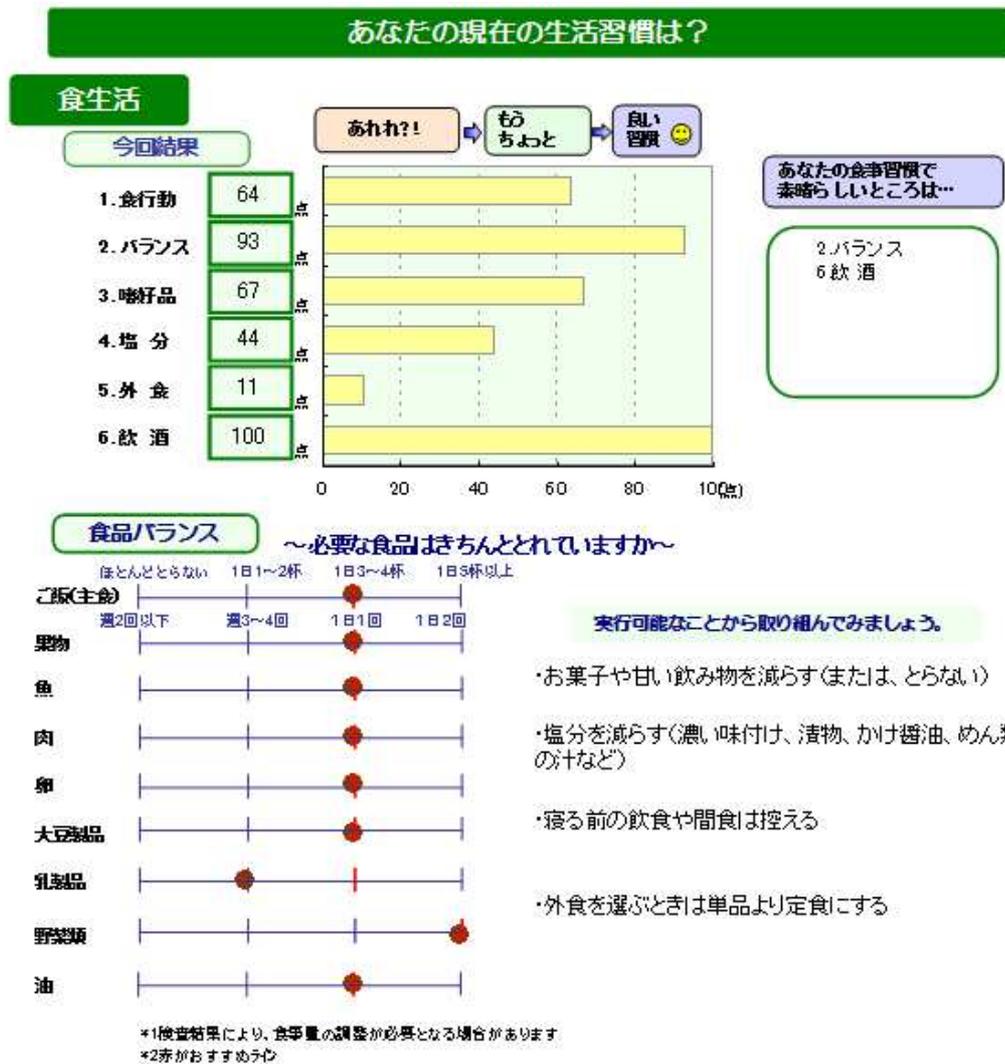


# 1. 問 診

## (1) 人間ドックの食生活診断法

### ① 1日人間ドック・2日人間ドック共通

食生活項目を「食行動」「バランス」「嗜好品」「塩分」「外食」「飲酒」に分け、カテゴリごとに100点満点で点数化している。また、食生活習慣の良好な点、改善を勧める点をコメント表示している。



②食習慣からみた年代別の平均点

<1日ドック 男性>

	～29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80～
食事のリズム (点)	55.3	56.2	58.4	64.7	71.3	76.1	79.6
栄養バランス (点)	44.5	44.0	43.6	44.4	46.5	51.5	56.0
嗜好品 (点)	60.6	62.6	67.3	72.6	74.3	72.7	70.2
塩分 (点)	66.8	63.6	61.5	59.5	59.3	60.7	57.9
外食 (点)	61.9	62.1	63.2	65.6	68.6	73.3	72.0
飲酒 (点)	86.2	84.9	81.2	76.8	77.3	84.7	90.9
受診者数 (人)	52	1820	4231	4929	2989	836	128

<1日ドック 女性>

	～29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80～
食事のリズム (点)	59.6	62.7	64.3	66.5	72.1	76.7	80.5
栄養バランス (点)	44.7	51.1	52.4	53.2	55.6	57.3	57.8
嗜好品 (点)	52.9	56.7	59.8	62.8	68.0	69.5	63.6
塩分 (点)	73.3	73.9	72.4	69.0	66.5	68.3	66.4
外食 (点)	69.9	75.9	79.5	82.6	82.0	81.7	79.5
飲酒 (点)	97.9	96.9	96.6	97.0	98.1	99.2	100.0
受診者数 (人)	68	1537	3556	3819	2152	581	66

<2日ドック 男性>

	～29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80～
食事のリズム (点)	59.1	60.0	60.5	66.2	70.6	75.3	80.6
栄養バランス (点)	53.6	47.0	46.5	48.5	51.9	56.8	59.9
嗜好品 (点)	62.9	64.9	69.4	73.9	75.0	74.6	73.8
塩分 (点)	59.1	61.2	60.6	57.7	59.4	61.6	64.4
外食 (点)	67.4	65.2	62.5	66.2	68.0	71.6	73.0
飲酒 (点)	88.9	82.9	79.3	69.6	73.8	84.5	90.7
受診者数 (人)	9	298	728	1212	1011	559	163

<2日ドック 女性>

	～29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80～
食事のリズム (点)	47.0	59.7	63.0	66.4	71.7	77.0	76.2
栄養バランス (点)	19.0	52.0	53.1	55.7	60.6	62.4	59.6
嗜好品 (点)	83.0	58.7	57.8	65.3	71.2	70.2	65.1
塩分 (点)	67.0	70.7	71.2	69.4	67.4	68.3	68.1
外食 (点)	89.0	73.0	77.7	82.4	82.4	81.9	81.1
飲酒 (点)	0.0	93.3	96.7	95.8	98.2	98.7	98.5
受診者数 (人)	1	63	174	412	497	309	66



④ 2日人間ドック食事別・栄養素別平均摂取量

<男性>

	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
1日摂取カロリー	1898.4	2234.0	2273.4	2149.0	2119.7	1912.5	1496.0
朝食カロリー	406.8	367.7	349.3	397.0	486.7	483.1	486.9
昼食カロリー	630.4	822.0	803.0	727.8	648.2	616.4	428.7
夕食カロリー	669.6	928.0	993.1	943.0	944.9	785.8	580.3
夜食カロリー	191.5	115.9	128.0	81.3	40.0	27.3	0.0
嗜好品/合計カロリー	160.6	337.9	378.6	349.2	327.5	267.6	241.4
嗜好品/飲料カロリー	109.3	174.9	238.3	265.0	249.3	184.7	132.1
嗜好品/菓子カロリー	51.4	163.0	140.3	84.3	78.2	82.9	109.3
アルコールカロリー	62.9	142.9	203.0	259.8	264.4	194.2	127.7
炭水化物 (g)	235.0	277.6	273.3	263.1	258.9	248.9	210.4
たんぱく質 (g)	66.5	72.2	74.4	72.2	74.9	70.8	53.7
脂質 (g)	66.8	74.4	73.4	62.1	60.0	50.6	36.0
鉄 (Mg)	6.1	6.4	6.6	6.7	7.1	7.1	4.9
カルシウム (Mg)	350.3	370.5	379.0	401.4	447.8	460.0	470.0
食塩 (g)	9.5	9.1	9.4	9.4	9.8	10.0	6.7
食物繊維 (g)	11.8	11.3	11.5	12.4	13.8	14.5	12.9
受診者数 (人)	8	115	223	274	188	72	7

<女性>

	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
1日摂取カロリー	0.0	1802.6	1754.8	1757.8	1718.0	1711.5	1727.0
朝食カロリー	0.0	338.5	340.5	385.5	445.7	452.7	386.0
昼食カロリー	0.0	743.5	673.1	635.5	599.7	600.9	520.0
夕食カロリー	0.0	687.9	609.0	717.6	644.2	646.4	821.0
夜食カロリー	0.0	32.9	132.4	19.4	28.6	11.3	0.0
嗜好品/合計カロリー	0.0	255.2	294.0	219.2	156.1	172.6	209.0
嗜好品/飲料カロリー	0.0	62.8	63.8	53.1	20.6	27.8	0.0
嗜好品/菓子カロリー	0.0	192.4	230.3	166.1	135.6	144.9	209.0
アルコールカロリー	0.0	23.0	40.1	33.1	12.3	14.0	0.0
炭水化物 (g)	0.0	222.8	226.7	232.9	238.0	232.0	260.0
たんぱく質 (g)	0.0	60.8	61.4	63.1	65.1	65.6	77.0
脂質 (g)	0.0	67.5	60.0	57.5	52.9	54.3	40.0
鉄 (Mg)	0.0	5.8	6.6	6.6	6.9	6.7	8.0
カルシウム (Mg)	0.0	382.2	416.1	431.6	494.3	516.3	926.0
食塩 (g)	0.0	8.0	8.8	8.7	9.3	9.2	10.0
食物繊維 (g)	0.0	10.9	13.1	13.2	15.3	14.8	19.0
受診者数 (人)	0	24	52	81	99	38	1