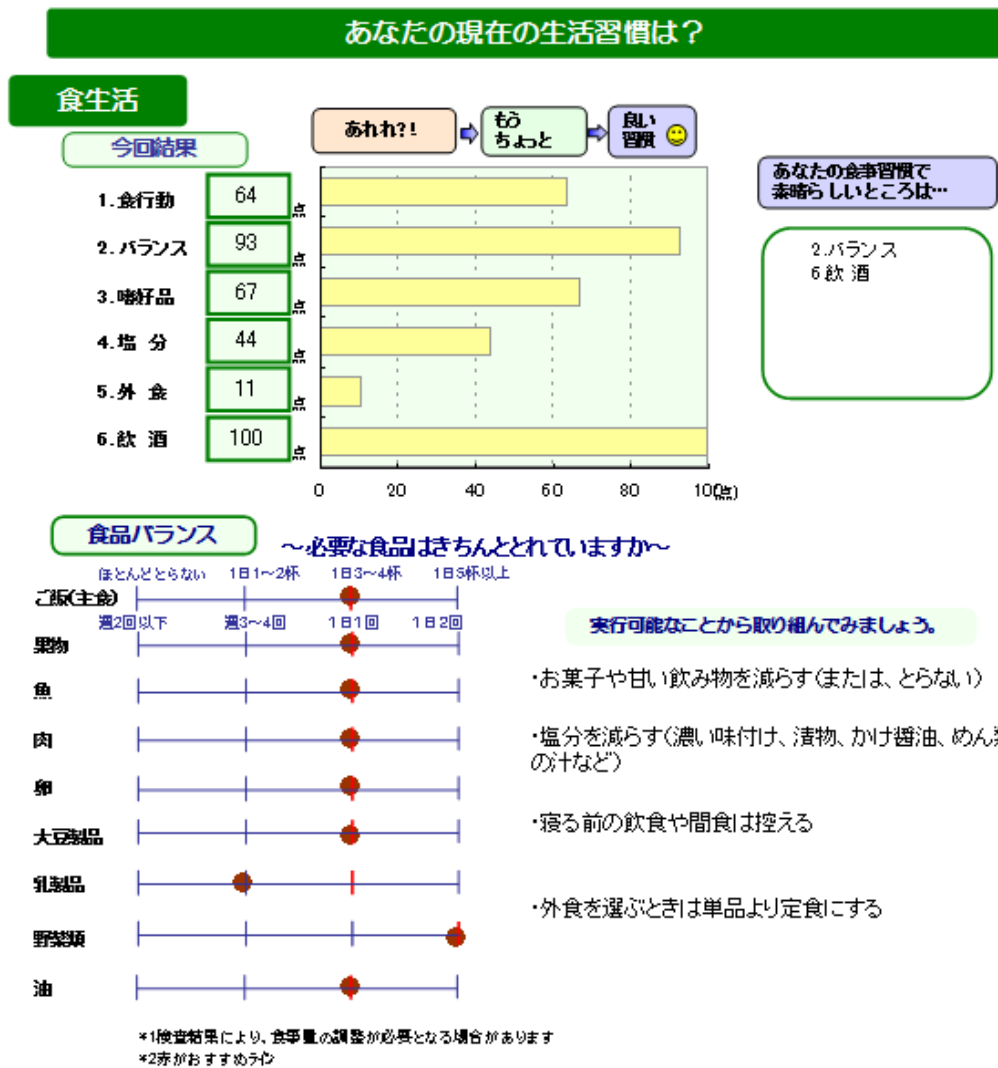


1. 問診

(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)	55.0	58.9	60.1	63.8	71.0	75.6	80.3
栄養バランス(点)	40.2	44.3	43.2	46.0	48.7	51.8	55.4
嗜好品(点)	61.0	64.0	67.8	71.5	73.3	72.4	70.3
塩分(点)	68.4	66.9	64.5	61.5	60.1	62.7	65.0
外食(点)	61.8	68.6	67.5	69.4	70.8	72.2	73.9
飲酒(点)	88.6	87.4	84.0	83.3	82.4	87.4	94.6
受診者数(人)	56	1,464	3,843	4,297	3,087	1,167	170

<女性>

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
食事のリズム(点)	60.7	64.7	64.6	66.0	72.2	76.9	80.6
栄養バランス(点)	49.1	51.1	52.5	54.3	56.9	60.1	57.0
嗜好品(点)	58.5	57.4	60.5	63.7	66.8	70.7	72.3
塩分(点)	75.3	75.1	73.6	72.4	70.2	68.0	67.2
外食(点)	72.7	78.6	80.3	82.7	83.8	83.5	82.5
飲酒(点)	97.7	97.0	95.4	96.9	97.8	99.2	99.5
受診者数(人)	43	1,275	3,689	4,029	2,353	772	85

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)	62.3	59.6	61.0	65.0	69.5	74.1	77.9
栄養バランス(点)	44.7	48.0	46.1	48.0	51.4	56.0	59.9
嗜好品(点)	66.4	63.3	70.5	75.1	73.0	72.1	67.9
塩分(点)	74.6	62.4	61.0	59.1	58.3	63.1	59.8
外食(点)	66.9	67.1	68.1	69.0	69.1	71.7	74.0
飲酒(点)	94.3	84.9	80.7	78.5	78.5	85.6	96.8
受診者数(人)	7	173	607	768	621	499	82

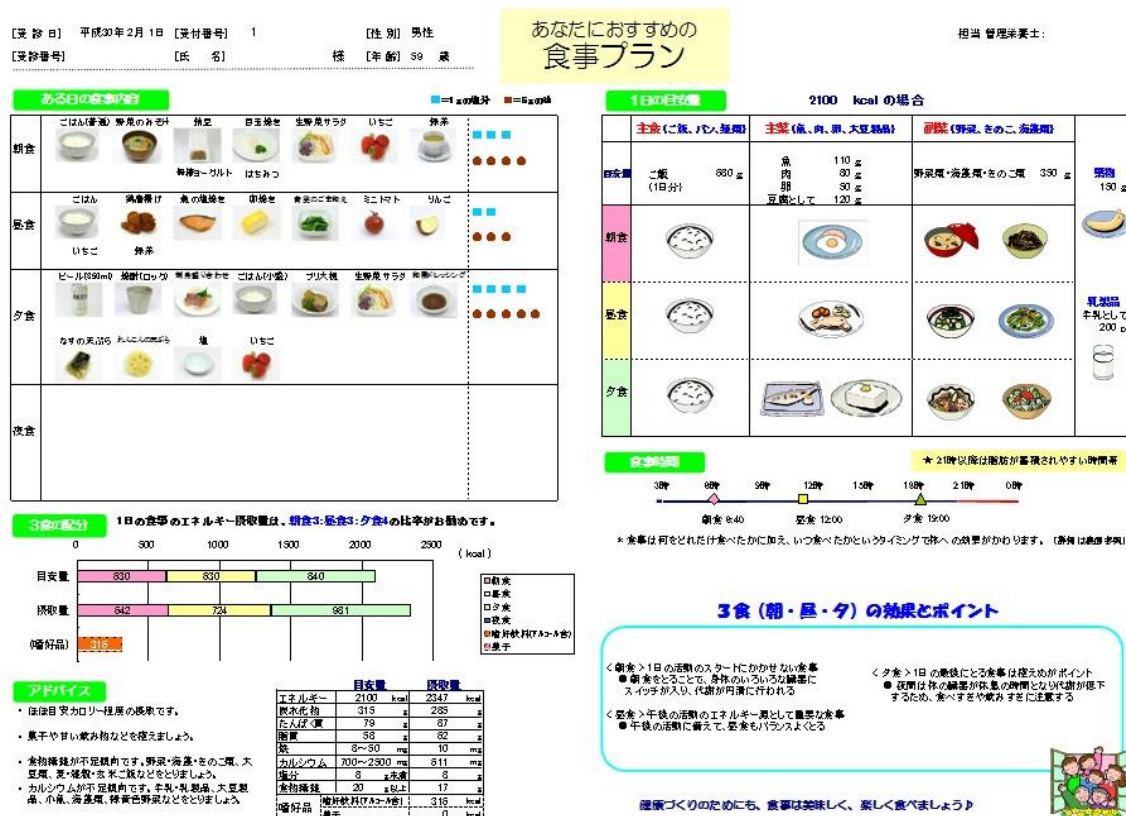
<女性>

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
食事のリズム(点)	72.0	65.4	61.8	65.7	70.5	75.7	78.8
栄養バランス(点)	31.5	54.7	51.3	53.6	57.2	63.9	64.7
嗜好品(点)	58.0	58.3	62.0	64.3	66.8	69.3	67.2
塩分(点)	78.0	79.3	70.5	72.9	68.2	69.9	68.0
外食(点)	58.5	72.1	78.7	81.3	82.1	83.7	86.7
飲酒(点)	100.0	96.7	93.8	97.3	97.8	98.7	100.0
受診者数(人)	2	48	170	255	238	226	34

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)	3349.0	2051.7	2132.6	2181.0	2031.6	2200.6	1425.0
朝食(kcal)	385.0	330.1	371.0	374.3	453.6	552.9	409.0
昼食(kcal)	1843.0	713.4	772.8	747.5	695.4	714.0	524.0
夕食(kcal)	1121.0	929.1	978.6	1059.3	874.8	920.8	493.0
夜食(kcal)	0.0	79.1	10.3	0.0	8.0	13.1	0.0
嗜好品合計(kcal)	223.0	296.6	319.7	384.0	298.5	315.1	140.0
嗜好品飲料(kcal)	0.0	168.3	198.7	234.3	197.7	196.9	0.0
嗜好品菓子(kcal)	223.0	128.4	121.0	149.8	100.8	118.2	140.0
純アルコール量(g)	0.0	14.9	19.8	24.1	18.7	20.7	0.0
炭水化物 (g)	451.0	235.4	255.2	254.2	246.1	271.8	215.0
たんぱく質 (g)	94.0	75.3	72.7	74.5	74.1	78.7	55.0
脂質 (g)	124.0	73.2	69.9	71.4	64.0	67.8	35.0
鉄 (mg)	13.0	6.8	7.1	7.5	7.5	7.9	6.0
カルシウム (mg)	670.0	397.3	368.5	415.3	471.2	556.6	317.0
食塩相当量 (g)	19.0	9.1	9.4	9.7	10.1	10.2	7.0
食物繊維 (g)	23.0	11.7	12.1	12.9	14.1	15.8	9.0
人数(人)	1	56	109	105	90	25	1

＜女性＞

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
1日合計(kcal)	0	1696.0	1667.8	1754.5	1685.5	1675.2	1517.7
朝食(kcal)	0	348.2	389.6	383.8	385.8	477.9	405.7
昼食(kcal)	0	656.1	649.8	686.2	668.6	593.7	594.3
夕食(kcal)	0	685.3	614.8	681.9	615.8	603.8	518.0
夜食(kcal)	0	6.5	13.7	2.7	15.3	0.0	0.0
嗜好品合計(kcal)	0	198.2	245.5	241.8	227.2	143.5	38.7
嗜好品飲料(kcal)	0	40.2	82.9	51.9	74.5	50.2	0.7
嗜好品菓子(kcal)	0	158.0	162.6	189.9	152.8	93.3	38.0
純アルコール量(g)	0	2.1	7.6	3.9	5.0	3.9	0.0
炭水化物 (g)	0	212.7	206.5	223.7	219.2	213.2	207.3
たんぱく質 (g)	0	60.9	61.2	63.8	64.8	66.1	65.0
脂質 (g)	0	61.7	57.1	61.6	54.5	57.1	44.7
鉄 (mg)	0	6.4	6.3	6.1	7.4	7.4	7.0
カルシウム (mg)	0	422.3	419.6	483.5	455.8	523.0	469.7
食塩相当量 (g)	0	8.4	8.0	8.4	9.9	8.9	9.7
食物繊維 (g)	0	10.8	11.7	11.5	15.0	14.8	12.3
人数(人)	0	20	39	48	39	19	3