（別表）

1．栄養・食生活

適正な栄養素（食物）の摂取について（栄養状態、栄養素（食物）摂取レベル）

1．1　適正体重を維持している人の増加

指標の目安

[肥満者等の割合]	現状*	2010 年
1．1a　児童・生徒の肥満児	10.7%	7%以下
1．1b　20 歳代女性のやせの者	23.3%	15%以下
1．1c　20～60 歳代男性の肥満者	24.3%	15%以下
1．1d　40～60 歳代女性の肥満者	25.2%	20%以下

*：平成 9 年国民栄養調査

用語の説明

児童・生徒の肥満児：日比式による標準体重の 20%以上

肥満者：BMI が 25 以上の者

やせ：BMI が 18.5 未満の者

BMI（Body Mass Index）：体重(kg)/[身長(m)]^2

1．2　脂肪エネルギー比率の減少

指標の目安

[1 日当たりの平均摂取比率]	現状*	2010 年
1．2a　20～40 歳代	27.1%	25%以下

*：平成９年国民栄養調査

用語の説明

脂肪エネルギー比率:総摂取エネルギーに占める脂肪からのエネルギーの割合

1．3　食塩摂取量の減少

指標の目安

［1 日当たりの平均摂取量］	現状*	2010 年
1．3a　成人	13.5g	10g 未満

*：平成９年国民栄養調査

1．4　野菜の摂取量の増加

指標の目安

［1 日当たりの平均摂取量］	現状*	2010 年
1．4a　成人	292g	350g 以上

*：平成９年国民栄養調査

1．5　カルシウムに富む食品の摂取量の増加

指標の目安

［1 日当たりの平均摂取量（成人）］	現状*	2010 年
1．5a　牛乳･乳製品	107g	130g 以上
1．5b　豆類	76g	100g 以上
1．5c　緑黄色野菜	98g	120g 以上

*：平成９年国民栄養調査

用語の説明

カルシウムに富む食品:牛乳･乳製品、豆類、緑黄色野菜

適正な栄養素（食物）を摂取するための行動の変容について（知識・態度・行動レベル）

1．6　自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の増加

指標の目安

［実践する人の割合］	現状*	2010 年
1．6a　男性(15 歳以上)	62.6%	90%以上
1．6b　女性(15 歳以上)	80.1%	90%以上

*：平成 10 年国民栄養調査

用語の説明

適正体重:「[身長(m)]^2×22」を標準(BMI=22 を標準とする)

1．7　朝食を欠食する人の減少

指標の目安

［欠食する人の割合］	現状*	2010 年
1．7a　中学、高校生	6.0%	0%
1．7b　男性(20 歳代)	32.9%	15%以下
1．7c　男性(30 歳代)	20.5%	15%以下

*：平成 9 年国民栄養調査

1．8　量、質ともに、きちんとした食事をする人の増加

指標の目安

［1 日最低 1 食、きちんとした食事を、家族等 2 人以上で楽しく、

30 分以上かけてとる人の割合］

	現状*	2010 年
1．8a　成人	56.3%	70%以上

*:参考値、「適量の食事を、家族や友人等と共に、ゆっくり時間をかけてとる人の割合」平成 8 年国民栄養調査

用語の説明

きちんとした食事:1 日あたりのエネルギー必要量及び各種栄養素密度について一定条件をみたす食事

1．9　外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の増加

指標の目安

［参考にする人の割合］	現状*	2010 年*
1．9a　成人	–	–

* : 平成 11 年国民栄養調査により、平成 12 年度中に設定

1．10　自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の増加

指標の目安

［理解している人の割合］	現状*	2010 年
1．10a　成人男性	65.6%	80%以上
1．10b　成人女性	73.0%	80%以上

* : 参考値、「自分にとって適切な食事内容･量を知っている人の割合」平成 8 年国民栄養調査

1．11　自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人の増加

指標の目安

［改善意欲のある人の割合］	現状*	2010 年
1．11a　成人男性	55.6%	80%以上
1．11b　成人女性	67.7%	80%以上

*：平成 8 年国民栄養調査

(全対象のうち食生活に問題があると思う人の割合は、男性 31.6%、女性 33.0%)

適正な栄養素（食物）の摂取のための個人の行動変容に係る環境づくりについて（環境レベル）

1．12　ヘルシーメニューの提供の増加と利用の促進

指標の目安

［提供数］	現状*	2010 年*
1．12a	–	–
［利用する人の割合］	現状*	2010 年*
1．12b	–	–

*：平成 12 年度中に調査し、設定する

用語の説明

ヘルシーメニューの提供：給食、レストラン、食品売場における、食生活改善のためのバランスのとれたメニューの提供。

1．13　学習の場の増加と参加の促進

指標の目安

［学習の場の数］	現状*	2010 年*

1．13a	–	–
［学習に参加する人の割合］	現状*	2010 年*
1．13b	–	–

*：平成 12 年度中に調査し、設定する

用語の説明

学習の場：地域、職域において健康や栄養に関する情報を得られる場

1．14　学習や活動の自主グループの増加

指標の目安

［自主グループの数］	現状*	2010 年*
1．14a	–	–

*：平成 12 年度中に調査し、設定する

用語の説明

自主グループ：地域、職域において健康や栄養に関する学習や活動を、自主的に取り組む住民、地区組織、企業等

2．身体活動・運動

成人

2．1　意識的に運動を心がけている人の増加

指標の目安

［意識的に運動をしている人の割合］	現状*	2010 年
2．1a　男性	52.6%	63%以上
2．1b　女性	52.8%	63%以上

*：平成 8 年保健福祉動向調査

用語の説明

意識的に運動を心がけている人：日頃から日常生活の中で、健康の維持･増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしている人

2．2　日常生活における歩数の増加

指標の目安

［日常生活における歩数］	現状*	2010 年**
		9,200 歩以上
2．2a　男性	8,202 歩	**
		8,300 歩以上
2．2b　女性	7,282 歩	**

*：平成 9 年国民栄養調査

**：約 1,000 歩の増加:1,000 歩は、歩く時間で約 10 分、歩行距離で 600～700m 程度の歩行に相当

2．3　運動習慣者の増加

指標の目安

［運動習慣者の割合］	現状*	2010 年
2．2a　男性	28.6%	39%以上
2．2b　女性	24.6%	35%以上

*：平成 9 年国民栄養調査

用語の説明

運動習慣者：1 回 30 分以上の運動を、週 2 回以上実施し、1 年以上持続している人

高齢者

2．4　外出について積極的な態度をもつ人の増加

指標の目安

［運動習慣者の割合］	現状*	2010 年
2．4a　男性(60 歳以上)	59.8%	70%以上
2．4b　女性(60 歳以上)	59.4%	70%以上
2．4c　80 歳以上(全体)	46.3%	56%以上

*：平成 11 年「高齢者の日常生活に関する意識調査」(総務庁)

用語の説明

外出について積極的な態度をもつ人：日常生活の中で買物や散歩などを含めた外出について、「自分から積極的に外出する方である」と意識している人

2．5　何らかの地域活動を実施している者の増加

指標の目安

［地域活動を実施している人］	現状*	2010 年
2．5a　男性(60 歳以上)	48.3%	58%以上
2．5b　女性(60 歳以上)	39.7%	50%以上

*：平成 10 年「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」(総務庁)

2．6　日常生活における歩数の増加

指標の目安

[日常生活の歩数]	現状*	2010 年**
2．6a　男性(70 歳以上)	5,436 歩	6,700 歩以上 **
2．6b　女性(70 歳以上)	4,604 歩	5,900 歩以上 **

*:平成 9 年国民栄養調査

**:約 1,300 歩の増加:約 1,300 歩は、歩く時間で約 15 分、歩行距離で 650～800m 程度の歩行に相当

3．休養・こころの健康づくり

ストレスへの対応

3．1　ストレスを感じた人の減少

指標の目安

[ストレスを感じた人の割合]	現状*	2010 年
3．1a　全国平均	54.6%	49%以下**

*:平成 8 年度健康づくりに関する意識調査(財団法人健康・体力づくり事業財団)

**:1 割以上の減少

用語の説明

ストレスを感じた人：最近 1 ヶ月間にストレスを感じた人

十分な睡眠の確保

3．2　睡眠による休養を十分にとれていない人の減少

指標の目安

［とれない人の割合］	現状*	2010 年
3．2a　全国平均	23.1%	21%以下**

*：平成 8 年度健康づくりに関する意識調査(財団法人健康・体力づくり事業財団)
**：1 割以上の減少

3．3　睡眠の確保のために睡眠補助品やアルコールを使うことのある人の減少

指標の目安

［睡眠補助品等を使用する人の割合］	現状*	2010 年
3．3a　全国平均	14.1%	13%以下**

*：平成 8 年度健康づくりに関する意識調査(財団法人健康・体力づくり事業財団)
**：1 割以上の減少

用語の説明

睡眠補助品：睡眠薬・精神安定剤

自殺者の減少

3．4　自殺者の減少

指標の目安

［自殺者数］	現状*	2010 年
3．4a　全国数	31,755 人	22,000 人以下

*：平成 10 年厚生省人口動態統計

4．たばこ

4．1　喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及

指標の目安

［知っている人の割合］	現状*	2010 年
4．1a　肺がん	84.5%	100%
4．1b　喘息	59.9%	100%
4．1c　気管支炎	65.5%	100%
4．1d　心臓病	40.5%	100%
4．1e　脳卒中	35.1%	100%
4．1f　胃潰瘍	34.1%	100%
4．1g　妊娠に関連した異常	79.6%	100%
4．1h　歯周病	27.3%	100%

*：平成 10 年度喫煙と健康問題に関する実態調査

用語の説明

健康影響：別紙「喫煙が及ぼす健康影響」を参照

4．2　未成年者の喫煙をなくす

指標の目安

［喫煙している人の割合］	現状*	2010 年
4．2a　男性(中学 1 年)	7.5%	0%
4．2b　男性(高校 3 年)	36.9%	0%
4．2c　女性(中学 1 年)	3.8%	0%
4．2d　女性(高校 3 年)	15.6%	0%

*：平成 8 年度未成年者の喫煙行動に関する全国調査

4．3　公共の場及び職場における分煙の徹底及び効果の高い分煙に関する知識の普及

指標の目安

［分煙を実施している割合］	現状*	2010 年
4．3a　公共の場	－	100%
4．3b　職場	－	100%
［知っている人の割合］	現状*	2010 年
4．3c　効果の高い分煙に関する知識の普及	－	100%

*：平成 12 年度中に調査する

用語の説明

分煙の徹底:　　公共の場や職場における喫煙場所の設置等
効果の高い分煙:受動喫煙の害を極力排除し得る分煙方法

4．4　禁煙支援プログラムの普及

指標の目安

［禁煙支援プログラムが提供されている市町村の割合］

	現状*	2010 年
4．4a　全国	–	100%

*：平成 12 年度中に調査する

用語の説明

禁煙支援プログラム:個人の禁煙を支援するための個別保健指導等

禁煙・節煙を希望する人	男性	女性	総数
禁煙希望	24.8%	34.9%	26.7%
節煙希望	38.3%	34.7%	37.5%
合　計	63.1%	69.6%	64.2%

（平成 10 年度喫煙と健康問題に関する実態調査）

5．アルコール

5．1　多量に飲酒する人の減少

指標の目安

［多量に飲酒する人の割合］	現状*	2010 年**
5．1a　男性	4.1%	3.2%以下
5．1b　女性	0.3%	0.2%以下

*:平成 8 年度健康づくりに関する意識調査(財団法人健康･体力づくり事業財団)

**:2 割以上の減少

用語の説明

多量に飲酒する人:1日平均純アルコール約 60 グラムを超えて摂取する人

5．2　未成年者の飲酒をなくす

指標の目安

[飲酒している人の割合]	現状*	2010 年
5．2a　男性(中学 3 年)	25.4%	0%
5．2b　男性(高校 3 年)	51.5%	0%
5．2c　女性(中学 3 年)	17.2%	0%
5．2d　女性(高校 3 年)	35.9%	0%

*：平成 8 年度未成年者の飲酒行動に関する全国調査

5．3　「節度ある適度な飲酒」の知識の普及

指標の目安

[知っている人の割合]	現状*	2010 年
5．3a　男性	–	100%
5．3b　女性	–	100%

*：平成 12 年度中に調査する

用語の説明

節度ある適度な飲酒:1 日平均純アルコールで約 20 グラム程度の飲酒

(注)主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール (中瓶 1 本 500ml)	清酒 (1 合 180ml)	ウイスキー･ブランデー (ダブル 60ml)	焼酎(35 度) (1 合 180ml)	ワイン (1 杯 120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

6．歯の健康

幼児期のう蝕予防

6．1　う歯のない幼児の増加

指標の目安

[う歯のない幼児の割合（3 歳）]	現状*	2010 年
6．1a　全国平均	59.5%	80%以上

*：平成 10 年度 3 歳児歯科健康診査結果

6．2　フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の増加

指標の目安

[受けたことのある幼児の割合（3 歳）]	現状*	2010 年
6．2a　全国平均	39.6%	50%以上

*：平成 5 年歯科疾患実態調査

6．3　間食として甘味食品･飲料を頻回飲食する習慣のある幼児の減少

指標の目安

[習慣のある幼児の割合（1 歳 6 ヶ月	現状*,**	2010 年**

児）］

6．3a	全国平均	29.9%	–

* :参考値、1 日 3 回以上の間食をする 1 歳 6 か月児の割合(久保田らによる調査、平成 3 年)

**:平成 12 年度中に調査し、設定する

用語の説明

頻回飲食:間食として1日 3 回以上の飲食

学齢期のう蝕予防

6．4　一人平均う歯数の減少

指標の目安

［1 人平均う歯数(12 歳)］	現状*	2010 年
6．4a　全国平均	2.9 歯	1 歯以下

* ：平成 11 年学校保健統計調査

用語の説明

一人平均う歯数:一人あたり平均の未治療のう歯、う蝕により失った歯、治療済のう歯の合計(DMF 歯数)

6．5　フッ化物配合歯磨剤の使用の増加

指標の目安

［使用している人の割合］	現状*	2010 年
6．5a　全国平均	45.6%	90%以上

* ：参考値、児童のフッ化物配合歯磨剤使用率(荒川らによる調査、平成 3 年)

6．6　個別的な歯口清掃指導を受ける人の増加

指標の目安

［過去１年間に受けたことのある人の割合］	現状*	2010 年
6．6a　全国平均	12.8%	30%以上

*：参考値、平成５年保健福祉動向調査（15～24 歳)

用語の説明

個別的な歯口清掃指導：歯科医師、歯科衛生士により個人の口の中の状態に基づいて行われる歯磨き指導

成人期の歯周病予防

6．7　進行した歯周炎の減少

指標の目安

［有する人の割合］	現状*	2010 年**
6．7a　40 歳	32.0%	22%以下
6．7b　50 歳	46.9%	33%以下

*：参考値、平成 9～10 年富士宮市モデル事業報告
**：3 割以上の減少

用語の説明

進行した歯周炎：歯周疾患の検査である CPI 検査で 4mm 以上の深い歯周ポケットのあるもの

6．8　歯間部清掃用器具の使用の増加

指標の目安

［使用する人の割合］	現状*	2010 年
6．8a　40 歳(35～44 歳)	19.3%	50%以上
6．8b　50 歳(45～54 歳)	17.8%	50%以上

*：平成 5 年保健福祉動向調査

用語の説明

歯間部清掃用器具：歯と歯の間を清掃するための専用器具(デンタルフロス、歯間ブラシ等)

6．　9　喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及（4．たばこ参照）

6．10　禁煙支援プログラムの普及（4．たばこ参照）

歯の喪失防止

6．11　80 歳で 20 歯以上、60 歳で 24 歯以上の自分の歯を有する人の増加

指標の目安

［自分の歯を有する人の割合］	現状*	2010 年
6. 11a　80 歳(75～84 歳)で 20 歯以上	11.5%	20%以上
6. 11b　60 歳(55～64 歳)で 24 歯以上	44.1%	50%以上

*：平成 5 年歯科疾患実態調査

6．12　定期的な歯石除去や歯面清掃を受ける人の増加

指標の目安

［過去 1 年間に受けた人の割合］	現状*	2010 年
6．12a　60 歳(55～64 歳)	15.9%	30%以上

*:参考値、過去 1 年間に歯石除去や歯面清掃を受けた人の割合、平成 4 年寝屋川市調査

6．13　定期的な歯科検診の受診者の増加

指標の目安

［過去 1 年間に受けた人の割合］	現状*	2010 年
6．13a　60 歳(55～64 歳)	16.4%	30%以上

*：平成 5 年保健福祉動向調査

7．糖尿病

7．1　成人の肥満者の減少(1．栄養･食生活参照)

7．2　日常生活における歩数の増加(2．身体活動･運動参照)

7．3　質・量ともにバランスのとれた食事(1．栄養･食生活参照)

7．4　糖尿病検診の受診の促進

指標の目安

［受けている人の数］	現状*	2010 年**
7．4a定期健康診断等糖尿病に関する健康診断受診者	4,573 万人	6,860 万人以上

*:参考値、平成 9 年健康･福祉関連サービス需要実態調査
**:5 割以上の増加

7．5　糖尿病検診受診後の事後指導の推進

指標の目安

［受けている人の割合］	現状*	2010 年
7. 5a糖尿病検診における異常所見者の事後指導受診率(男性)	66.7%	100%
7. 5b糖尿病検診における異常所見者の事後指導受診率(女性)	74.6%	100%

*：平成 9 年糖尿病実態調査

7．6　糖尿病有病者の減少（推計）

推計値

	現状*	2010 年**
7．6a　糖尿病有病者数	690 万人	1,000 万人

*: 平成 9 年糖尿病実態調査

**: 生活習慣の改善がない場合、1,080 万人と推計されている

注）本推計値は、上記生活習慣の改善による 2010 年の有病者数の推計値を示す

7．7　糖尿病有病者の治療の継続

指標の目安

［治療継続している人の割合］	現状	2010 年
7．7a　糖尿病有病者の治療継続率	45%*	100%

*：平成 9 年糖尿病実態調査

7．8　糖尿病合併症の減少

指標の目安

［合併症を発症した人の数］	現状	2010 年
7．8a　糖尿病性腎症	10,729 人*	－***

［合併症を有する人の数］	現状	2010 年
	約 3,000 人	
7．8b　失明	**	–***

*:1998 年日本透析医学会
**:1988 年厚生省「視覚障害の疾病調査研究」
***:平成 14 年度中に設定

8．循環器病

8．1　食塩摂取量の減少(1．栄養・食生活参照)

8．2　カリウム摂取量の増加

指標の目安

［1 日当たりの平均摂取量］	現状*	2010 年
8．2a　成人	2.5g	3.5g 以上

*：平成 9 年国民栄養調査

8．3　成人の肥満者の減少(1．栄養・食生活参照)

8．4　運動習慣者の増加(2．身体活動・運動参照)

8．5　高血圧の改善（推計）

推計値　平均最大血圧約 4.2mmHg の低下

注）以下を実行することによる効果の推計

- 成人1日あたりの平均食塩摂取量 3.5g 減少

- 平均カリウム摂取量1g 増量
- 肥満者（BMI25 以上）を男性 15%(20 歳以上)、女性 18%(20 歳以上)以下に減少
- 成人男性の多量飲酒者を1%低下
- 国民の 10%が早歩きを毎日 30 分実行

8．6　たばこ対策の充実（4．たばこ参照）

8．7　高脂血症の減少

指標の目安

［高脂血症の人の割合］	現状*	2010 年
8．7a　男性	10.5%	5.2%以下
8．7b　女性	17.4%	8.7%以下

*：平成９年国民栄養調査

用語の説明

高脂血症者：血清総コレステロール値 240mg/dl 以上の者

8．8　糖尿病有病者の減少（7．糖尿病参照）

8．9　飲酒対策の充実（5．アルコール参照）

8．10 健康診断を受ける人の増加

指標の目安

［検診受診者の数］	現状*	2010 年
8．10a　全国数	4,573 万人	6,860 万人以上

*：平成９年健康・福祉関連サービス需要実態調査

8．11　　生活習慣の改善等による循環器病の減少（推計）

推計値

喫煙率		脳卒中の減少			虚血性心疾患の減少			循環器病の減少		
男性	女性	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体
55%	15%	16%	6%	11%	11%	7%	9%	17%	4%	10%
45	10	29	15	22	24	17	20	26	10	18
35	10	42	15	28	37	17	26	35	10	22
25	5	55	24	39	50	26	38	44	17	30
15	5	68	24	46	63	26	44	53	17	35
0	0	87	33	60	82	36	59	66	23	45

注 1)それぞれの疾患の減少は、死亡率、罹患率及び疾患による新たな ADL 低下の割合を示す。

注 2)現状:脳卒中死亡率 110.0(人口 10 万人対)死亡数 13 万 7,819 人

男性:死亡率 106.9、死亡数 6 万 5,529 人

女性:死亡率 113.1、死亡数 7 万 2,290 人

虚血性心疾患:57.2(人口 10 万人対) 死亡数 7 万 1,678 人

男性:死亡率 62.9、死亡数 3 万 8,566 人

男性:死亡率 51.8、死亡数 3 万 3,112 人

(平成 10 年厚生省人口動態統計)

9. がん

9．1 たばこ対策の充実（4．たばこ参照）

9．2 食塩摂取量の減少（1．栄養・食生活参照）

9．3 野菜の摂取量の増加（1．栄養・食生活参照）

9．4 １日の食事において、果物類を摂取している者の増加

指標の目安

［摂取している人の割合］	現状*	2010 年
9．4a　成人	29.3%	60%以上

*：平成９年国民栄養調査

9．5 脂肪エネルギー比率の減少（1．栄養・食生活参照）

9．6 飲酒対策の充実（5．アルコール参照）

9．7 がん検診の受診者の増加

指標の目安

［検診受診者数］	現状*	2010 年**
9．7a　胃がん	1,401 万人	2,100 万人以上
9．7b　子宮がん	1,241 万人	1,860 万人以上
9．7c　乳がん	1,064 万人	1,600 万人以上
9．7d　肺がん	1,023 万人	1,540 万人以上
9．7e　大腸がん	1,231 万人	1,850 万人以上

*:参考値:平成9年健康・福祉関連サービス需要実態調査

**:5割以上の増加

注）各がん検診の受診者数は「平成9年健康・福祉関連サービス需要実態調査」の各がん検診の受診者数と人間ドック受診者の合計である。