

国民健康・栄養調査(平成28～30年、東京都分)再集計結果 [速報値]

資料2-2

【東京都健康推進プラン21(第二次)の指標】

分野	指標	指標の方向	対象		ベースライン値 【平成19～21年】	H30年度中間評価時 【平成24～26年】	現状値 【平成28～30年】	ベースライン値と比較した 増減率(本指標の項目のみ)
糖尿病・ メタボ	【参考指標】 適正体重(BMI 18.5以上25未満)を維持している人の割合	—	20～69歳	男性	65.5%	67.4%	69.3%	—
			40～69歳	女性	67.6%	66.9%	68.5%	—
糖尿病・ メタボ	【参考指標】 糖尿病有病者・予備群の割合	—	40～74歳	男性	35.9%	25.2%	26.8%	—
				女性	29.4%	27.8%	26.9%	—
栄養・ 食生活	野菜の摂取量(1日当たり)350g以上の人の割合	増やす (50%)	20歳以上	男性	31.9%	35.5%	28.8%	▼9.7%
				女性	28.6%	34.4%	30.7%	△7.3%
栄養・ 食生活	食塩の摂取量(1日当たり)8g以下の人の割合	増やす	20歳以上	男性	18.9%	22.4%	22.3%	△18.0%
				女性	31.5%	37.1%	41.5%	△31.7%
栄養・ 食生活	果物の摂取量(1日当たり)100g未満の人の割合	減らす	20歳以上	男性	60.9%	61.8%	66.7%	▲9.5%
				女性	49.5%	52.0%	55.7%	▲12.5%
栄養・ 食生活	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	増やす	20歳以上	男性	51.9%	49.5%	50.8%	▼2.1%
				女性	48.2%	49.9%	46.3%	▼3.9%
栄養・ 食生活	【参考指標】 肥満(BMI25以上)の人の割合	—	20～69歳	男性	30.5%	26.3%	26.8%	—
			40～69歳	女性	20.8%	18.1%	22.0%	—
栄養・ 食生活	【参考指標】 20歳代女性のやせ(BMI18.5未満)の人の割合	—	20歳以上	女性	22.7%	27.3%	13.8%	—
身体活動・ 運動	歩数(1日当たり)が8,000歩以上の人の割合	増やす	20～64歳	男性	51.3%	48.0%	52.8%	△2.9%
				女性	45.5%	39.9%	34.3%	▼24.6%
			65～74歳	男性	37.3%	42.3%	32.0%	▼14.2%
				女性	28.8%	32.3%	26.2%	▼9.0%
身体活動・ 運動	歩数(1日当たり)が下位25%に属する人の平均歩数	増やす	20～64歳	男性	3,357歩	3,152歩	3,463歩	△3.2%
				女性	3,083歩	3,458歩	3,104歩	△0.7%
			65～74歳	男性	2,361歩	2,535歩	2,332歩	▼1.2%
				女性	2,115歩	2,178歩	1,934歩	▼8.6%
身体活動・ 運動	【参考指標】 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%	39.1%	44.6%	—
				女性	37.6%	37.3%	29.7%	—

【その他の参考項目】

分野	項目	対象		国の現状値 【平成30年】	国の目標値 【令和4年】	現状値 【平成28～30年】	備考
循環器 疾患	収縮期血圧の平均値	40～89歳	男性	137mmHg	134mmHg	136mmHg	新たな指標候補 (健康日本21(第二 次)の指標)
			女性	131mmHg	129mmHg	129mmHg	
	総コレステロール240mg/dl以上の者の割合	40～79歳	男性	14.2%	10.0%	15.2%	
			女性	24.9%	17.0%	24.4%	
	LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合	40～79歳	男性	8.9%	6.2%	8.0%	
			女性	12.4%	8.8%	12.8%	
栄養・ 食生活	炭水化物の摂取量の平均値	20歳以上	男性	281.5g	-	276.2g	現状分析のため 活用予定
			女性	230.2g	-	221.9g	
	たんぱく質の摂取量の平均値	20歳以上	男性	78.4g	-	76.1g	
			女性	66.1g	-	65.0g	
	動物性たんぱく質の摂取量の平均値	20歳以上	男性	43.4g	-	40.9g	
			女性	35.7g	-	34.8g	
高齢者 の健康	低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合	65歳以上	総数	15.8%	22.0%	18.5%	新たな指標候補 (健康日本21(第二 次)の指標)
			男性	10.3%	-	11.1%	
			女性	20.3%	-	25.5%	