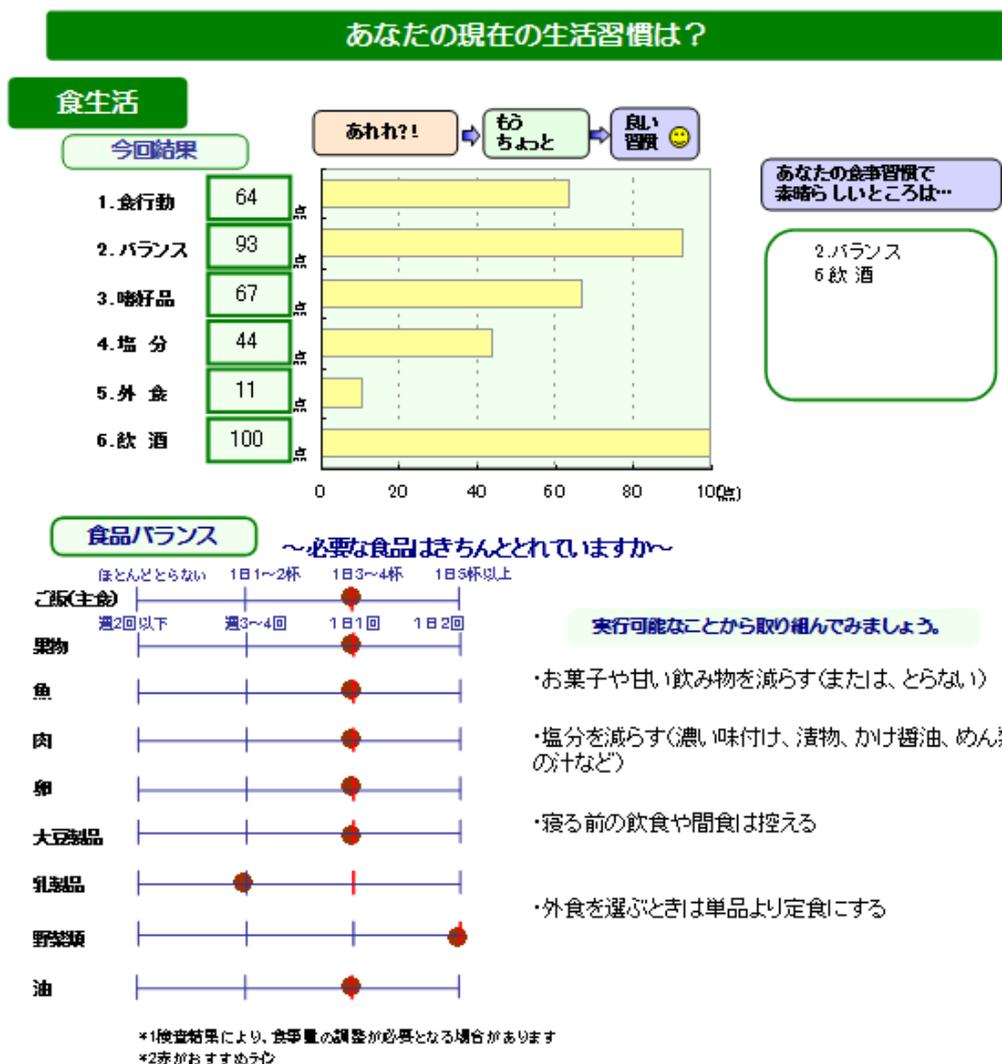


1. 問診

(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、カテゴリーごとに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。



<食習慣からみた年代別の平均点>

1) 1日人間ドック

<男性>

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
食行動 (点)	56.0	57.7	59.0	63.4	70.8	75.7	78.8
バランス (点)	42.9	43.1	43.2	45.7	49.0	52.7	56.0
嗜好品 (点)	56.7	62.6	67.4	72.0	73.7	71.9	68.9
塩分 (点)	67.4	64.6	62.9	60.3	58.9	62.4	60.2
外食 (点)	61.5	64.1	64.0	66.7	68.0	71.7	74.3
飲酒 (点)	93.7	87.0	82.0	81.0	80.5	86.6	93.1
受診者数 (人)	67	1424	3760	4416	3139	1099	175

<女性>

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
食行動 (点)	63.9	64.3	64.0	66.1	72.3	75.8	79.5
バランス (点)	45.9	50.8	52.3	54.8	57.8	60.4	60.7
嗜好品 (点)	64.0	55.6	60.1	63.4	67.9	70.4	69.5
塩分 (点)	73.2	74.7	73.5	71.1	68.3	68.3	71.8
外食 (点)	71.4	75.5	78.9	81.6	82.8	82.9	78.6
飲酒 (点)	98.7	96.8	95.3	96.9	97.7	99.2	99.4
受診者数 (人)	63	1231	3508	3782	2340	778	101

2) 2日人間ドック

<男性>

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
食行動 (点)	55.3	57.7	59.4	64.4	69.7	73.8	79.4
バランス (点)	45.6	46.7	45.4	49.4	51.3	55.7	59.2
嗜好品 (点)	50.0	60.7	69.2	74.3	73.4	71.4	74.8
塩分 (点)	61.9	63.1	59.9	58.5	57.3	60.6	67.3
外食 (点)	52.6	61.5	64.2	67.4	67.7	70.4	75.3
飲酒 (点)	100.0	81.7	78.8	74.9	75.3	85.5	91.9
受診者数 (人)	7	206	639	818	805	546	118

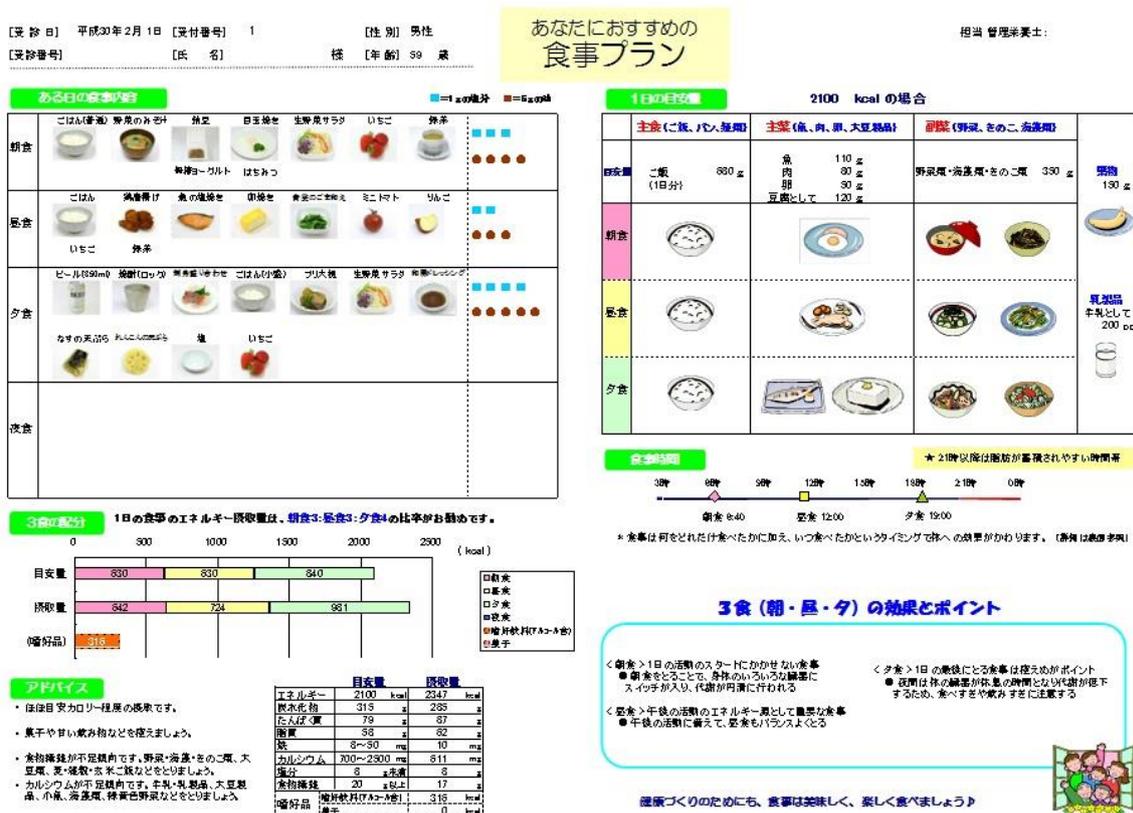
<女性>

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
食行動 (点)	65.3	59.8	60.7	63.5	72.1	75.9	77.3
バランス (点)	35.3	55.3	52.7	56.4	60.0	62.9	59.1
嗜好品 (点)	75.0	59.3	61.1	63.0	67.5	71.9	66.3
塩分 (点)	55.8	75.9	71.2	68.2	69.1	71.4	69.3
外食 (点)	66.8	67.2	79.4	80.0	82.9	83.2	84.6
飲酒 (点)	100.0	96.7	93.7	95.4	98.3	99.6	100.0
受診者数 (人)	4	43	186	299	334	272	56

② 2 日人間ドック

希望者には栄養問診を行い、食事量を数値、グラフ化したもの<図 1>を用い栄養相談を行っている。性別・年齢・身長・生活強度をもとに個人の食事の目安量を算出し、朝、昼、夕の食事量の配分をグラフ化することにより、視覚的な把握が容易となり食生活改善に役立っている。

<図 1>



<2日人間ドック食事別・栄養素別平均摂取量>

<男性>

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
1日合計 (kcal)	2218.5	2262.3	2149.1	2183.8	2168.5	2045.5	1628.0
朝食 (kcal)	377.5	333.5	369.8	356.8	519.9	539.4	457.0
昼食 (kcal)	866.0	755.8	783.7	726.9	645.6	654.4	535.0
夕食 (kcal)	975.0	1123.4	922.4	1079.0	960.5	812.0	636.5
夜食 (kcal)	0.0	49.6	73.2	21.2	42.6	39.8	0.0
嗜好品合計 (kcal)	256.5	444.8	342.1	355.4	393.2	290.7	74.5
嗜好品飲料 (kcal)	144.5	331.2	191.6	223.8	287.0	156.4	74.5
嗜好品菓子 (kcal)	112.0	113.6	150.5	131.6	106.2	134.3	0.0
純アルコール量 (g)	0.0	30.9	19.9	23.0	32.7	17.5	11.5
炭水化物 (g)	264.0	255.6	252.0	255.8	257.7	253.9	219.0
たんぱく質 (g)	88.5	73.5	74.6	74.9	74.0	74.0	63.0
脂質 (g)	82.5	74.7	73.3	72.9	63.9	64.9	45.0
鉄 (mg)	6.0	6.4	6.8	7.2	7.7	7.6	5.0
カルシウム (mg)	255.5	371.0	407.5	424.5	501.9	515.0	399.0
食塩相当量 (g)	10.0	9.0	9.3	9.6	10.1	9.2	6.5
食物繊維 (g)	8.0	11.2	12.4	13.1	14.8	15.1	15.0
受診者数 (人)	2	52	73	84	59	22	2

<女性>

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
1日合計 (kcal)	1476.5	1807.4	1944.0	1742.5	1849.7	1764.1	1658.0
朝食 (kcal)	337.0	329.3	390.5	337.7	464.4	486.7	431.5
昼食 (kcal)	562.0	710.2	744.0	637.3	668.1	562.2	569.0
夕食 (kcal)	577.5	705.8	739.1	715.5	702.1	700.5	657.5
夜食 (kcal)	0.0	62.2	70.4	52.0	15.2	15.0	0.0
嗜好品合計 (kcal)	269.0	311.8	368.8	285.5	148.7	152.3	106.0
嗜好品飲料 (kcal)	38.5	66.9	130.0	111.2	32.0	39.9	6.0
嗜好品菓子 (kcal)	230.5	244.9	238.7	174.3	116.7	112.3	100.0
純アルコール量 (g)	0.0	4.3	11.0	9.7	2.3	3.3	0.0
炭水化物 (g)	214.5	230.0	239.2	211.7	229.7	226.0	210.5
たんぱく質 (g)	47.5	63.9	69.3	60.9	72.0	70.1	64.5
脂質 (g)	45.5	63.2	67.7	61.1	67.2	59.9	60.5
鉄 (mg)	4.0	6.0	7.1	6.0	8.0	7.4	7.0
カルシウム (mg)	342.0	431.1	506.9	437.0	595.3	613.1	806.5
食塩相当量 (g)	5.0	8.2	8.8	8.0	10.0	9.3	8.0
食物繊維 (g)	8.5	10.4	13.7	12.3	16.8	16.5	14.5
受診者数 (人)	2	18	32	42	36	15	2