

「健康増進計画 指標・数値目標一覧」補足資料

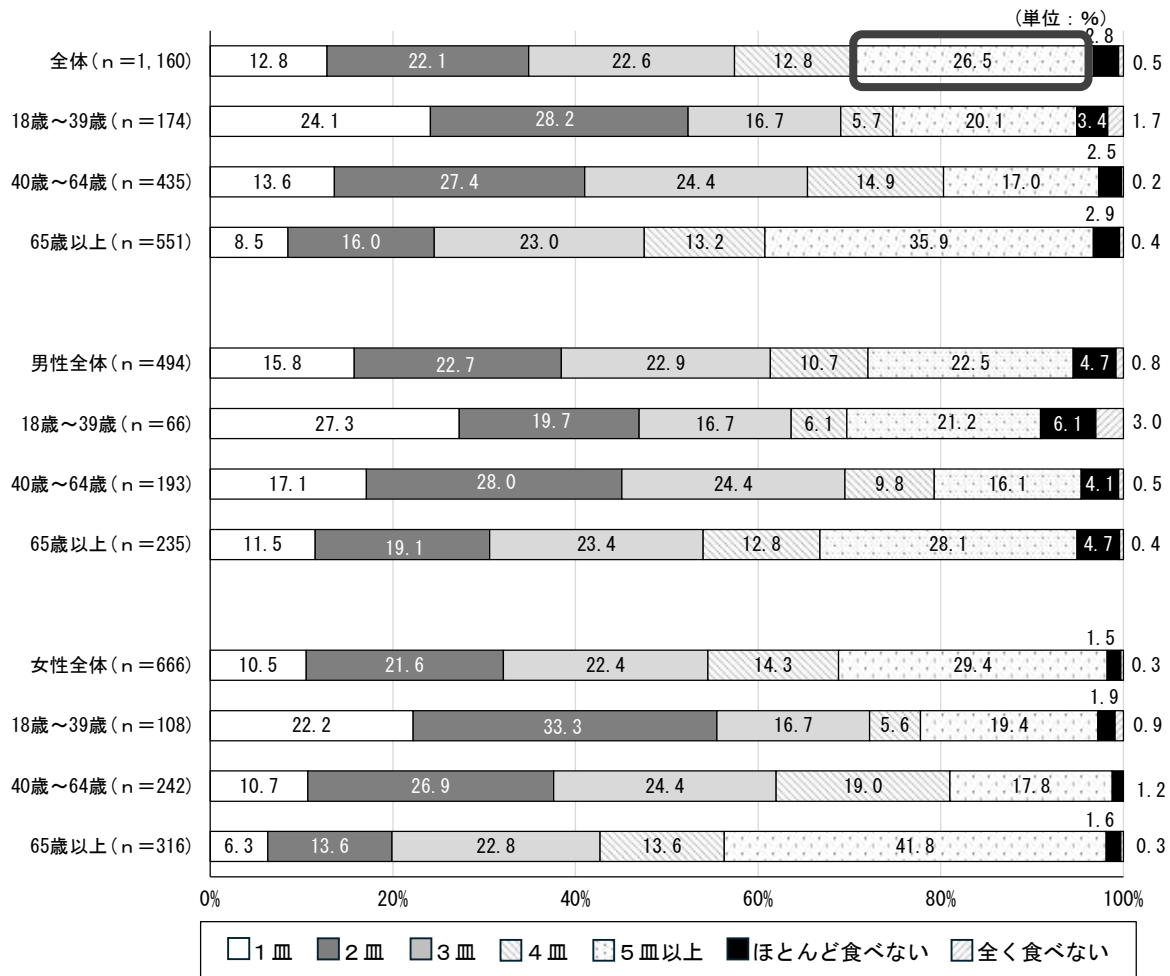
# Ⅰ. 栄養・食生活

**問 12** 野菜を朝・昼・夕に何皿分食べますか。(1皿分は野菜を70g程度使った料理。

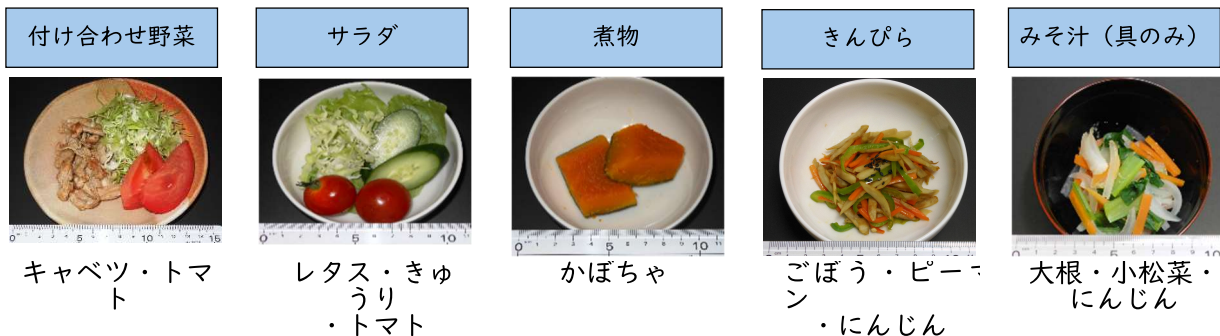
下の写真を参考)(項目ごとに○は1つだけ)

食事ごとの野菜の皿数の合計から、1日あたりの野菜の皿数についてみると、全体では「5皿以上」が26.5%と最も高く、次いで「3皿」が22.6%、「2皿」が22.1%の順となっています。

1日の野菜摂取量と推奨されている、1日「5皿以上」取っている割合は、全体では26.5%、『65歳以上』では35.9%となっています。



野菜1皿分(野菜70g程度使った料理例) \*きのこ、いも、豆類、海藻は含みません。



1皿分: 汁物・煮物料理・主食や主菜に含まれている野菜も含む。

野菜ジュースは飲んだ重量の半分を「野菜」として数える。

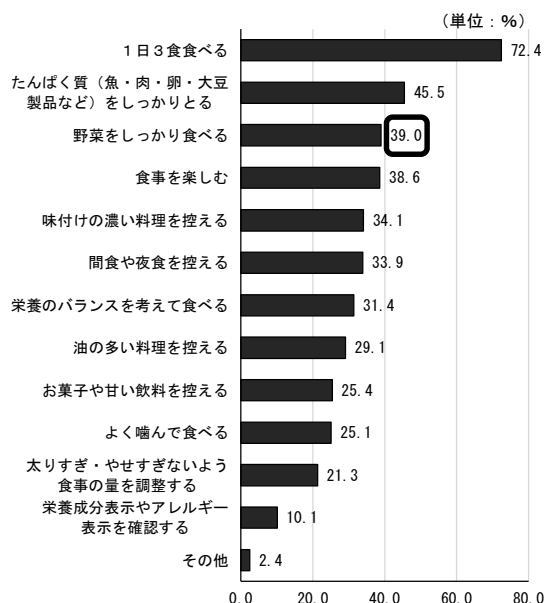
通常、1回で飲みきることができる紙パックの野菜ジュース1本(200ml)が1皿分となる。

**問 13** あなたのふだんの食事について、あてはまるものを選んでください。  
(〇はいくつでも)

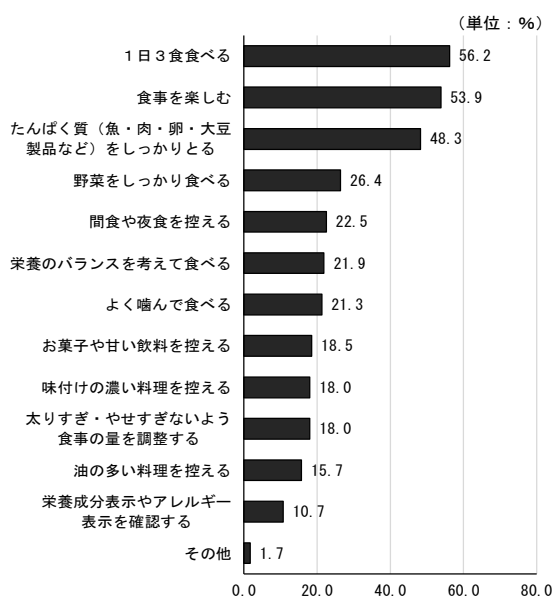
ふだんの食事では心掛けていることについてみると、全体では「1日3食食べる」が72.4%と最も高く、次いで「たんぱく質（魚・肉・卵・大豆製品など）をしっかりとる」が45.5%、「野菜をしっかりと食べる」が39.0%の順となっています。

年齢3区分別にみると、「1日3食食べる」はいずれの区分でも最も高くなっており『65歳以上』では82.3%となっています。一方、『食事を楽しむ』は年齢層が低いほど高くなっています。

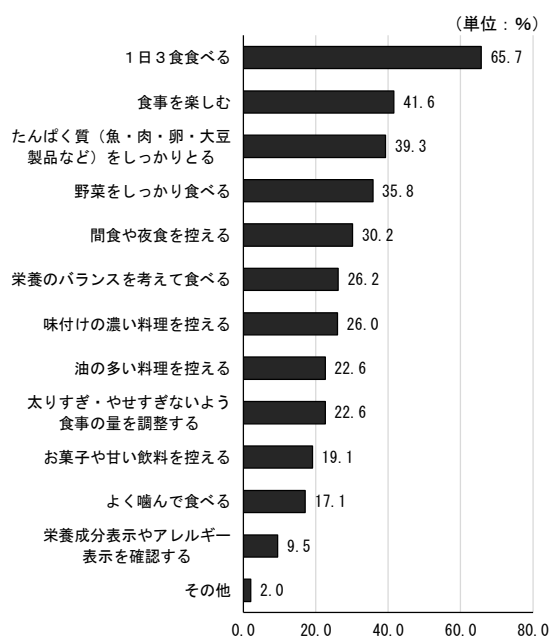
全体 (n=1,237)



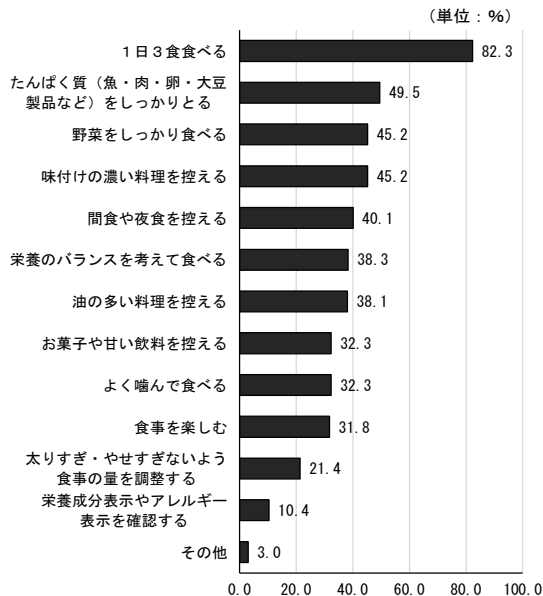
18歳～39歳 (n=178)



40歳～64歳 (n=461)



65歳以上 (n=598)

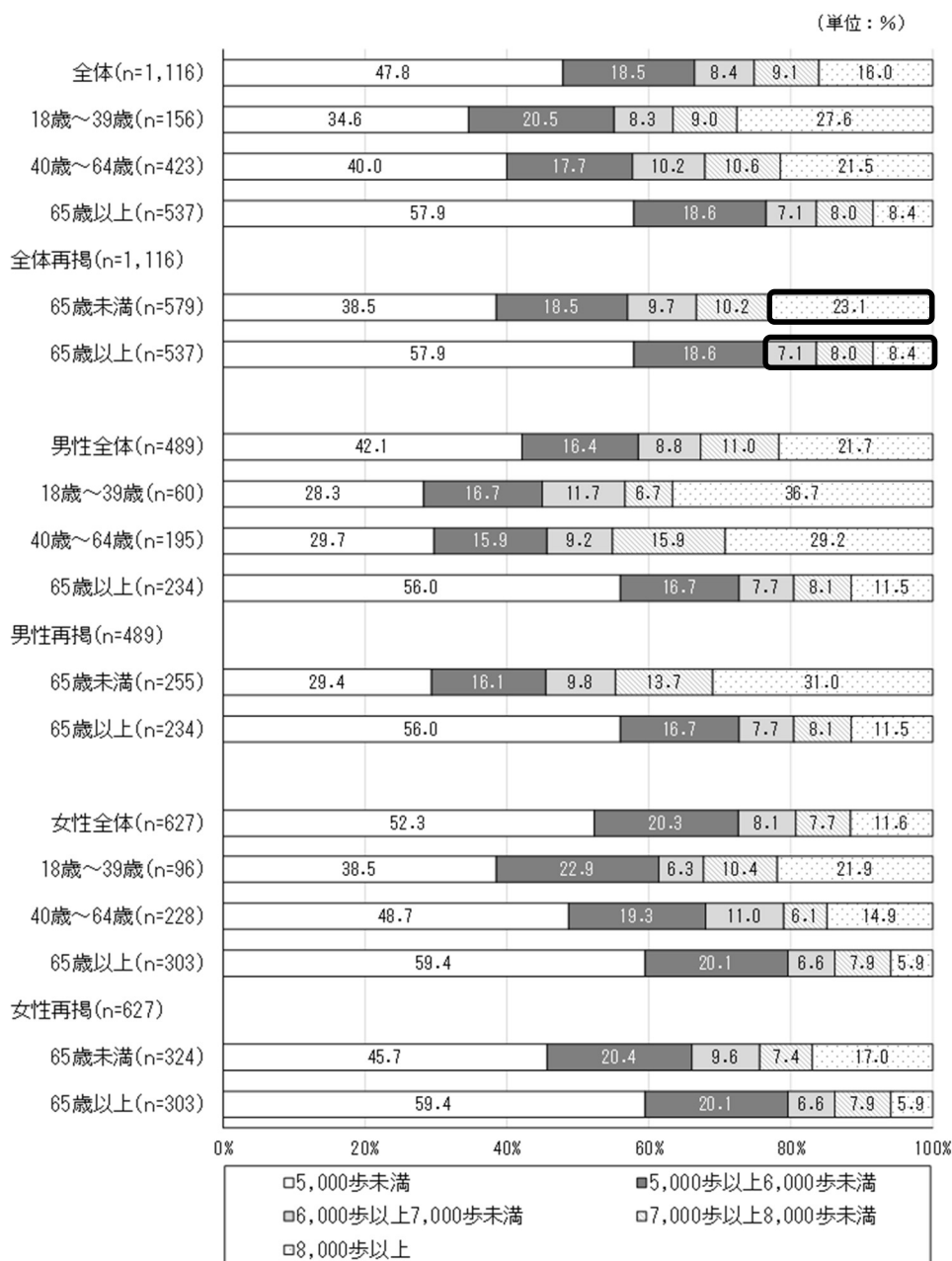


## 2. 運動・身体活動

**問 18** 1日の生活のなかで、およその歩数を教えてください。(10分間の歩行＝1,000歩として数えてください。)(○は1つだけ)

1日で歩くおおよその歩数についてみると、全体では「5,000 歩未満」が 47.8%と最も高く、次いで「5,000 歩以上 6,000 歩未満」が 18.5%の順となっています。

年齢2区分別にみると、全体では『65 歳未満』では望ましい歩行習慣とされている※「8,000 歩以上」が 23.1%となっています。また、『65 歳以上』では 6,000 歩以上が望ましい歩行とされており、23.5%となっています。



※望ましい歩行習慣とされている1日の歩数について

「健康日本21(第3次)」において、望ましい歩行習慣とされている1日の歩数を65歳未満では8,000歩/日、65歳以上では6,000歩/日としています。