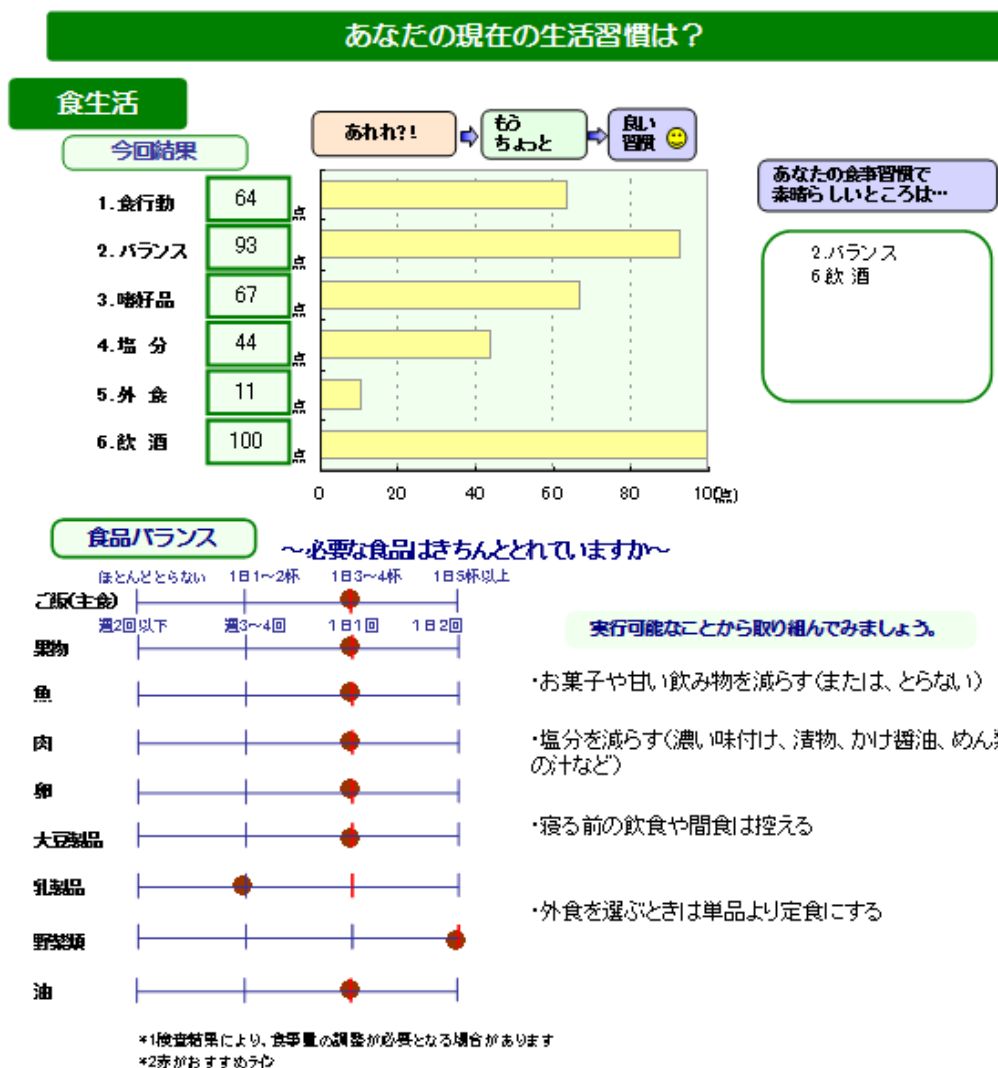


1. 問診

(1) 人間ドックの食生活診断

①1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～
食事のリズム(点)	56.6	58.7	60.0	64.0	71.1	75.8	76.9
栄養バランス(点)	43.9	45.6	44.2	46.4	49.7	52.1	53.5
嗜好品(点)	55.2	63.3	67.6	72.0	73.2	71.9	70.7
塩分(点)	65.1	65.3	63.4	60.8	58.9	62.1	62.3
外食(点)	59.3	67.4	67.1	69.1	70.2	71.8	72.0
飲酒(点)	95.4	87.6	84.0	82.2	81.8	86.4	92.6
受診者数(人)	65	1,468	3,747	4,228	2,987	1,046	140

<女性>

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
食事のリズム(点)	67.2	64.3	64.7	66.0	72.2	76.0	78.8
栄養バランス(点)	54.6	52.3	52.5	54.9	57.0	60.4	60.4
嗜好品(点)	63.1	56.8	60.8	63.2	67.6	70.9	69.0
塩分(点)	72.2	75.7	74.1	71.5	69.4	68.6	68.0
外食(点)	81.7	79.2	80.6	82.5	83.1	83.8	81.7
飲酒(点)	96.8	96.7	95.8	96.9	97.6	98.9	99.5
受診者数(人)	41	1,254	3,512	3,781	2,191	636	78

2) 2日人間ドック

<男性>

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
食事のリズム(点)	53.1	59.4	61.2	65.1	71.0	74.3	77.6
栄養バランス(点)	42.8	49.0	46.3	48.1	49.9	55.1	58.7
嗜好品(点)	52.0	61.9	69.1	74.2	73.9	72.0	71.5
塩分(点)	61.9	65.3	60.3	57.9	58.9	60.5	64.2
外食(点)	69.2	65.9	66.8	69.8	69.3	71.1	71.6
飲酒(点)	100.0	87.8	80.3	75.7	77.2	86.3	93.9
受診者数(人)	9	166	595	719	650	422	85

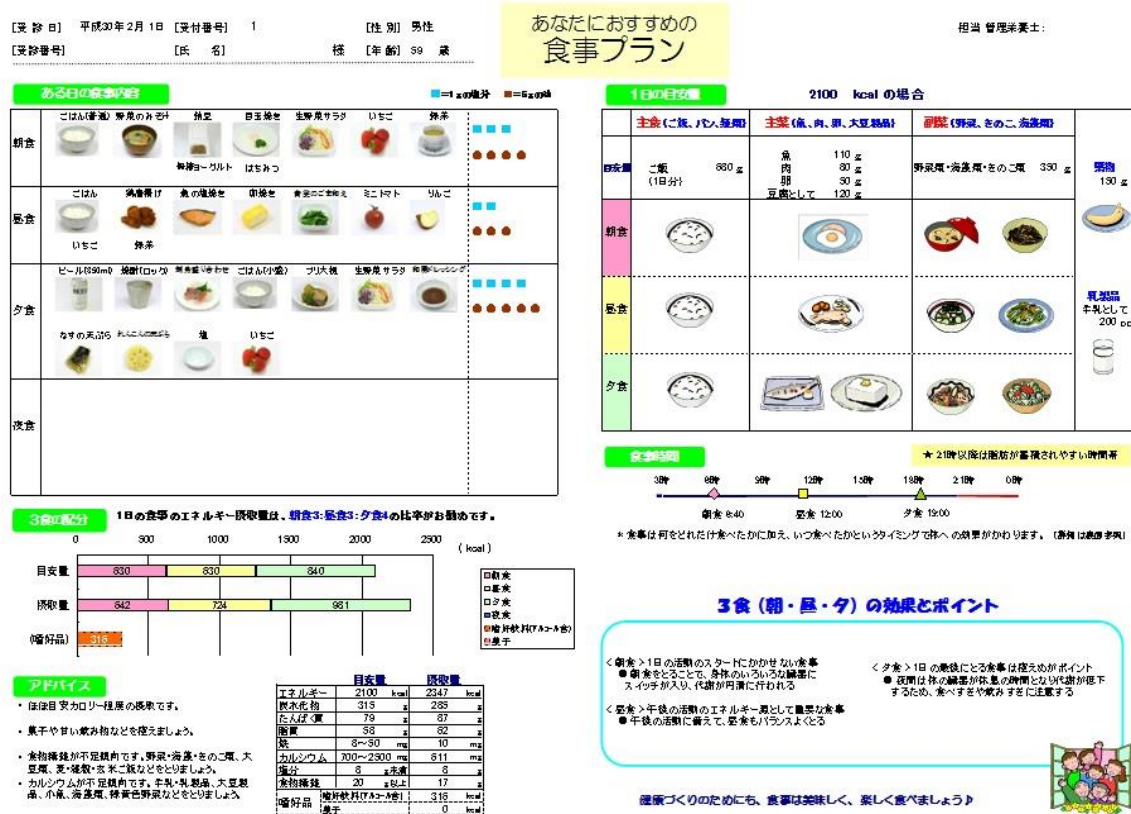
<女性>

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
食事のリズム(点)	81.3	62.4	62.3	65.8	71.5	76.7	80.4
栄養バランス(点)	44.3	52.9	51.1	55.5	58.5	63.2	64.6
嗜好品(点)	55.7	62.5	63.3	65.1	67.3	72.9	65.0
塩分(点)	59.3	70.7	74.1	71.0	68.3	69.7	74.4
外食(点)	81.7	72.2	79.3	82.3	81.3	83.0	86.2
飲酒(点)	100.0	91.9	94.6	95.2	97.7	98.9	100.0
受診者数(人)	3	32	180	245	269	184	31

② 2 日人間ドック

希望者には栄養問診を行い、必要者へ食事量を数値、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＞

2日人間ドック栄養問診者の中で、＜図1＞を用いて栄養量調査を行った人の集計を以下に示す。

＜男性＞

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
1日合計(kcal)	1674.0	2351.8	2189.1	2077.1	2064.2	2059.6	1696.5
朝食(kcal)	77.0	417.1	385.9	388.3	483.4	522.8	519.0
昼食(kcal)	731.5	807.5	759.2	719.5	693.7	610.5	504.5
夕食(kcal)	865.0	1084.6	1024.8	948.7	865.4	910.4	673.0
夜食(kcal)	0.0	42.7	19.2	20.9	21.7	16.2	0.0
嗜好品合計(kcal)	220.5	345.1	345.5	355.9	293.1	304.0	159.0
嗜好品飲料(kcal)	0.0	173.5	216.3	238.8	222.5	197.0	141.0
嗜好品菓子(kcal)	220.5	171.6	129.3	117.1	70.7	107.0	18.0
純アルコール量(g)	0.0	14.5	19.5	23.3	23.8	20.8	11.0
炭水化物(g)	170.5	281.3	260.9	246.7	257.9	238.7	222.0
たんぱく質(g)	68.5	80.5	75.8	73.7	74.3	78.7	62.5
脂質(g)	76.0	82.4	72.6	65.0	59.5	68.2	47.5
鉄(mg)	4.5	7.6	7.0	7.1	7.3	8.3	7.5
カルシウム(mg)	508.5	372.9	398.8	440.0	468.5	519.4	744.0
食塩相当量(g)	7.0	9.6	9.1	9.4	9.8	11.7	8.0
食物繊維(g)	6.5	12.6	12.0	13.0	14.4	14.9	13.0
人数(人)	2	37	95	91	83	15	2

＜女性＞

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
1日合計(kcal)	2136.0	1917.1	1839.6	1852.3	1741.4	1602.5	0
朝食(kcal)	669.0	331.6	363.4	408.8	457.0	455.7	0
昼食(kcal)	786.0	712.1	692.8	633.5	617.2	567.9	0
夕食(kcal)	681.0	873.6	738.0	790.4	658.4	559.5	0
夜食(kcal)	0.0	0.0	45.6	19.5	8.8	19.5	0
嗜好品合計(kcal)	325.0	390.9	358.4	326.5	168.4	118.8	0
嗜好品飲料(kcal)	6.0	133.1	132.4	86.0	49.2	16.0	0
嗜好品菓子(kcal)	319.0	257.7	226.0	240.5	119.2	102.8	0
純アルコール量(g)	0.0	7.1	10.3	8.9	3.6	0.7	0
炭水化物(g)	279.0	235.0	223.2	231.9	219.5	220.4	0
たんぱく質(g)	56.0	65.7	61.9	66.8	67.4	62.1	0
脂質(g)	84.0	68.4	65.3	64.8	60.7	50.4	0
鉄(mg)	6.0	5.4	6.0	7.4	7.3	7.7	0
カルシウム(mg)	257.0	482.6	417.8	500.9	502.8	503.5	0
食塩相当量(g)	8.0	9.0	8.1	9.0	9.4	8.3	0
食物繊維(g)	11.0	11.6	11.5	15.3	14.4	15.2	0
人数(人)	1	7	36	43	38	19	0