

は練馬区での前回調査より数値が改善しているもの

分野	目標項目	対象	練馬区			東京都	国	
			H14年度	H21年度	H22年度目標	中間実績値(1)	中間実績値(2)	H22年度目標(2)
栄養・食生活	適正体重を維持している人の割合	20～60歳代男性の肥満者	28.1%	25.0%	15%以下	28.5%	29.0%	15%以下
		20歳代女性のやせのもの	25.8%	21.5%	15%以下	19.4%	21.4%	15%以下
		40～60歳代女性の肥満者	14.7%	12.8%	現状維持(3)	20.4%	24.6%	20%以下
	脂肪エネルギー比率の減少 (1日当たりの平均接種比率)	20～40歳代	31.0%	31.3%	25%以下	26.6%(1歳以上)	26.7%	25%以下
	食塩摂取量の減少 (1日当たりの平均接種比率)	成人	11.9g	11.5g	10g未満	10.9g(15～69歳)	11.2g	10g未満
	野菜の摂取量の増加 (1日当たりの平均接種比率)	成人	228g	232g	350g以上	293g	267g	350g以上
	カルシウムに富む食品の摂取量の増加(成人) (1日当たりの平均接種比率)	牛乳・乳製品	166g	143g	現状維持(3)	122g	101g	130g以上
		豆類	76g	76g	100g以上	69g	65g	100g以上
		緑黄色野菜	57g	58g	120g以上	113g	89g	120g以上
	自分の適性体重を認識し、体重コントロールを実践する人の増加 (実践する人の割合)	男性(15歳以上)	37.9%	46.4%	90%以上	64.4%	60.2%	90%以上
		女性(15歳以上)	37.2%	47.4%	90%以上		70.3%	90%以上
	朝食を欠食する人の減少 (欠食する人の割合)	男性(20歳代)	54.1%	25.6%	15%以下	36.0%	34.3%	15%以下
		男性(30歳代)	38.0%	25.6%	15%以下	26.5%	25.9%	15%以下
	量、質ともに、きちんとした食事をする人の増加	成人	12.2%	10.7%	70%以上	-	61.0%	70%以上
	外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にする人の増加 (参考にする人の割合)	男性(20～69歳)	26.2%	29.4%	50%以上	26.8%	18.0%	30%以上
		女性(20～69歳)	45.5%	52.4%	70%以上	48.9%	40.4%	55%以上
	自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の増加 (理解している人の割合)	成人男性	32.6%	39.8%	80%以上	76.1%	69.1%	80%以上
成人女性		35.2%	47.4%	80%以上		75.0%	80%以上	

【平成21年度健康実態調査結果（速報）】

分野	目標項目	対象	練馬区			東京都	国	
			H14年度	H21年度	H22年度目標	中間実績値(1)	中間実績値(2)	H22年度目標(2)
栄養・食生活	自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人の増加 (理解している人の割合)	成人男性	33.2%	38.0%	80%以上	-	59.1%	80%以上
		成人女性	48.8%	44.2%	80%以上	-	67.3%	80%以上
	ヘルシーメニューの提供の増加と利用の促進 (利用する人の割合)	男性(20～59歳)	38.4%	32.0%	-	-	-	50%以上
		女性(20～59歳)	68.2%	62.6%	-	-	-	50%以上
	学習の場の増加と参加の促進 (学習に参加する人の割合)	男性(20歳以上)	24.3%	21.9%	-	-	7.4%	10%以上
		女性(20歳以上)	35.2%	35.9%	-	-	15.3%	30%以上
	学習の活動の自主グループの増加 (学習に参加する人の割合)	男性(20歳以上)	8.1%	7.2%	-	12.8%	3.5%	5%以上
女性(20歳以上)		16.5%	19.0%	-	-	7.4%	15%以上	
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を認知している国民の割合の増加	20歳以上	-	95.3%	-	-	-	80%以上	
身体活動・運動	意識的に運動を心がけている人(4)の増加	男性	56.1%	65.3%	63%以上	42.5%	54.2%	63%以上
		女性	50.2%	59.5%	63%以上	40.4%	55.5%	63%以上
	日常生活における歩数の増加	男性	7,371歩	6,890歩	8,400歩以上	8,029歩	7,532歩	9,200歩以上
		女性	8,916歩	8,185歩	10,000歩	7,064歩	6,446歩	8,300歩以上
		男性(70歳以上)	7,106歩	5,684歩	現状維持(3)	4,395歩	5,386歩	6,700歩以上
		女性(70歳以上)	7,253歩	6,542歩	現状維持(3)	3,584歩	3,917歩	5,900歩以上
	運動習慣者(5)の増加	男性	18.3%	25.1%	30%以上	26.1%	30.9%	39%以上
女性		15.9%	17.8%	30%以上	20.4%	25.8%	35%以上	

【平成21年度健康実態調査結果（速報）】

分野	目標項目	対象	練馬区			東京都	国	
			H14年度	H21年度	H22年度目標	中間実績値(1)	中間実績値(2)	H22年度目標(2)
身体活動・運動	外出について積極的な態度を持つ人(6)の増加(高齢者)	男性(60歳以上)	58.9%	56.2%	70%以上	-	51.8%	70%以上
		女性(60歳以上)	62.9%	63.0%	70%以上	-	51.4%	70%以上
		80歳以上	45.7%	43.8%	56%以上	-	38.7%	56%以上
	何らかの地域活動を実施している者の増加	男性(60歳以上)	19.2%	22.7%	30%以上	-	66.0%	58%以上
		女性(60歳以上)	35.4%	25.3%	45%以上	-	61.0%	50%以上
の休養健康づくり	ストレスを感じた人の減少	全体	55.3%	60.3%	49%以下	66.3%	62.2%	49%以下
	睡眠による休養を十分にとれていない人の減少	全体	25.6%	27.2%	21%以下	-	21.2%	21%以下
	睡眠の確保のために睡眠補助品やアルコールを使うことのある人の減少	全体	25.0%	25.3%	13%以下	-	17.6%	13%以下
たばこ	喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及	肺がん	93.2%	94.7%	100%	90.9%	87.5%	100.0%
		喘息	57.1%	61.4%	100%	39.6%	63.4%	100.0%
		気管支炎	69.1%	72.4%	100%	49.6%	65.6%	100.0%
		心臓病	48.5%	53.6%	100%	33.3%	45.8%	100.0%
		脳卒中	35.9%	50.8%	100%	31.2%	43.6%	100.0%
	喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及	胃潰瘍	25.7%	27.7%	100%	15.3%	33.5%	100.0%
		妊娠に関連した異常	62.7%	65.5%	100%	41.3%	83.2%	100.0%
		歯周病	32.1%	41.6%	100%	14.5%	35.9%	100.0%
	公共の場及び職場における分煙の徹底及び効果の高い分煙に関する知識の普及	分煙を実施している職場	36.1%	43.7%	100%	-	55.9%	100.0%

【平成21年度健康実態調査結果（速報）】

分野	目標項目	対象	練馬区			東京都	国	
			H14年度	H21年度	H22年度目標	中間実績値(1)	中間実績値(2)	H22年度目標(2)
たばこ	喫煙をやめたい人がやめる	喫煙率(男性)	38.9%	28.7%	-	-	43.3%	-
		喫煙率(女性)	16.5%	9.5%	-	-	12.0%	-
		禁煙希望者(男性)	35.6%	49.3%	-	-	24.6%	-
		禁煙希望者(女性)	51.2%	62.3%	-	-	32.7%	-
アルコール	多量に飲酒する人の減少	男性	12.0%	6.8%	3.2%以下	11.1%	5.4%	3.2%以下
		女性	2.0%	1.0%	0.2%以下	4.4%	0.7%	0.2%以下
	「節度ある適度な飲酒」(7)の知識の普及	男性	62.7%	71.5%	100%	62.7%	48.6%	100.0%
		女性	88.4%	92.7%	100%	66.4%	49.7%	100.0%
歯の健康	進行した歯周炎の減少	40歳	42.6%	44.7%	22%以下	21.7%	26.6%	22%以下
		50歳	57.2%	43.9%	33%以下	36.5%	42.2%	33%以下
	歯間部清掃器具の使用の増加	40歳(35～44歳)	17.1%	29.3%	50%以上	-	39.0%	50%以上
		50歳(45～54歳)	20.6%	26.5%	50%以上	-	40.8%	50%以上
	80歳で20歯以上、60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の増加	80歳(75～84歳)で20歯以上	26.2%	35.1%	現状維持(3)	41.0%	25.0%	20%以上
		60歳(55～64歳)で24歯以上	58.2%	54.3%	現状維持(3)	60.0%	60.2%	50%以上
	定期的な歯石除去や歯面清掃を受ける人の増加	60歳(55～64歳)	57.1%	48.7%	現状維持(3)	-	43.2%	30%以上
	定期的な歯科検診の受診者の増加	60歳(55～64歳)	65.4%	47.7%	現状維持(3)	-	35.7%	30%以上

分野	目標項目	対象	練馬区			東京都	国	
			H14年度	H21年度	H22年度目標	中間実績値(1)	中間実績値(2)	H22年度目標(2)
糖尿病	定期健康診断等糖尿病に関する健康診断受診者	全体	42.4%	52.7%	-	-	5,850万人	6,860万人以上
	糖尿病検診における異常所見者の事後指導受診率	男性	100.0%	91.1%	現状維持(3)	-	74.2%	100.0%
		女性	89.5%	72.2%	100%	-	75.0%	100.0%
	糖尿病有病者の減少	全体	3.6%	5.1%	-	-	740万人	1,000万人
	糖尿病有病者の治療継続率	全体	87.5%	81.0%	100%	-	50.6%	100.0%
循環器病	カリウム摂取量の増加	成人	1.3g	1.3g	3.5g以上	-	2.4g	3.5g以上
	高脂血症の減少	男性	13.6%	21.3%	5.2%以下	12.0%	12.1%	5.2%以下
		女性	13.8%	16.8%	8.7%以下	15.7%	17.8%	8.7%以下
	健康診断を受ける人の増加	全体	70.2%	75.7%	-	62.1%	5,850万人	6,860万人以上
がん	1日の食事において、果物類を接種している者の増加	成人	67.0%	64.5%	現状維持(3)	-	63.5%	60%以上
	がん検診の受診者の増加	胃がん(40歳以上)	28.0%	39.5%	-	5.6%	1,777万人	2,100万人以上
		子宮がん(20歳以上)	23.0%	29.3%	-	7.1%	1,056万人	1,860万人以上
		乳がん(40歳以上)	15.6%	26.9%	-	5.5%	842万人	1,600万人以上
		肺がん(40歳以上)	20.0%	43.7%	-	6.2%	1,100万人	1,540万人以上
		大腸がん(40歳以上)	18.7%	38.4%	-	13.9%	1,432万人	1,850万人以上

1 東京都の中間実績値は「東京都健康推進プラン21 中間評価・改定」(平成18年2月 東京都健康推進プラン21評価改定委員会)より抜粋

2 国の中間実績値およびH22年度目標は「健康日本21」中間評価報告書(平成19年4月10日 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会)より抜粋

3 現状維持とはH14年度の数値を指す

4 日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に運動をしている人

5 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人

6 日常生活の中で買い物や散歩などを含めた外出について、「自分から積極的に外出する方である」と意識している人

7 1日平均純アルコールで約20g程度