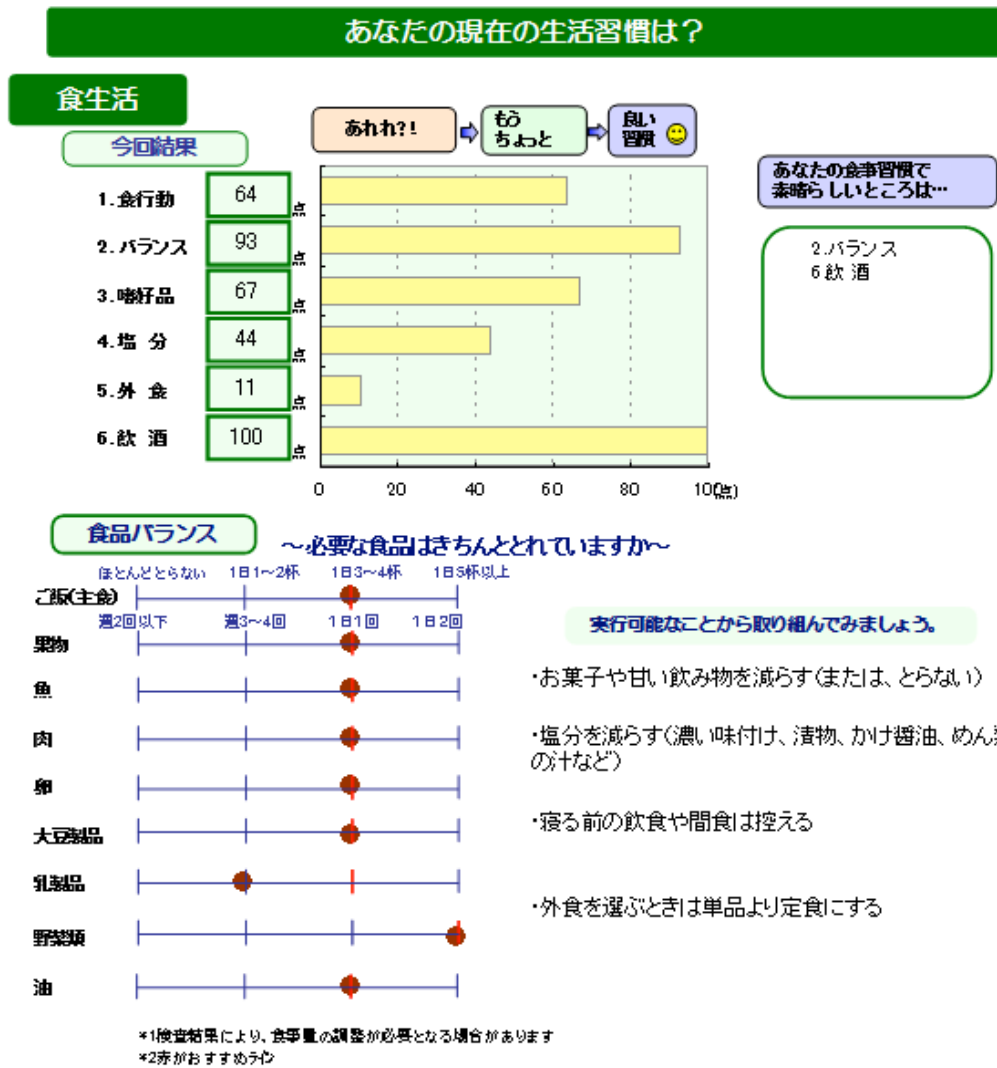


1. 問診

(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。



②食習慣からみた年代別の平均点

<1日ドック 男性>

才	～29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80～
食事のリズム(点)	53.1	56.9	58.5	64.5	71.4	76.4	79.9
栄養バランス(点)	43.8	44.5	44.0	45.1	47.6	51.9	56.7
嗜好品(点)	58.0	62.4	67.4	72.4	74.1	71.7	70.9
塩分(点)	58.0	64.4	61.5	58.8	58.2	59.3	64.8
外食(点)	61.0	63.0	63.9	66.9	68.2	72.4	75.6
飲酒(点)	85.2	84.2	81.1	77.3	76.6	84.8	93.3
受診者数(人)	61	1644	4142	4575	3089	848	137

<1日ドック 女性>

才	～29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80～
食事のリズム(点)	60.2	63.5	63.9	66.2	72.5	77.1	82.7
栄養バランス(点)	50.0	51.1	52.7	53.7	56.5	58.8	61.5
嗜好品(点)	55.4	56.4	58.9	62.4	67.8	69.9	69.7
塩分(点)	72.1	72.9	71.8	68.3	65.9	69.0	68.0
外食(点)	74.6	77.8	79.7	82.7	81.6	82.5	82.2
飲酒(点)	96.6	96.2	96.2	97.2	97.9	99.2	99.5
受診者数(人)	59	1478	3539	3638	2199	637	76

<2日ドック 男性>

才	～29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80～
食事のリズム(点)	58.9	59.0	59.5	65.7	70.8	74.9	81.0
栄養バランス(点)	54.4	48.0	47.1	50.2	51.4	57.2	59.4
嗜好品(点)	49.9	63.6	70.3	72.8	74.5	72.2	72.2
塩分(点)	64.3	58.7	59.3	56.3	59.3	60.8	66.1
外食(点)	63.1	65.2	64.6	67.0	68.4	70.6	72.5
飲酒(点)	77.8	80.2	78.8	70.1	73.2	83.3	94.4
受診者数(人)	9	251	669	1136	1007	528	164

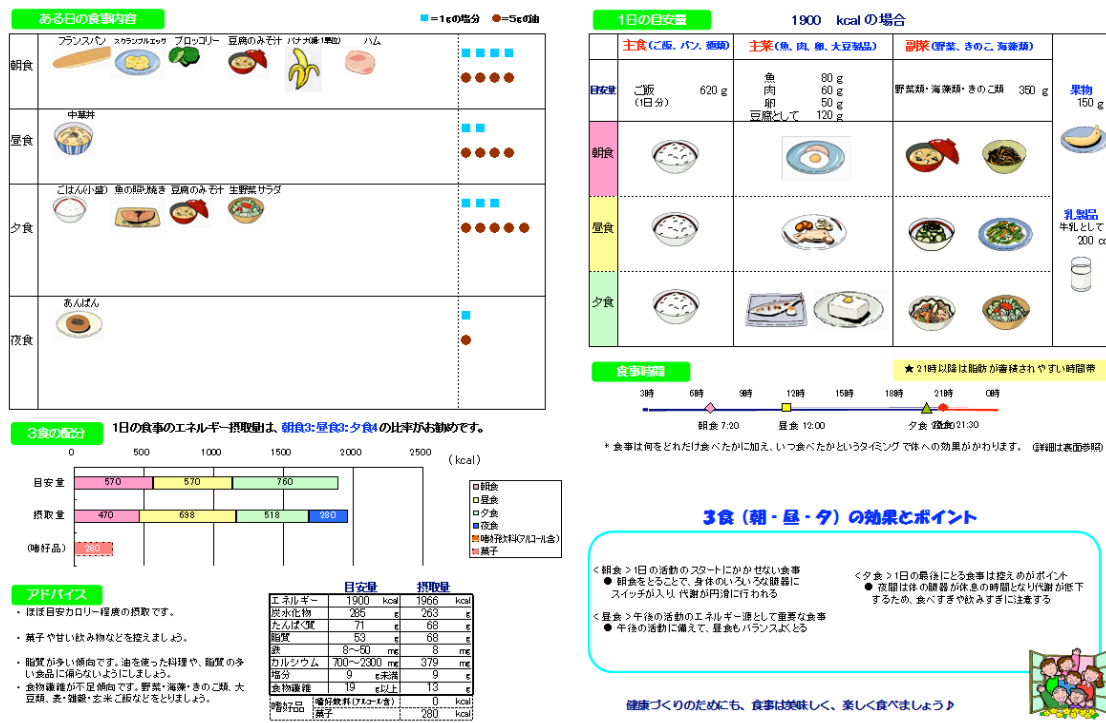
<2日ドック 女性>

才	～29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80～
食事のリズム(点)	63.3	60.5	63.0	65.1	71.2	77.4	78.9
栄養バランス(点)	58.0	49.5	53.4	55.4	59.4	61.5	61.0
嗜好品(点)	50.0	60.7	60.4	63.6	63.6	71.8	65.6
塩分(点)	77.7	73.7	71.0	68.6	66.3	68.7	74.0
外食(点)	85.3	73.9	79.2	81.5	81.2	82.4	81.9
飲酒(点)	100.0	94.6	96.1	96.4	97.2	99.6	99.4
受診者数(人)	3	78	189	383	516	289	66

③2 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>



④ 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日摂取カロリー	2133.9	2156.1	2149.4	2121.3	2067.0	1898.8	1586.6
朝食カロリー	238.7	344.8	360.0	413.0	480.8	449.6	418.4
昼食カロリー	943.6	771.8	758.5	718.8	684.0	602.6	490.0
夕食カロリー	743.9	843.8	909.3	942.5	875.7	810.5	678.4
夜食カロリー	207.4	195.8	121.5	47.1	26.6	36.3	0.0
嗜好品/合計カロリー	240.7	316.9	311.5	346.9	289.7	248.1	208.8
嗜好品/飲料カロリー	102.9	202.2	194.5	253.5	196.7	132.2	88.1
嗜好品/菓子カロリー	137.9	114.7	117.0	93.4	93.0	115.8	120.6
アルコールカロリー	42.4	136.5	140.5	191.0	152.4	106.3	69.0
炭水化物 (g)	289.7	261.8	273.1	256.8	264.1	254.4	208.1
たんぱく質 (g)	74.7	73.7	71.5	74.1	264.1	69.7	61.0
脂質 (g)	64.6	70.5	65.3	63.5	59.1	52.9	46.4
鉄 (mg)	6.4	6.4	6.4	7.1	7.3	7.0	5.9
カルシウム (mg)	293.6	361.4	378.5	435.3	463.2	483.8	530.8
食塩相当量 (g)	10.1	8.8	8.9	9.4	9.9	9.2	7.4
食物繊維 (g)	10.1	11.2	11.4	13.0	14.6	15.4	12.0
受診者数 (人)	7	96	143	217	161	50	8

<女性>

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
1日摂取カロリー	1240.0	1743.8	1769.7	1697.6	1680.9	1610.4	1073.0
朝食カロリー	406.0	327.7	334.9	385.6	418.7	453.5	574.0
昼食カロリー	528.0	620.0	646.1	636.4	600.1	530.9	244.0
夕食カロリー	306.0	742.2	710.5	636.0	640.1	625.6	255.0
夜食カロリー	0.0	53.9	78.3	39.7	22.1	0.6	0.0
嗜好品/合計カロリー	86.0	289.6	254.3	234.0	175.7	136.9	324.0
嗜好品/飲料カロリー	3.0	98.1	74.5	54.4	46.0	20.9	86.0
嗜好品/菓子カロリー	83.0	191.5	179.8	179.6	129.7	116.0	238.0
アルコールカロリー	0.0	56.3	39.4	31.8	29.7	10.6	56.0
炭水化物 (g)	156.5	218.1	228.8	228.7	232.6	223.1	155.0
たんぱく質 (g)	53.0	60.5	61.1	60.9	65.0	64.0	41.0
脂質 (g)	41.5	59.9	58.8	54.3	49.1	48.2	26.0
鉄 (mg)	4.0	5.6	6.0	6.5	7.2	6.8	4.0
カルシウム (mg)	268.0	367.2	389.8	462.5	465.3	492.1	385.0
食塩相当量 (g)	6.0	7.9	8.2	8.0	9.4	8.7	6.0
食物繊維 (g)	7.0	11.0	11.7	13.3	15.5	15.4	7.0
受診者数 (人)	2	34	50	88	103	36	1