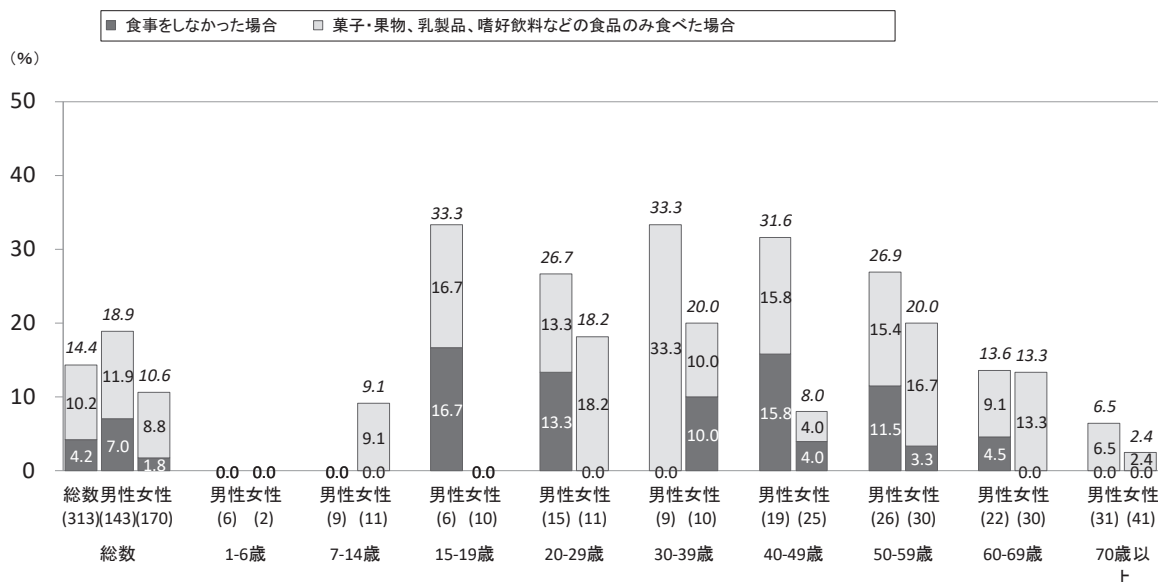
東京都健康推進プラン21（第二次） 分野別目標の指標
果物の摂取量（1日当たり）100g未満の人の割合（20歳以上）：減らす

第2章 食事状況

1 朝食欠食の状況

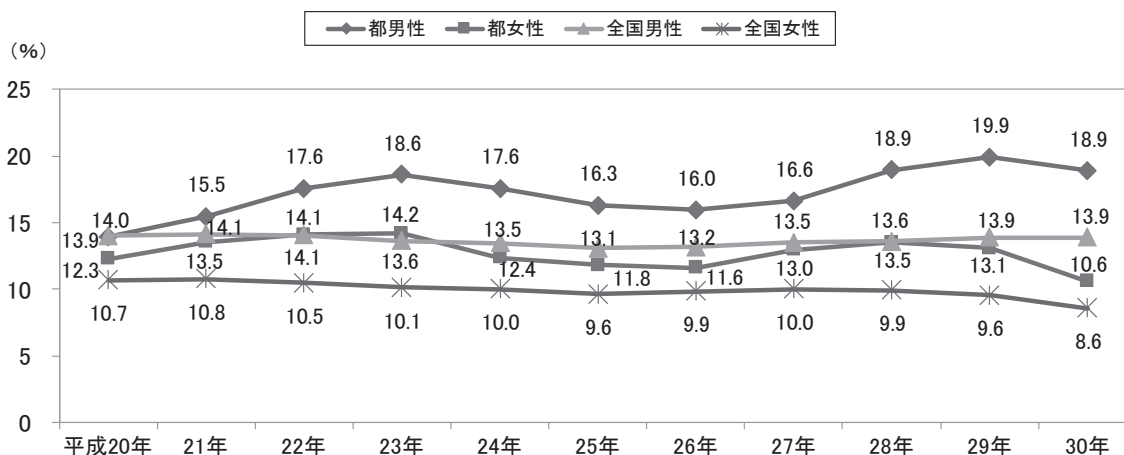
朝食を欠食している者の割合は、男性 18.9%、女性 10.6%である。年齢階級別にみると、男性では15-19歳及び30歳代、女性では30歳代及び50歳代が最も高く、それぞれ33.3%、20.0%である。
また、「食事をしなかった」者の割合は、男性7.0%、女性1.8%であった。

図10 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11 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30年は単年の結果である。

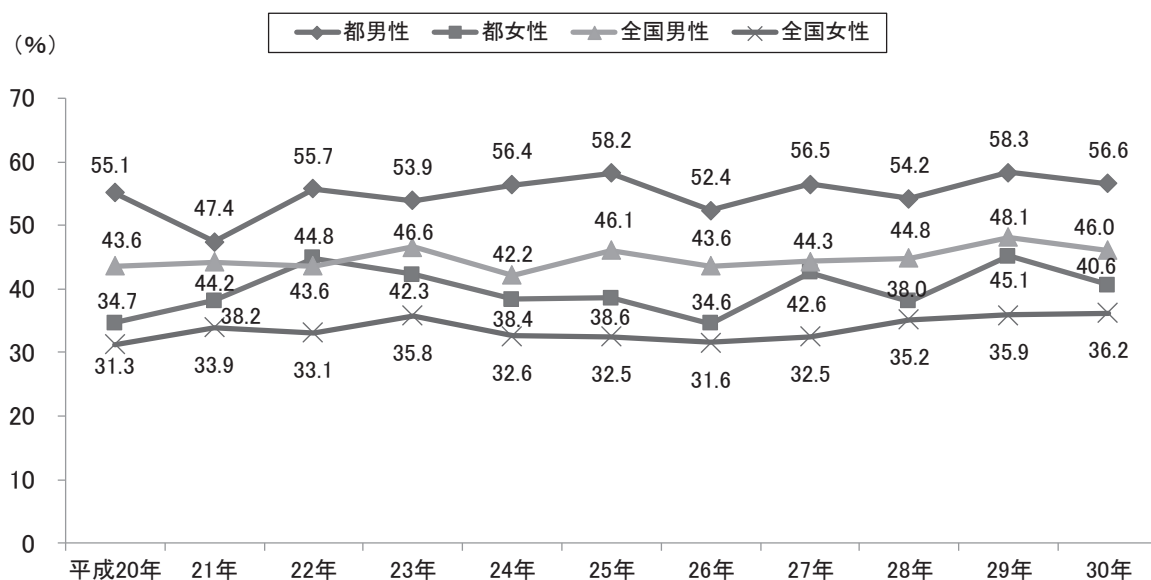
2 昼食の外食率

都民の昼食の外食率は全国と比べて高く、男性 56.6%、女性 40.6%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 20 年	55.1	34.7	43.6	31.3
21 年	47.4	38.2	44.2	33.9
22 年	55.7	44.8	43.6	33.1
23 年	53.9	42.3	46.6	35.8
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	44.3	32.5
28 年	54.2	38.0	44.8	35.2
29 年	58.3	45.1	48.1	35.9
30 年	56.6	40.6	46.0	36.2

図 1 2 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

3 食品の選択に関する状況

(1) 食品を選択する際に重視する点

食品を選択する際に重視する点として回答した者の割合が多い項目は男性では「おいしさ」72.8%、女性では「安全性」76.6%である。男女の違いが大きい主な項目は、「安全性」、「季節感・旬」、「栄養価」、次いで「鮮度」、「価格」である。

図13 食品を選択する際に重視する点（20歳以上、性別）

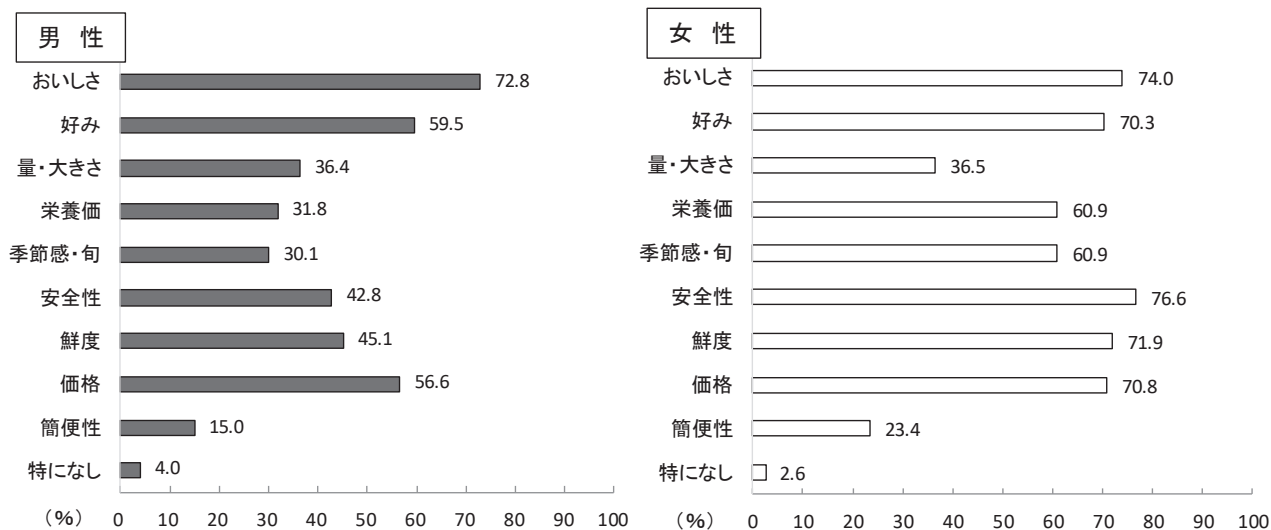


表7 食品を選択する際に重視する点（20歳以上、性・年齢階級別）

		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	173	100.0	19	100.0	13	100.0	29	100.0	40	100.0	29	100.0	43	100.0
	おいしさ	126	72.8	15	78.9	8	61.5	23	79.3	32	80.0	18	62.1	30	69.8
	好み	103	59.5	12	63.2	9	69.2	21	72.4	20	50.0	20	69.0	21	48.8
	量・大きさ	63	36.4	11	57.9	7	53.8	9	31.0	12	30.0	11	37.9	13	30.2
	栄養価	55	31.8	6	31.6	4	30.8	7	24.1	8	20.0	10	34.5	20	46.5
	季節感・旬	52	30.1	2	10.5	5	38.5	10	34.5	10	25.0	8	27.6	17	39.5
	安全性	74	42.8	4	21.1	2	15.4	12	41.4	19	47.5	12	41.4	25	58.1
	鮮度	78	45.1	5	26.3	5	38.5	12	41.4	21	52.5	13	44.8	22	51.2
	価格	98	56.6	10	52.6	6	46.2	18	62.1	26	65.0	18	62.1	20	46.5
	簡便性	26	15.0	5	26.3	2	15.4	4	13.8	3	7.5	6	20.7	6	14.0
	特になし	7	4.0	1	5.3	0	0.0	1	3.4	1	2.5	2	6.9	2	4.7
女性	総数	192	100.0	17	100.0	12	100.0	33	100.0	36	100.0	39	100.0	55	100.0
	おいしさ	142	74.0	13	76.5	10	83.3	24	72.7	28	77.8	26	66.7	41	74.5
	好み	135	70.3	10	58.8	10	83.3	24	72.7	25	69.4	29	74.4	37	67.3
	量・大きさ	70	36.5	6	35.3	4	33.3	11	33.3	15	41.7	15	38.5	19	34.5
	栄養価	117	60.9	8	47.1	5	41.7	22	66.7	20	55.6	23	59.0	39	70.9
	季節感・旬	117	60.9	4	23.5	6	50.0	18	54.5	22	61.1	30	76.9	37	67.3
	安全性	147	76.6	10	58.8	8	66.7	26	78.8	30	83.3	33	84.6	40	72.7
	鮮度	138	71.9	6	35.3	10	83.3	24	72.7	27	75.0	34	87.2	37	67.3
	価格	136	70.8	8	47.1	11	91.7	24	72.7	29	80.6	33	84.6	31	56.4
	簡便性	45	23.4	3	17.6	4	33.3	8	24.2	5	13.9	13	33.3	12	21.8
	特になし	5	2.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	2.6	4	7.3

※複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

※網掛けは、各年代で最も回答が多い項目

(2) 栄養バランスのとれた食事に関する状況

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」と回答した者の割合は、男性43.4%、女性49.5%である。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が週5日以下と回答した者のうち、主食・主菜・副菜の3つを組み合わせるとバランスのよい食事になることを知っている者の割合は、男性89.7%、女性95.9%である。また、知っている者のうち、主食・主菜・副菜の3つを組み合わせて食べることができない理由は、男性では「時間がない」、女性では「手間がかかる」の割合が最も高い。

図14 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）

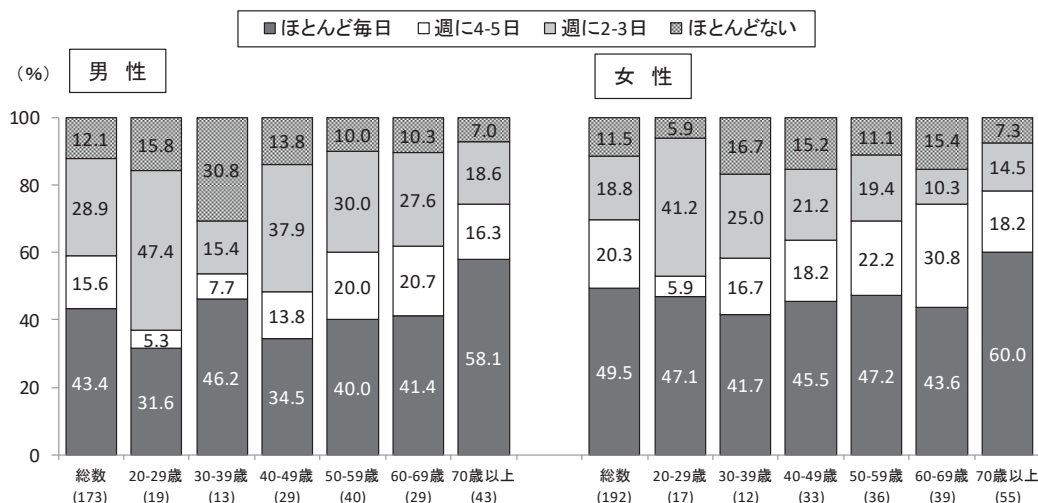
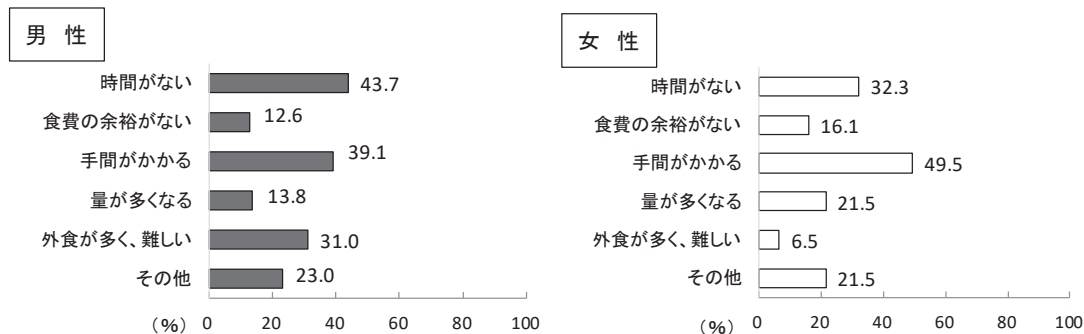


表8 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が週5日以下と回答した者における主食・主菜・副菜の3つを組み合わせることがバランスのよい食事になることを知っている割合（20歳以上、性・年齢階級別）

		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	97	89.7	13	100.0	7	100.0	19	89.5	23	95.7	17	82.4	18	77.8
	週に4-5日	27	92.6	1	100.0	1	100.0	4	100.0	8	87.5	6	83.3	7	100.0
	週に2-3日	49	87.8	9	100.0	2	100.0	11	81.8	11	100.0	8	87.5	8	62.5
	ほとんどない	21	90.5	3	100.0	4	100.0	4	100.0	4	100.0	3	66.7	3	66.7
女性	総数	97	95.9	9	88.9	7	85.7	18	100.0	19	94.7	22	95.5	22	100.0
	週に4-5日	39	100.0	1	100.0	2	100.0	6	100.0	8	100.0	12	100.0	10	100.0
	週に2-3日	36	88.9	7	85.7	3	66.7	7	100.0	7	85.7	4	75.0	8	100.0
	ほとんどない	22	100.0	1	100.0	2	100.0	5	100.0	4	100.0	6	100.0	4	100.0

※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

図15 主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることができない理由（20歳以上、性別）



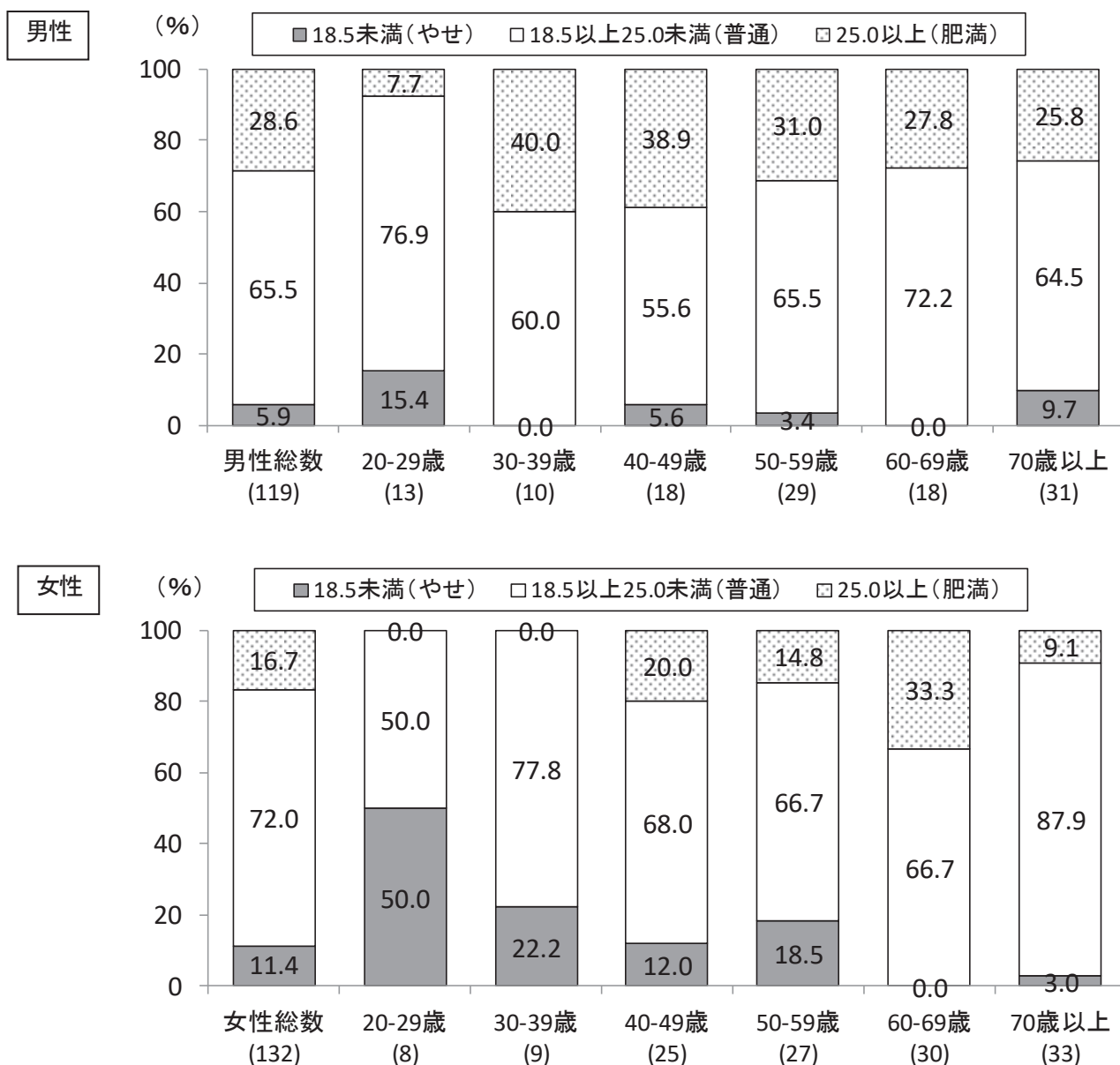
※主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる頻度が「週に4-5日」「週に2-3日」「ほとんどない」と回答した者のうち、主食・主菜・副菜の3つを組み合わせることがバランスのよい食事になることを知っている者が回答

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 28.6%、女性 16.7%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30歳代で40.0%、女性では60歳代で33.3%である。
 一方、やせの割合が最も高い年代は、男性、女性ともに20歳代で、それぞれ15.4%、50.0%である。

図16 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

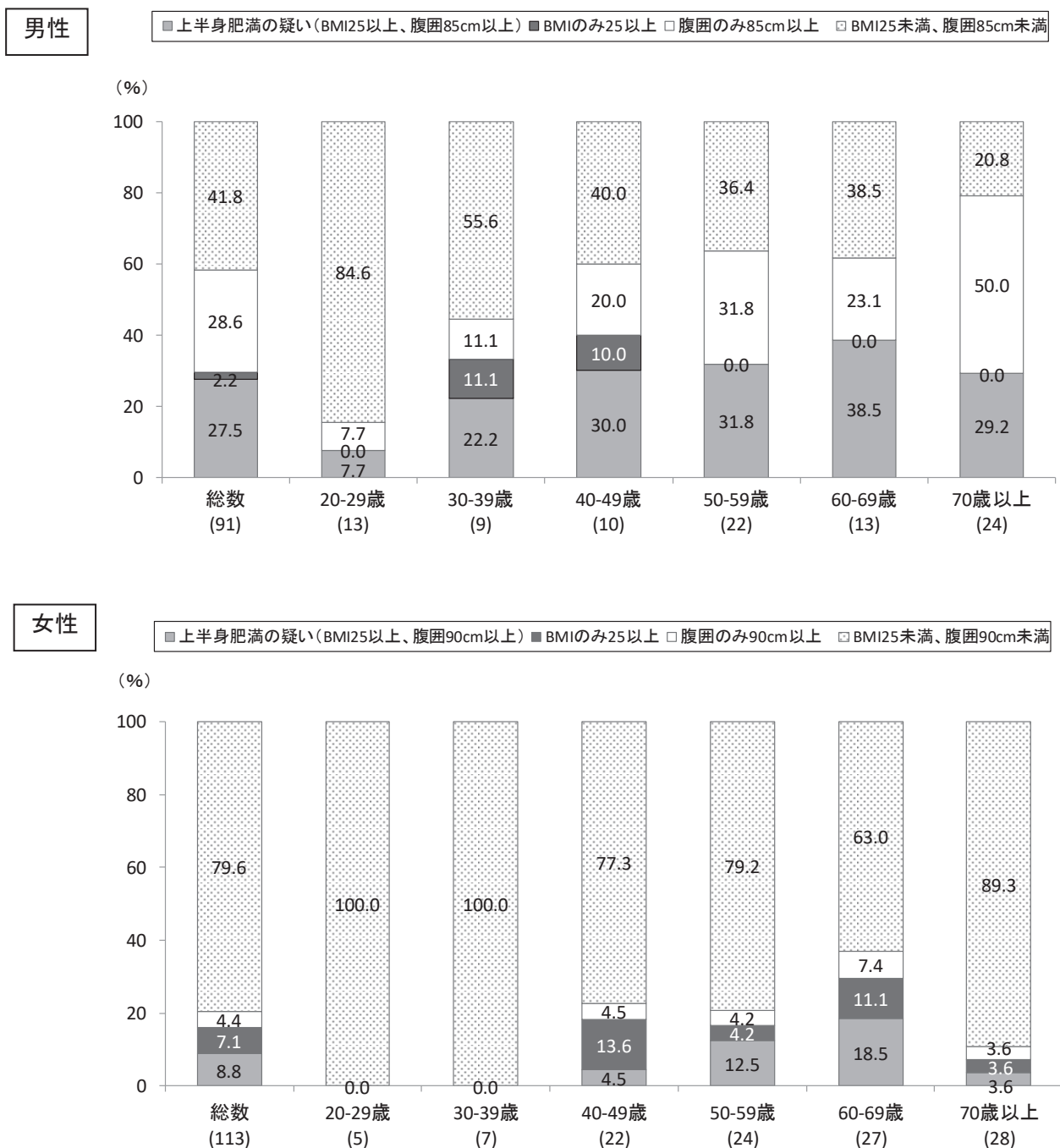
BMI < 18.5 低体重 (やせ)
 18.5 ≤ BMI < 25 普通体重 (正常)
 BMI ≥ 25 肥満

(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 27.5%、女性 8.8%である。

図 1 7 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

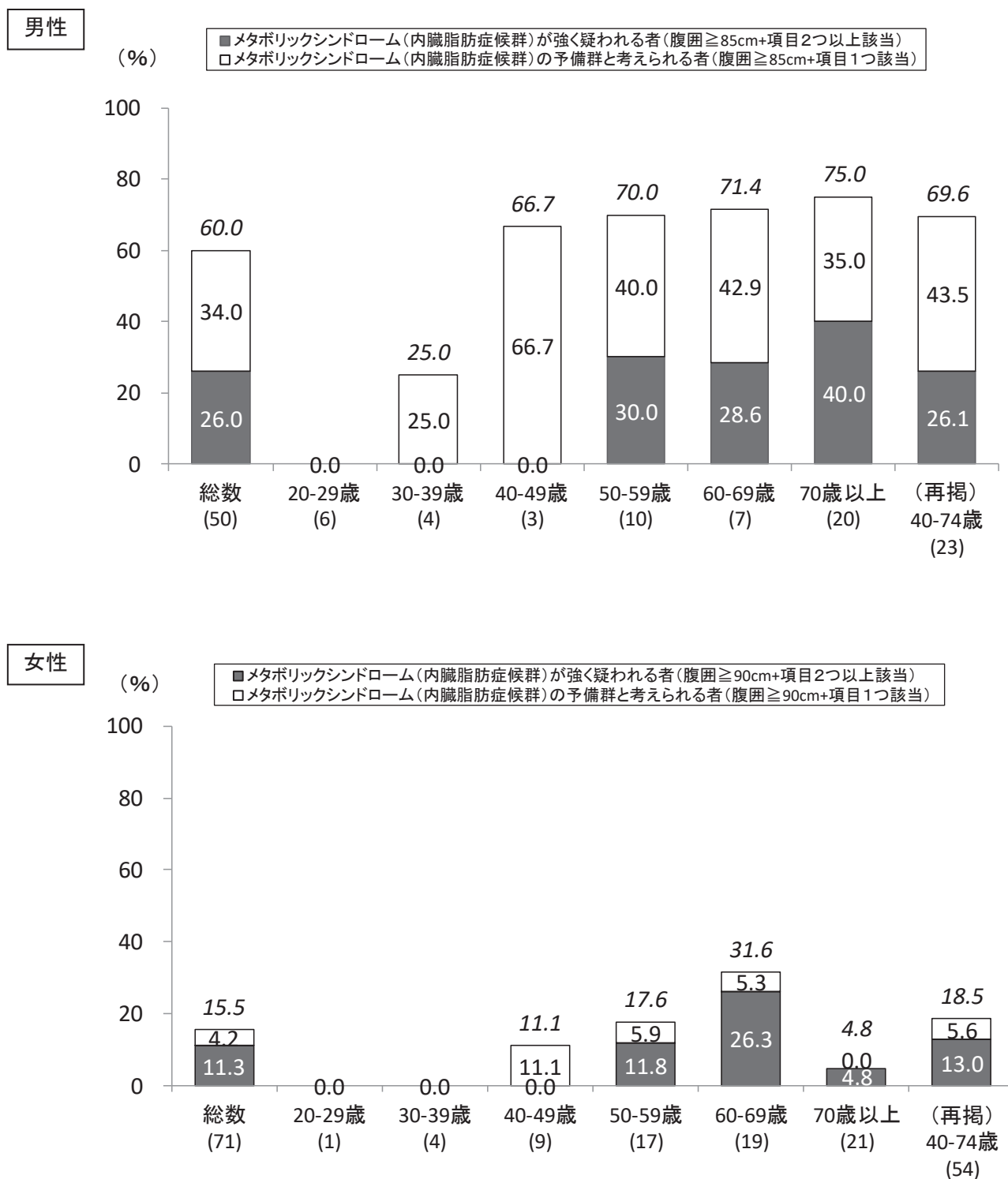
BMI 25 以上で、男性のウエスト周囲径 85 cm 以上、女性のウエスト周囲径 90 cm 以上を上半身肥満の疑いとする。上半身肥満の疑いと判定され、腹部CT法による内臓脂肪面積 100 cm² 以上(男女とも)を『内臓脂肪型肥満』と診断する。(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000 年)

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26.0%、女性11.3%、予備群と考えられる者の割合は、男性34.0%、女性4.2%である。

40-74歳でみると、強く疑われる者の割合は、男性26.1%、女性13.0%、予備群と考えられる者の割合は、男性43.5%、女性5.6%で、いずれも男性の方が高くなっている。

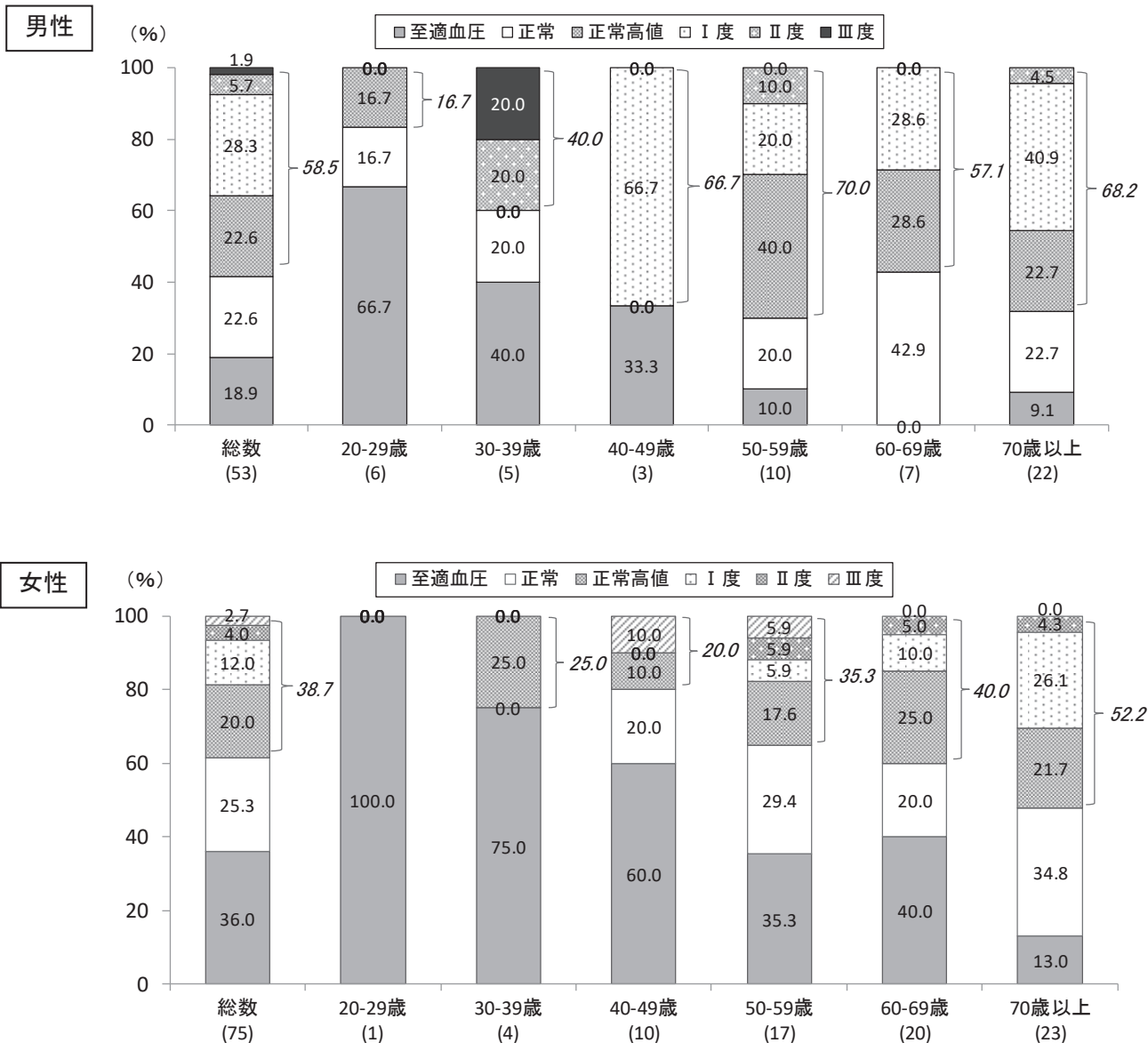
図18 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況
（20歳以上、性・年齢階級別）（妊婦除外）



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 58.5%、女性 38.7%である。

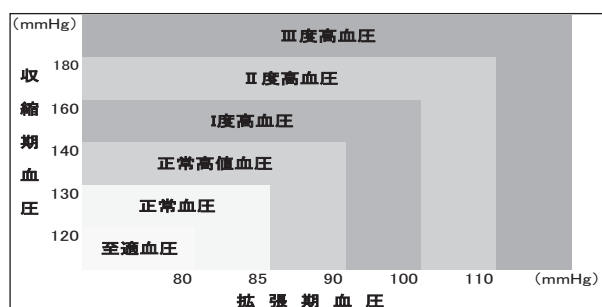
図 19 血圧の状況（20 歳以上、性・年齢階級別）



※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

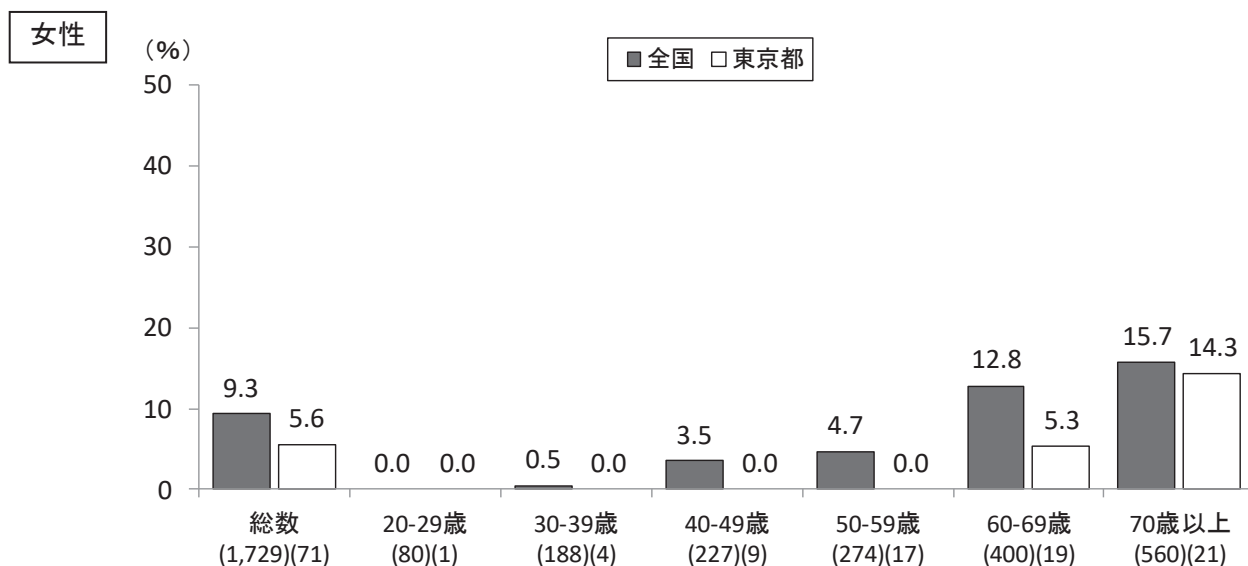
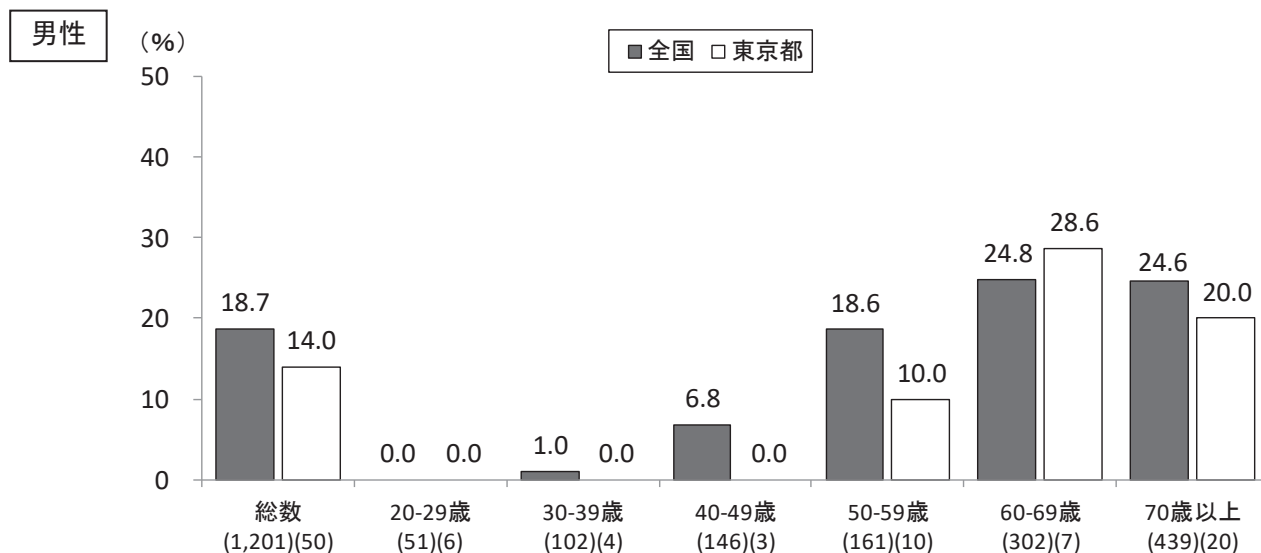


I度：軽度
II度：中等度
III度：重症

5 糖尿病の状況

「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、男性 14.0%、女性 5.6%である。

図 20 「糖尿病が強く疑われる者」の割合（20 歳以上、性・年齢階級別）



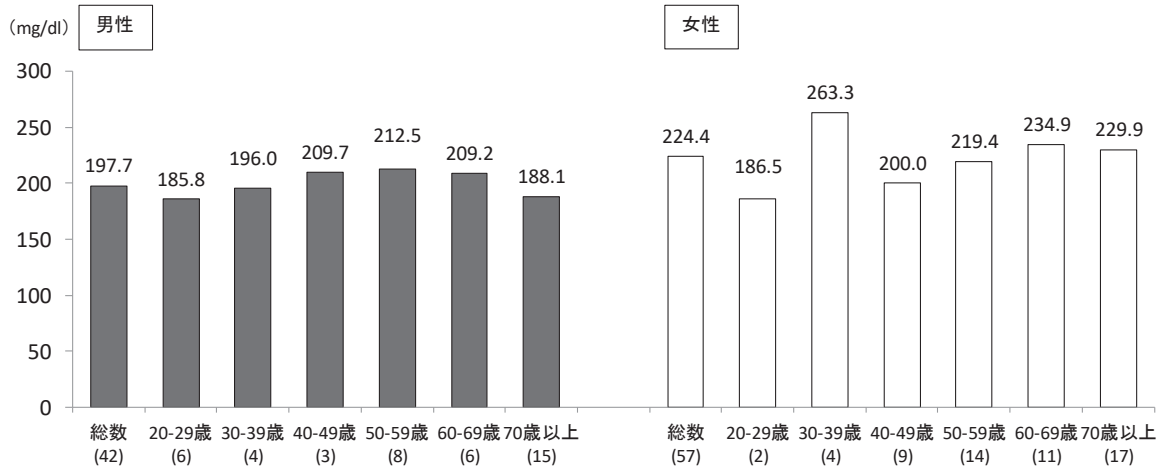
■「糖尿病が強く疑われる者」：ヘモグロビン A1c の値が 6.5%以上または質問票で「現在糖尿病の治療を受けている」と答えた者

※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

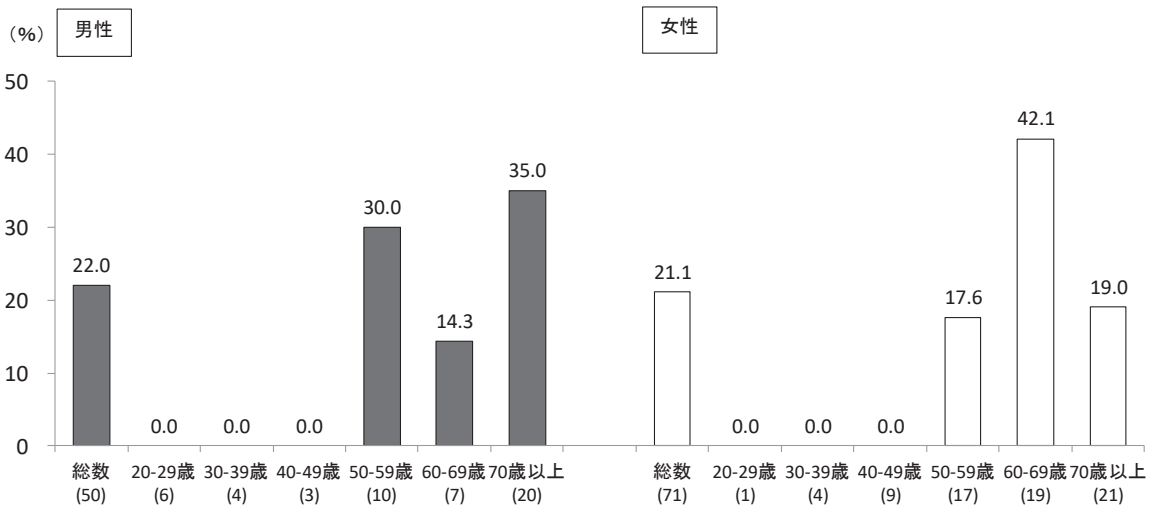
血清総コレステロールの平均値は、男性 197.7mg/dl、女性 224.4mg/dl である。脂質異常症が疑われる者の割合は、男性 22.0%、女性 21.1%である。

図 2 1 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

図 2 2 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、下記のとおりとした。

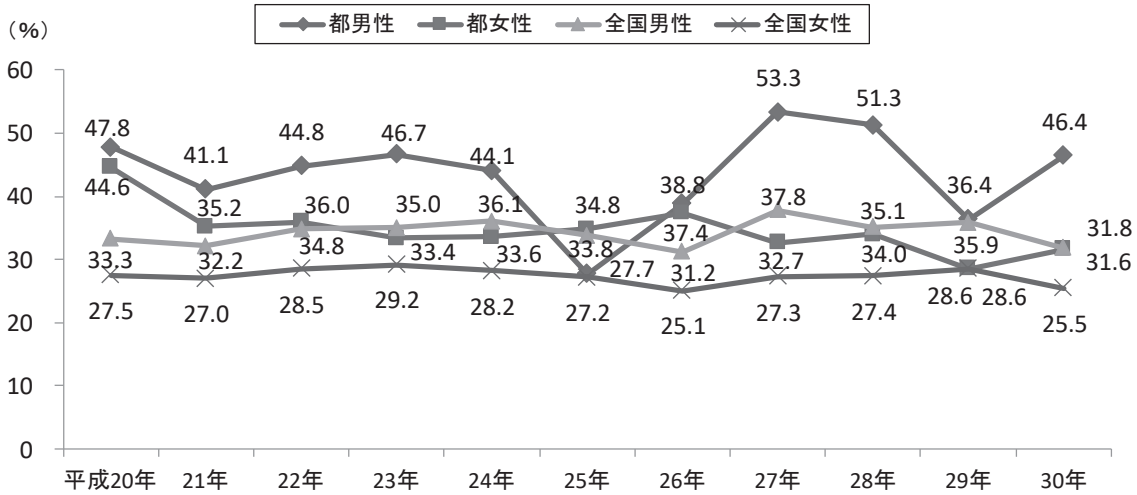
HDL-コレステロール 40mg/dl 未満、若しくは「コレステロールを下げる薬」又は「中性脂肪を下げる薬」を服用している者

第4章 運動習慣の状況

1 運動習慣者の状況

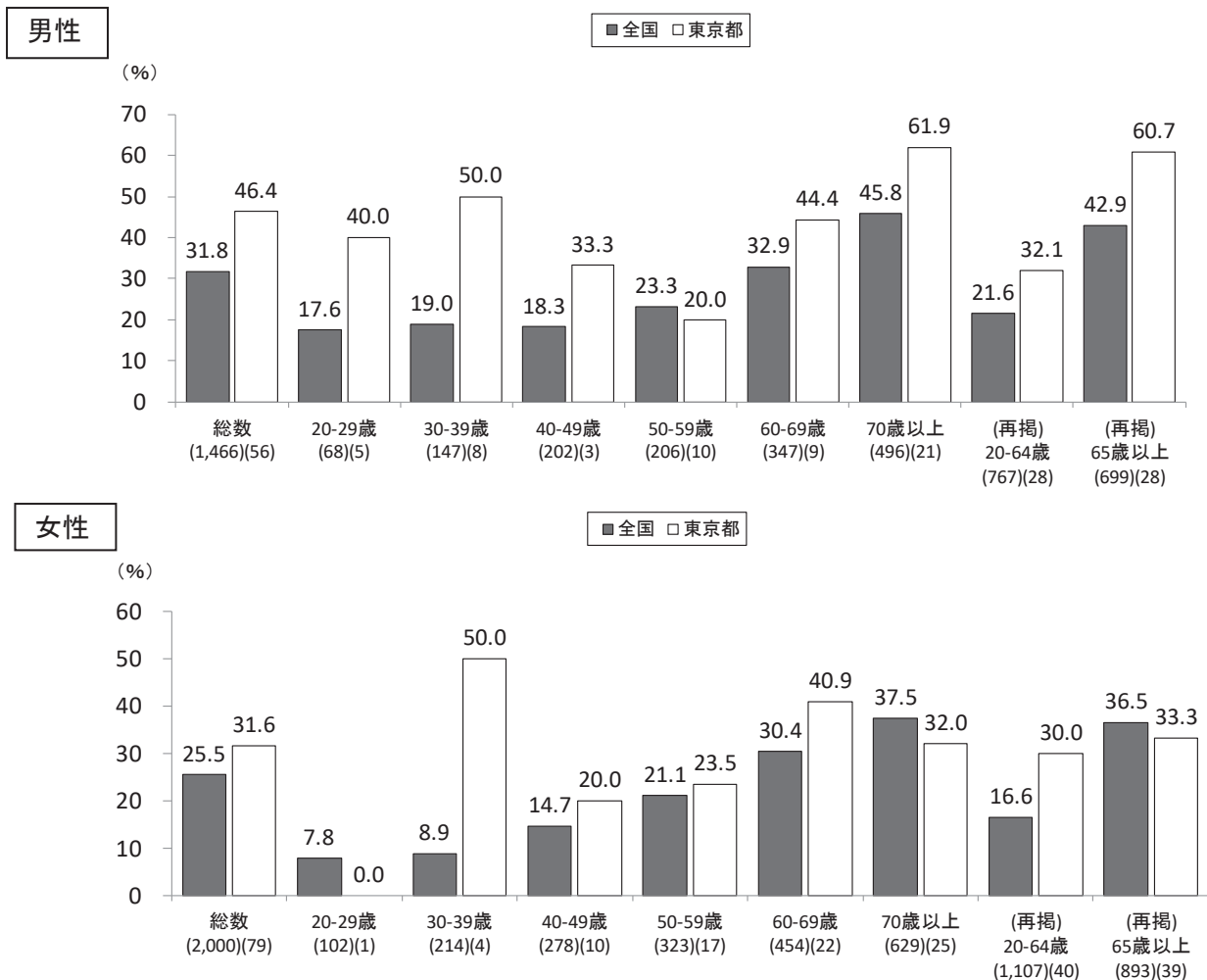
運動習慣のある者の割合は、男性 46.4%、女性 31.6%である。

図2-3 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2-4 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 7537 歩、女性 6295 歩である。8000 歩以上歩く者の割合は、年齢階級別にみると、50 歳代の男性が 60.0%、60 歳代の女性が 35.5%で最も高い。

図 2 5 歩数の平均値（20 歳以上、年次推移）

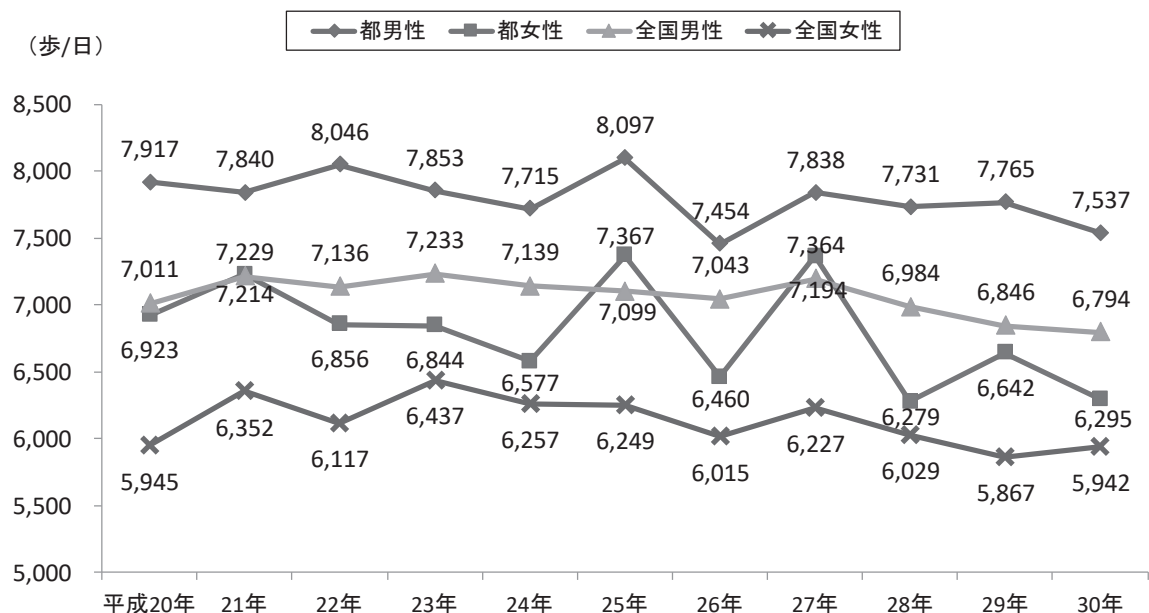


表 9 歩数 8000 歩以上の人の年代別男女別割合（20 歳以上、性・年齢階級別）

		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)	46(116)	7(15)	4(9)	9(19)	15(25)	5(20)	6(28)
	%	39.7	46.7	44.4	47.4	60.0	25.0	21.4
女性	人数(総数)	39(138)	2(8)	2(11)	8(25)	7(30)	11(31)	9(33)
	%	28.3	25.0	18.2	32.0	23.3	35.5	27.3

【再掲】

		20-64 歳	65-74 歳
男性	人数(総数)	37(75)	3(19)
	%	49.3	15.8
女性	人数(総数)	25(88)	10(30)
	%	28.4	33.3

表 1 0 一日の歩数が下位 2 5 % の人の平均歩数（20 歳以上、性別）

	20-64 歳	65-74 歳
男性	2938	1817
女性	3034	1547

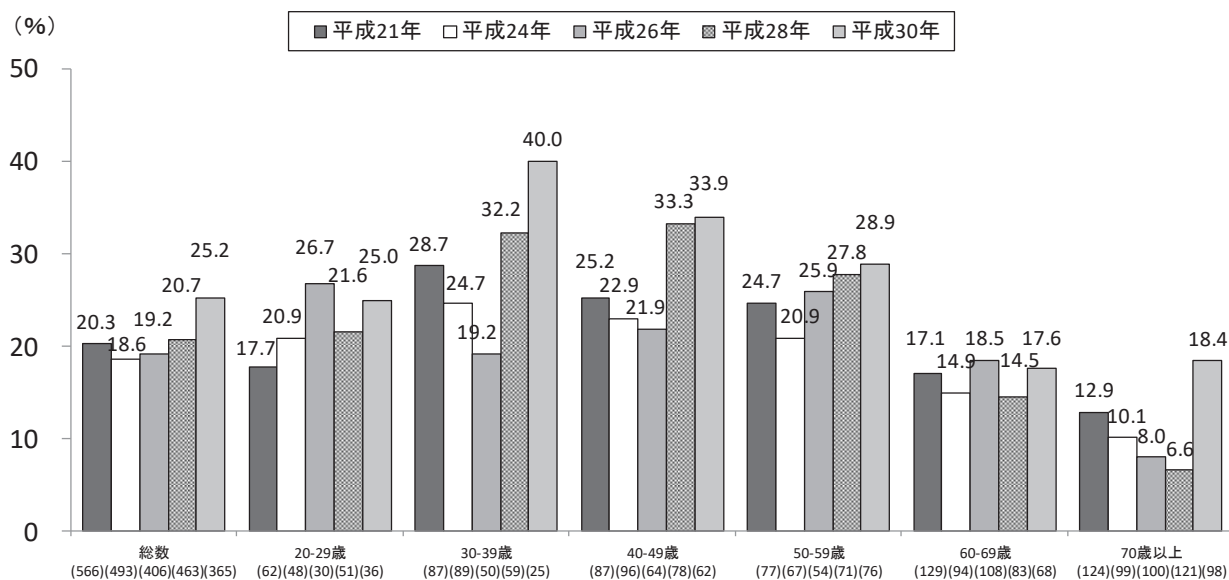
東京都健康推進プラン 2 1（第二次） 分野別目標の指標
 歩数（1 日当たり）が 8000 歩以上の人の割合：増やす
 歩数（1 日当たり）が下位 25% に属する人の平均歩数：増やす

第5章 生活習慣の状況

1 睡眠に関する状況

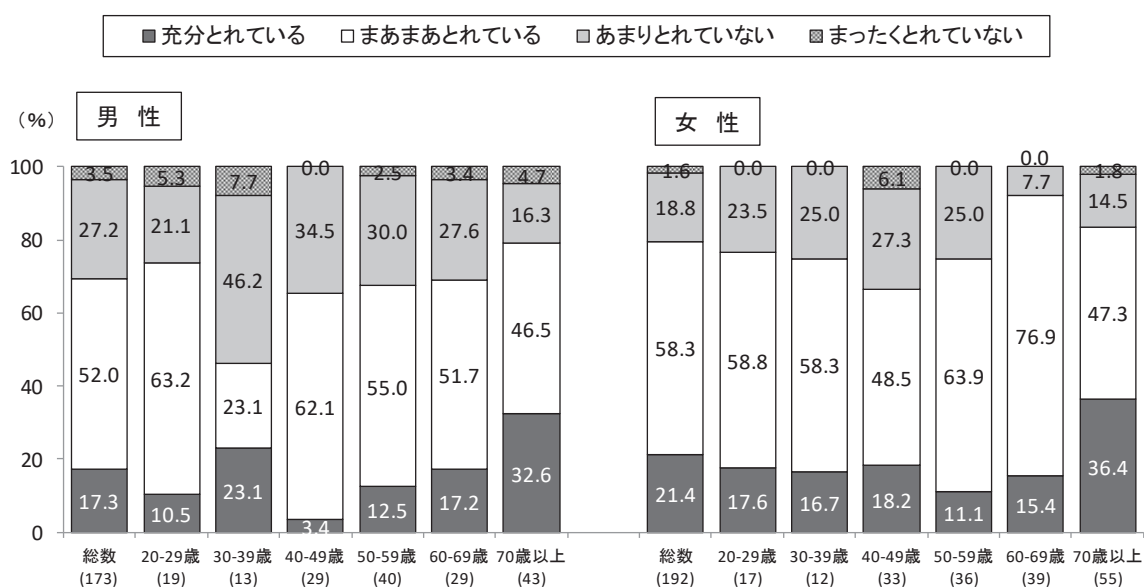
ここ1か月間、睡眠で休養が充分にとれていない者の割合は、25.2%である。

図26 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、30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27 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 14.5%、女 12.5%である。性・年齢階級別にみると、その割合は男性 40 歳代及び 60 歳代、女性 40 歳代が最も高い。

図 28 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、性別) (平成 26 年、27 年、28 年、29 年、30 年)

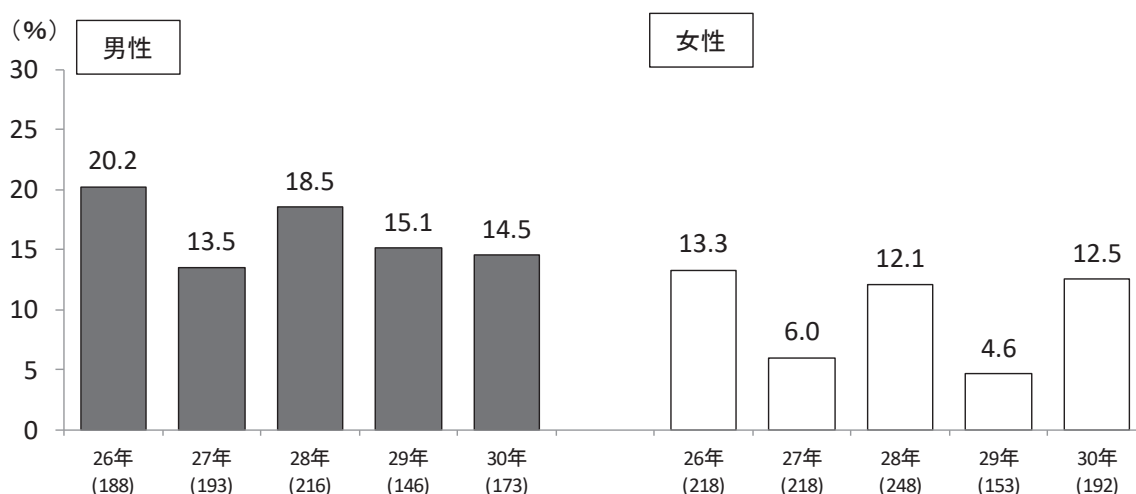
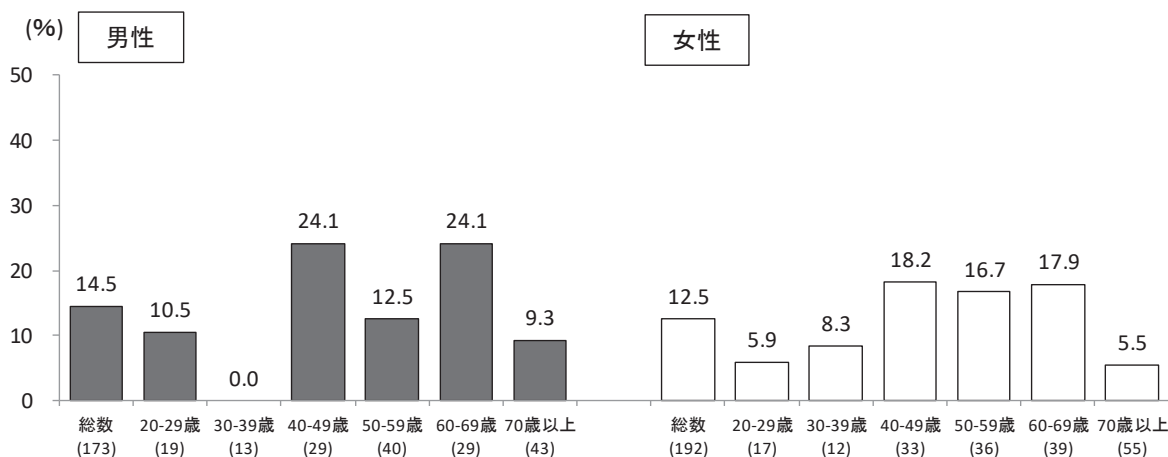


図 29 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合
(20 歳以上、性・年齢階級別)



■ 「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」

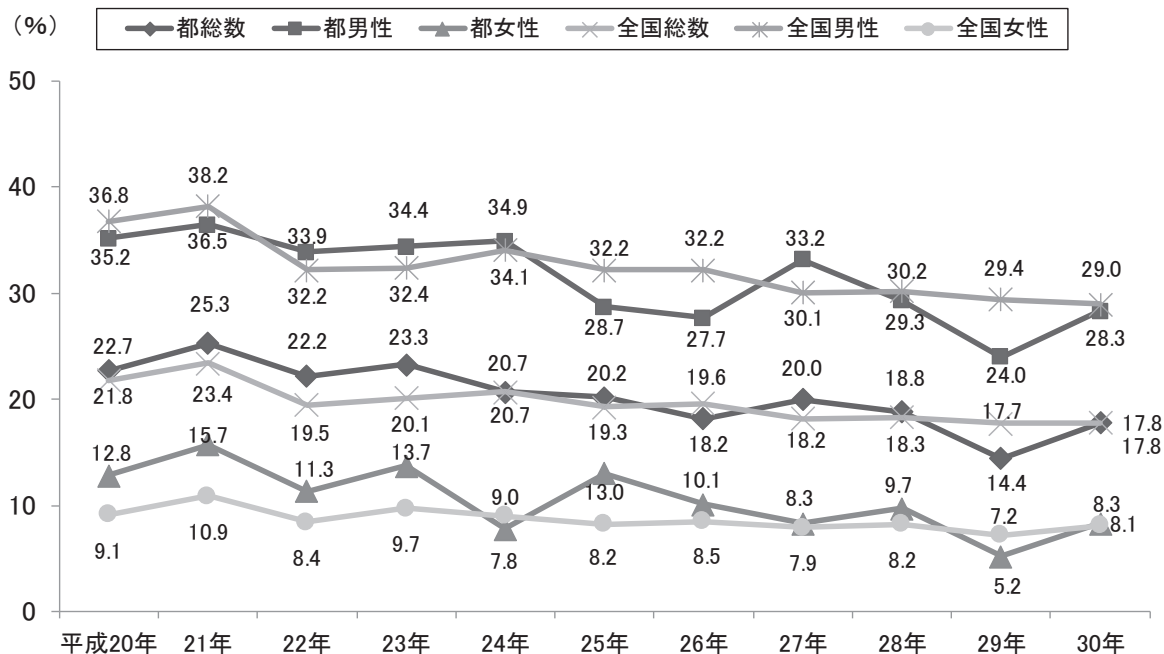
清酒 1 合 (180ml) は、次の量にほぼ相当する。

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)、ウィスキーダブル 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

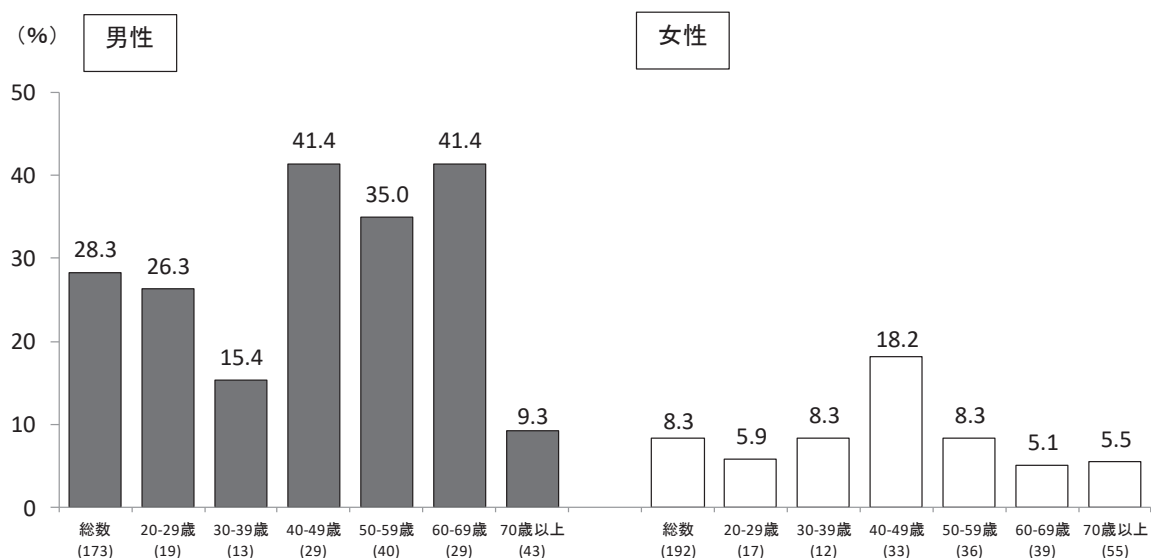
現在習慣的に喫煙している者の割合は 17.8% であり、男女別にみると男性 28.3%、女性 8.3% である。

図 30 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 20-22 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 31 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）

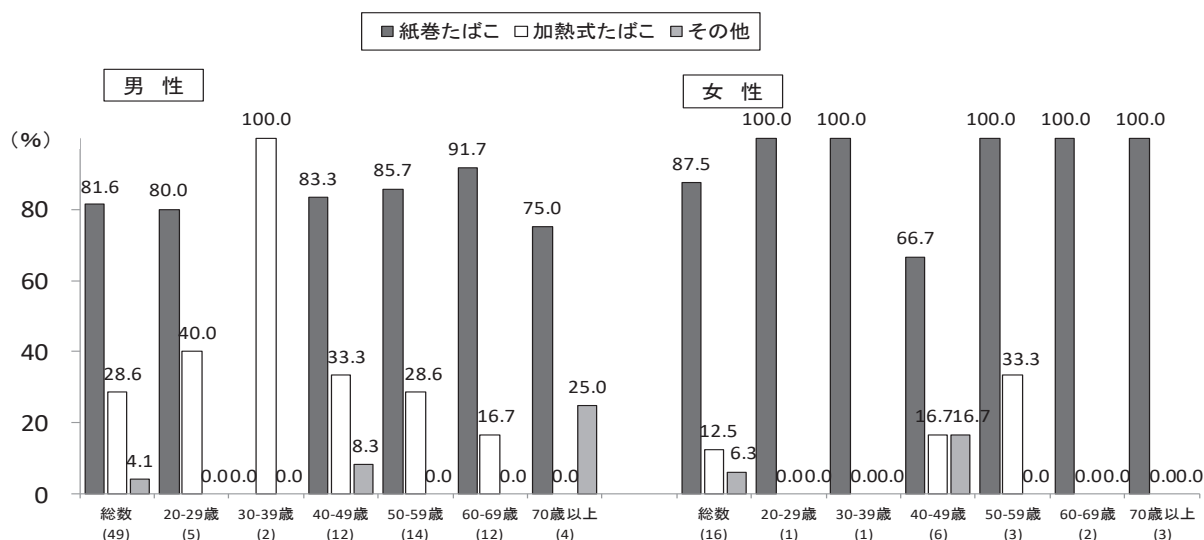


現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の種類は、「紙巻きたばこ」の割合が男性 81.6%、女性 87.5%であり、「加熱式たばこ※」の割合が男性 28.6%、女性 12.5%である。

たばこ製品の組合せについて、「紙巻きたばこのみ」「加熱式たばこのみ」「紙巻きたばこ及び加熱式たばこ」の割合は、男性では 67.3%、14.3%、14.3%であり、女性では 81.3%、6.3%、6.3%である。

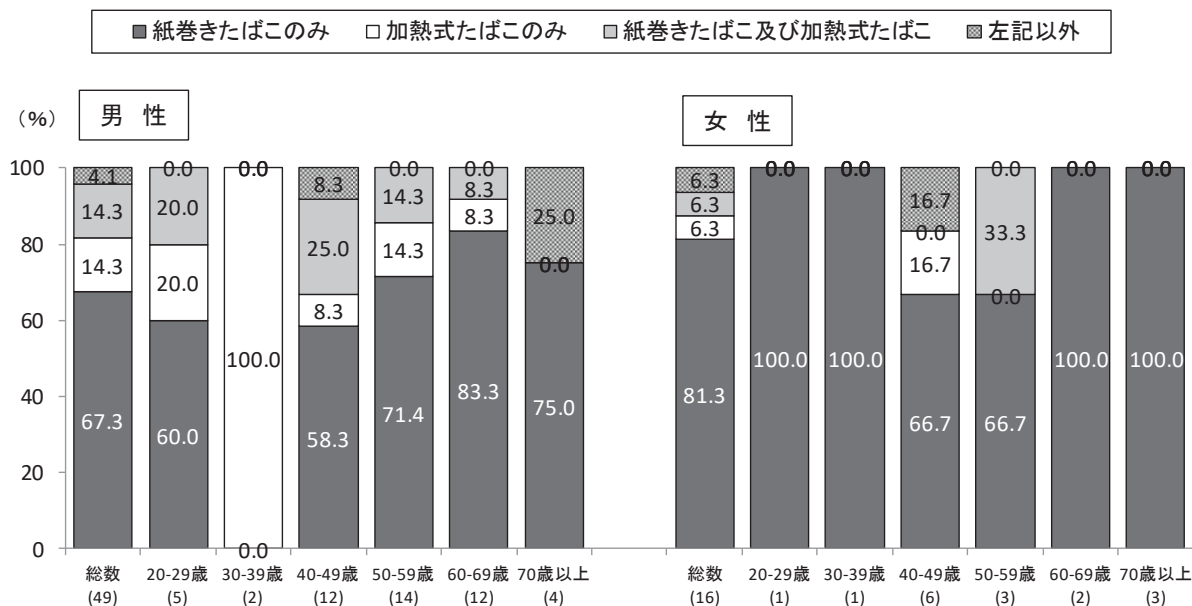
※たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品に火を点けずに、電気ヒーターで加熱などして吸う、新しいタイプのたばこのこと。たばこ葉の入った専用スティック等を、専用の装置にセットして使用する。

図 3 2 現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の種類（20 歳以上、性・年齢階級別）



■「現在習慣的に喫煙している者」とは、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
 ■たばこ製品は、「紙巻きたばこ」、「加熱式たばこ」、「その他」の中から複数回答可

図 3 3 現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の組合せの状況（20 歳以上、性・年齢階級別）



■「紙巻きたばこ及び加熱式たばこ」とは、複数回答において「紙巻きたばこ」及び「加熱式たばこ」をそれぞれ選択した者であり、さらに「その他」も選択した者も含む。

(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、32.3%であり、男性26.5%、女性50.0%である。

図34 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20-30年）

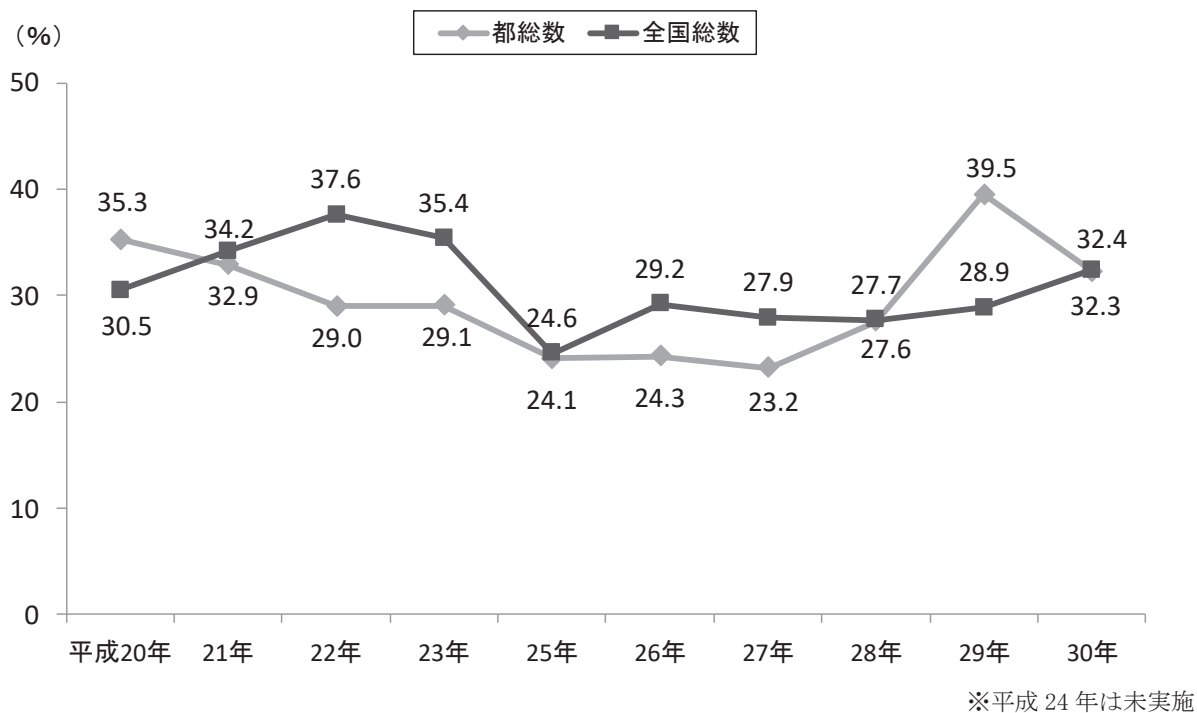
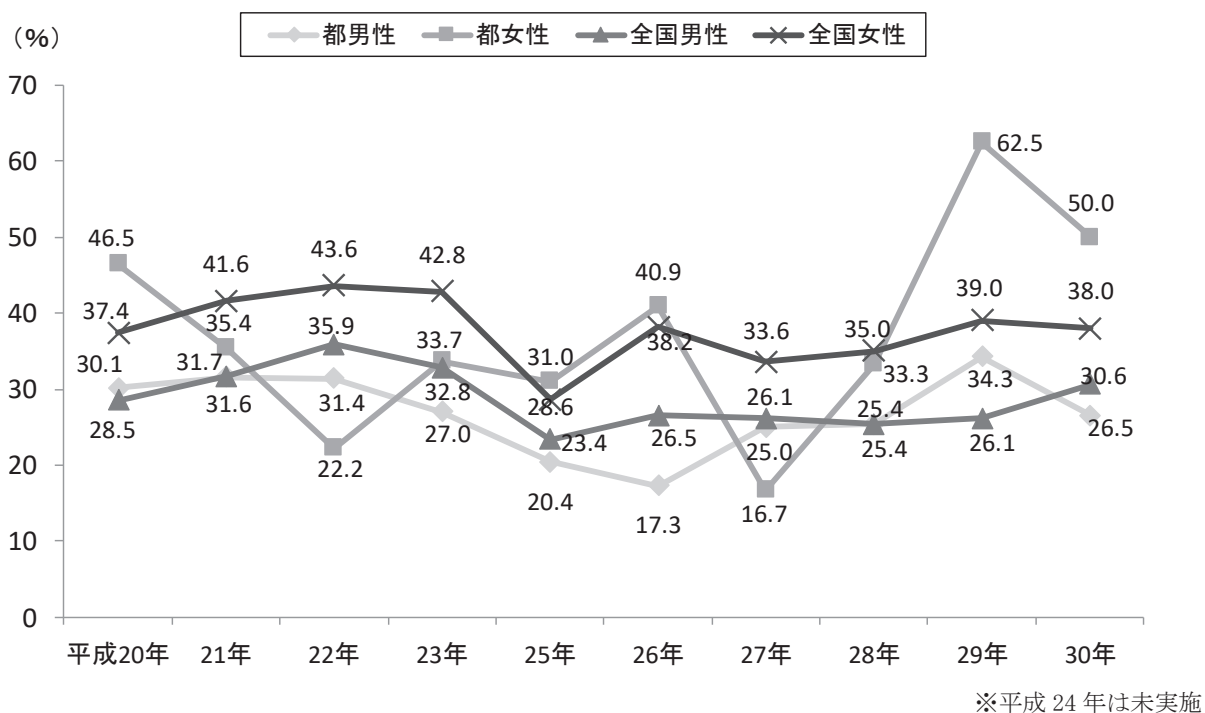


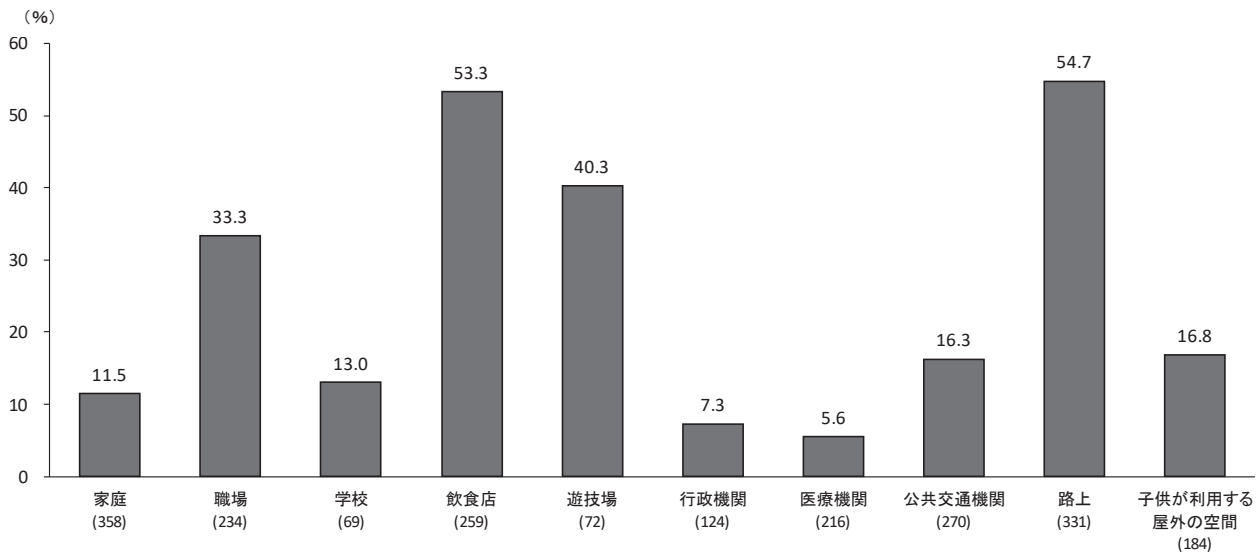
図35 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合の年次推移（20歳以上）（平成20-30年）



(4) 受動喫煙の状況

自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙の機会）を有する者の割合について場所別にみると、「路上」では54.7%と最も高く、次いで「飲食店」では53.3%「遊技場」では40.3%といずれも4割を超えている。

図36 自分以外の人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）



■「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

■学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「職場」欄に回答

■屋内・屋外等、受動喫煙が生じた場所や場面は不明

3 歯・口腔の健康に関する状況

自分の歯を20本以上有すると回答した者の割合は81.6%である。
 歯肉に炎症所見を有すると回答した者の割合は23.0%である。

図37 20歯以上有すると回答した者の割合の年次比較（20歳以上）

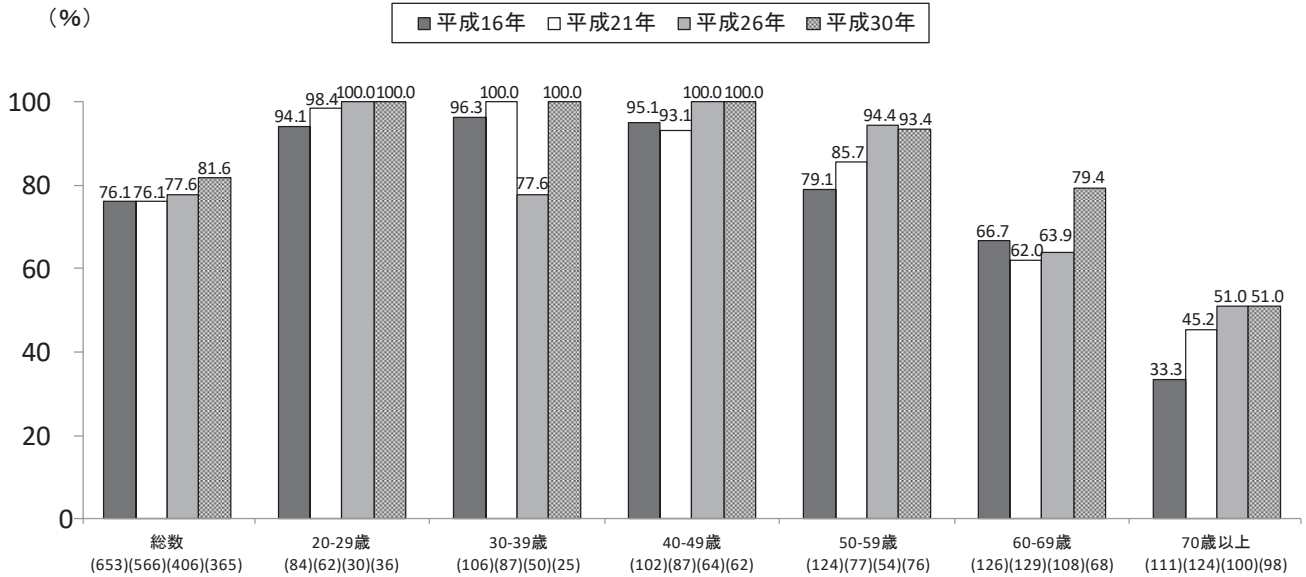
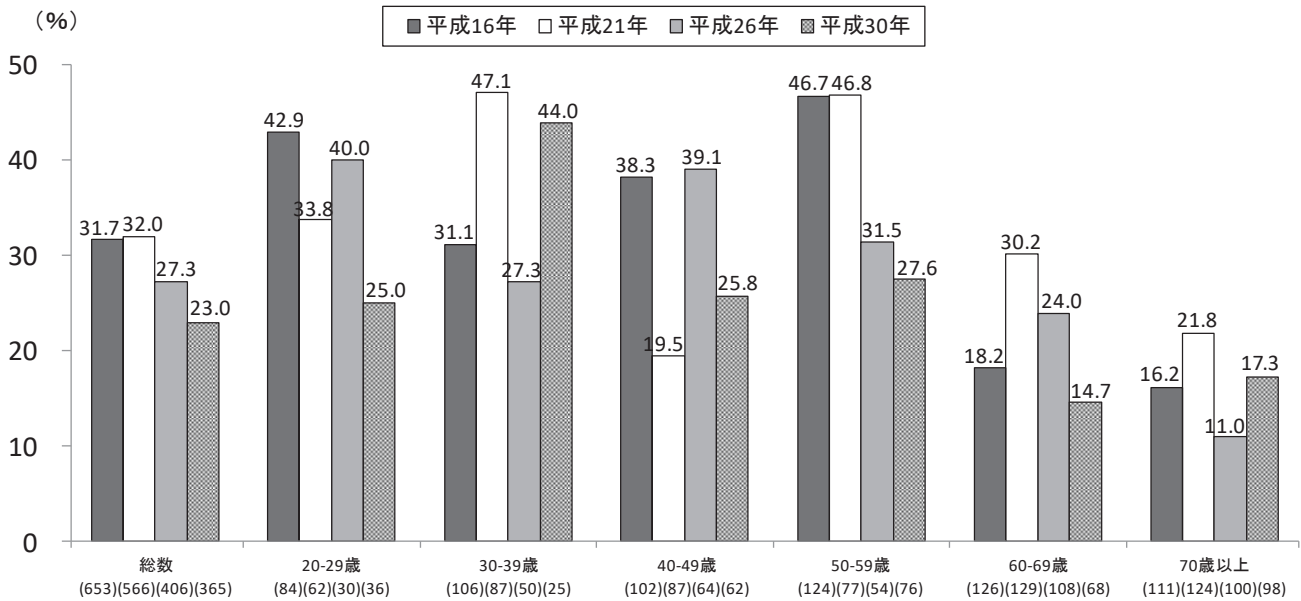


図38 歯肉に炎症所見を有すると回答した者の割合の年次比較（20歳以上）

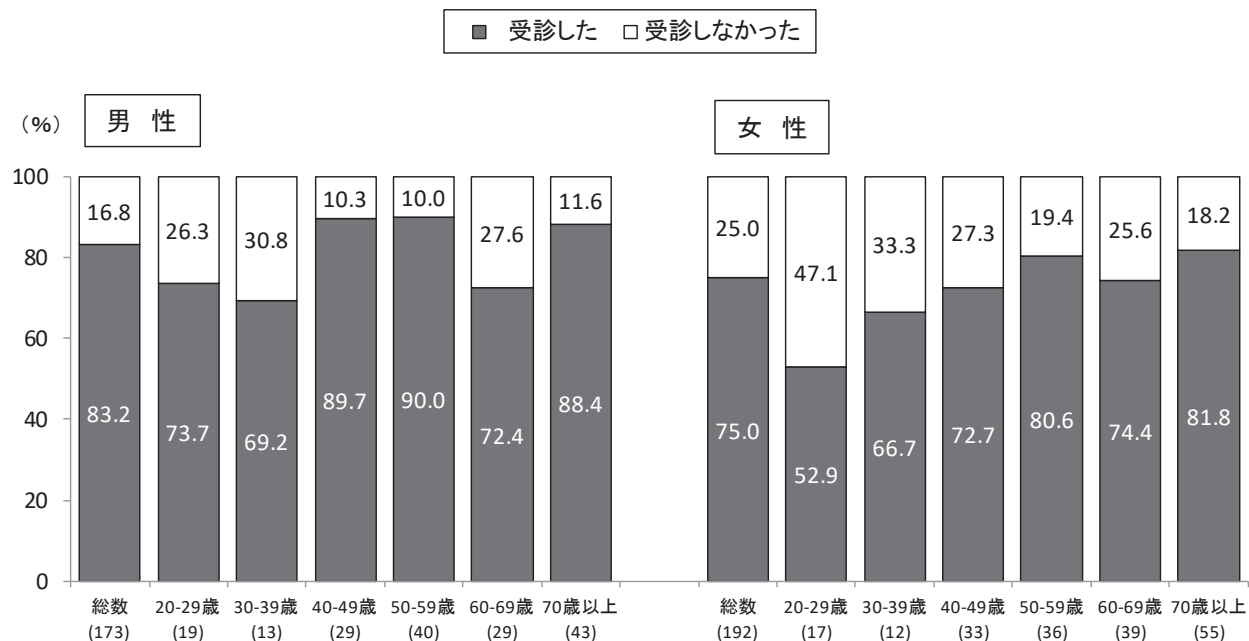


■歯肉に炎症所見を有すると回答した者とは、「歯ぐきの状態」において、「歯ぐきが腫れている」、「歯を磨いた時に血が出る」のいずれかに「はい」と回答した者

4 健診の受診状況

過去1年間に健診※を受診しなかった者（未受診者）の割合は、男性 16.8%、女性 25.0%であり、年齢階級別にみると、男性では30歳代で最も高く、女性では20歳代で最も高い。
 ※本調査項目での健診とは、健康診断、健康診査及び人間ドックのことを指す。

図39 健診の受診状況（20歳以上、性・年齢階級別）



5 就業時間と生活習慣等に関する状況

1週間の平均的な就業時間の状況は、男性では週に40-48時間で44.9%、女性では1-39時間で62.8%が最も多い。

肥満者の割合は就業時間が週に60時間以上の男性が45.5%と最も高い。

図40 1週間の平均的な就業時間の状況（20歳以上、性・年齢階級別）

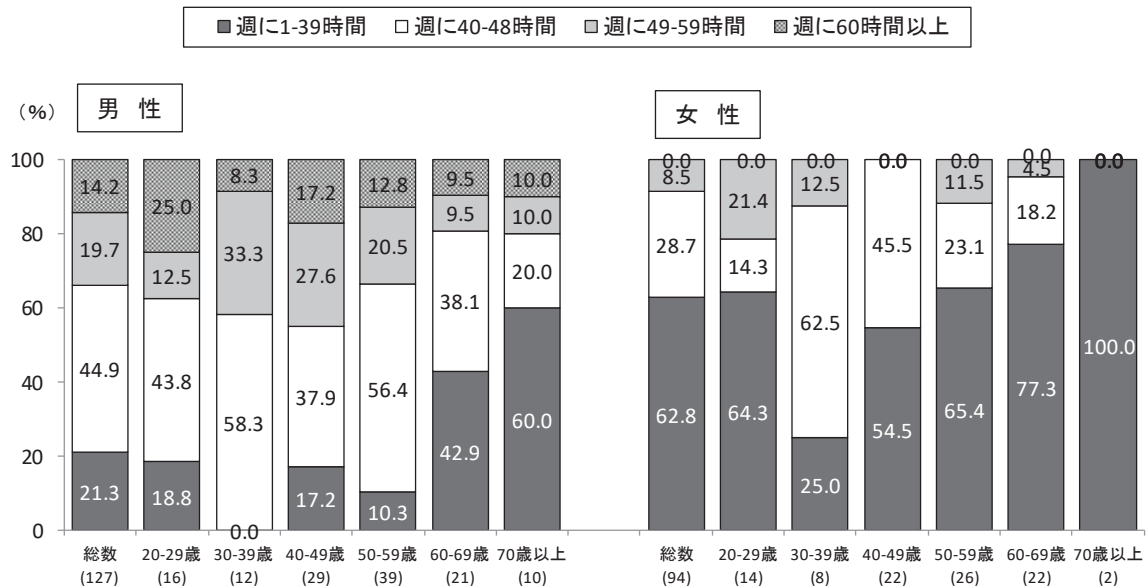


表11 1週間の平均的な就業時間と生活習慣等に関する状況（20歳以上、男女別）

※網掛け部分は、各項目において最も値が大きい（野菜摂取量の平均値は最も小さい）カテゴリを示す。

		週1-39時間		週40-48時間		週49-59時間		週60時間以上	
		人数	割合又は平均値	人数	割合又は平均値	人数	割合又は平均値	人数	割合又は平均値
食生活	食塩摂取量の平均値(g) (男性)	19	10.5	36	9.9	17	11.0	12	11.5
	(女性)	44	9.3	21	9.6	6	9.3	0	-
食生活	野菜摂取量の平均値(g) (男性)	19	246.8	36	224.9	17	281.9	12	272.3
	(女性)	44	300.3	21	288.3	6	196.3	0	-
運動	運動習慣のない者の割合(%) (男性)	8	37.5	16	62.5	6	66.7	5	60.0
	(女性)	21	81.0	7	71.4	2	100.0	0	-
喫煙	現在習慣的に喫煙している者の割合(%) (男性)	27	29.6	56	33.9	25	24.0	18	44.4
	(女性)	59	6.8	27	14.8	8	12.5	0	-
飲酒	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(%) (男性)	27	11.1	56	17.9	25	12.0	18	27.8
	(女性)	59	18.6	27	11.1	8	25.0	0	-
睡眠	睡眠による休養が十分とれていない者の割合(%) (男性)	27	29.6	56	26.8	25	36.0	18	44.4
	(女性)	59	16.9	27	29.6	8	50.0	0	-
健診等	未受診者の割合(%) (男性)	27	18.5	56	8.9	25	16.0	18	22.2
	(女性)	59	28.8	27	7.4	8	0.0	0	-
体型	肥満者の割合(%) (男性)	20	20.0	37	18.9	16	37.5	11	45.5
	(女性)	46	17.4	18	11.1	3	33.3	0	-
体型	やせの者の割合(%) (男性)	20	0.0	37	5.4	16	0.0	11	9.1
	(女性)	46	15.2	18	22.2	3	0.0	0	-

■ 「運動習慣のない者」とは、「運動習慣のある者（1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者）」に該当しない者
 ■ 「現在習慣的に喫煙している者」とは、「毎日吸っている」または「時々吸う日がある」と回答した者
 ■ 「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、以下の方法で算出した。

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」

■ 「睡眠による休養が十分とれていない者の割合」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

■ 「未受診者」とは、過去1年間の健診等を「受診しなかった」と回答した者

■ 「肥満者」とは、BMI25.0以上の者。「やせの者」とは、BMI18.5未満の者

<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（東京都民の健康・栄養状況該当項目）

分野別目標

分野	分野別目標	分野別目標の指標	指標の方向	ベースライン値 (平成19-21年)	平成28年	平成29年	平成30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31.9% 女性28.6%	男性26.7% 女性30.7%	男性33.8% 女性30.5%	男性26.2% 女性30.6%
		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31.5%	男性21.8% 女性42.1%	男性23.8% 女性45.0%	男性22.1% 女性38.1%
		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	男性60.9% 女性49.5%	男性64.2% 女性54.0%	男性65.4% 女性58.0%	男性70.5% 女性56.5%
		脂質エネルギー比率が適正な範囲内 (20%以上30%未満)にある人の割合 (20歳以上) ※平成28年、平成29年は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	男性51.9% 女性48.2%	23.1%※	15.9%※	男性44.3% 女性42.9%
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(1日当たり)が8,000歩以上の人の割合 ①男性(20-64歳) ②男性(65-74歳) ③女性(20-64歳) ④女性(65-74歳)	増やす	①51.3% ②37.3% ③45.5% ④28.8%	①54.7% ②40.5% ③34.8% ④25.8%	①53.3% ②31.6% ③40.7% ④16.7%	①49.3% ②15.8% ③28.4% ④33.3%
		歩数(1日当たり)が下位25%に属する人の平均歩数 ①男性(20-64歳) ②男性(65-74歳) ③女性(20-64歳) ④女性(65-74歳)	増やす	①3,357歩 ②2,361歩 ③3,083歩 ④2,115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	①2,938歩 ②1,817歩 ③3,034歩 ④1,547歩

参考指標

分野	分野別目標	分野の参考指標	ベースライン値 (平成19-21年)	平成28年	平成29年	平成30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 (BMI25以上) の人の割合 男性 (20-69歳) 女性 (40-69歳)	男性30.5% 女性20.8%	男性28.2% 女性17.8%	男性21.4% 女性24.4%	男性29.5% 女性23.2%
		20歳代女性のやせ (BMI18.5未満) の人の割合	22.7%	0.0%	0.0%	11.4%
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 (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) (20歳以上)	男性39.9% 女性37.6%	男性51.3% 女性34.0%	男性36.4% 女性28.6%	男性46.4% 女性31.6%
		適正体重(BMI18.5以上25未満)を維持している人の割合 男性 (20 - 69歳) 女性 (40 - 69歳)	男性65.5% 女性67.6%	男性67.0% 女性74.0%	男性77.1% 女性64.4%	男性65.9% 女性67.1%
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	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	男性35.9% 女性29.4%	(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%	(有病者) 男性13.0% 女性3.7% (予備群) 男性8.7% 女性22.2%