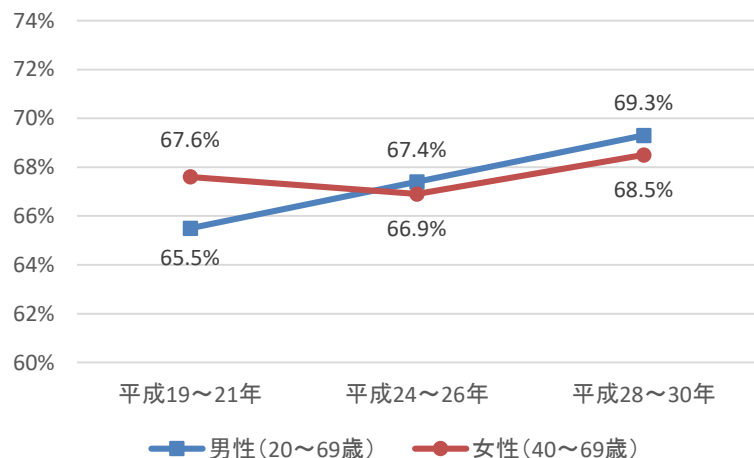


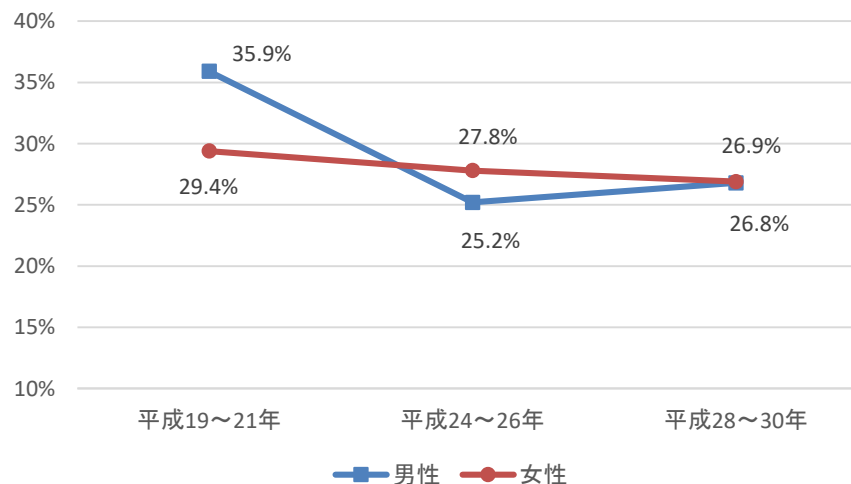
領域1 / 糖尿病・メタボ

指 標	指標の方向	対 象	ベースライン値 【平成19～21年】	中間評価時 【平成24～26年】	現状値 【平成28～30年】	ベースライン値と比較した増減率 (参考指標を除く)
【参考指標】 適正体重（BMI 18.5以上25未満）を維持している人の割合	—	20～69歳 男性	65.5%	67.4%	<b>69.3%</b>	—
		40～69歳 女性	67.6%	66.9%	<b>68.5%</b>	—
【参考指標】 糖尿病有病者・予備群の割合	—	40～74歳 男性	35.9%	25.2%	<b>26.8%</b>	—
		40～74歳 女性	29.4%	27.8%	<b>26.9%</b>	—

【適正体重を維持している人の割合の推移】



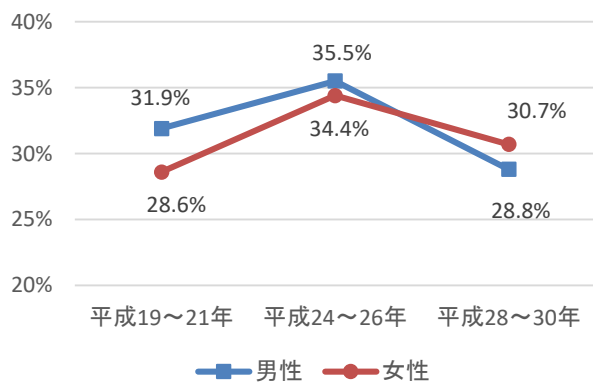
【糖尿病有病者・予備群（40～74歳）の割合の推移】



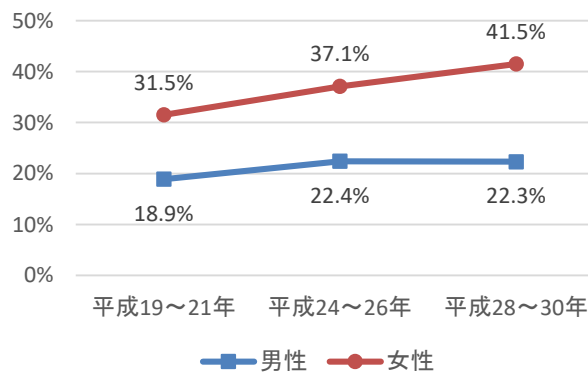
## 領域2 / 栄養・食生活 ①

指標	指標の方向	対象		ベースライン値 【平成19～21年】	中間評価時 【平成24～26年】	現状値 【平成28～30年】	ベースライン値と比較した増減率 (参考指標を除く)
野菜の摂取量（1日当たり）350g以上の人の割合	増やす (50%)	20歳以上	男性	31.9%	35.5%	<b>28.8%</b>	▼9.7%
			女性	28.6%	34.4%	<b>30.7%</b>	△7.3%
食塩の摂取量（1日当たり）8g以下の人の割合	増やす	20歳以上	男性	18.9%	22.4%	<b>22.3%</b>	△18.0%
			女性	31.5%	37.1%	<b>41.5%</b>	△31.7%
果物の摂取量（1日当たり）100g未満の人の割合	減らす	20歳以上	男性	60.9%	61.8%	<b>66.7%</b>	▲9.5%
			女性	49.5%	52.0%	<b>55.7%</b>	▲12.5%

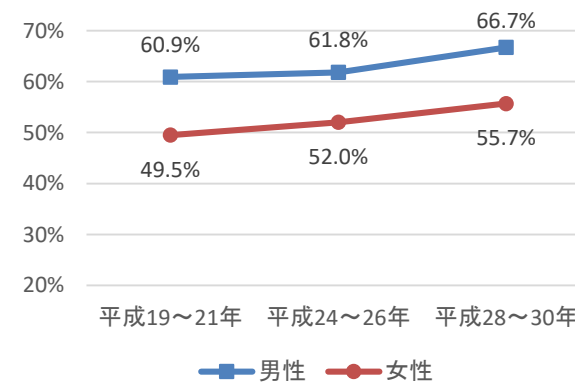
【野菜の摂取量が1日350g以上の人の割合の推移】



【食塩の摂取量が1日8g以下の人の割合の推移】



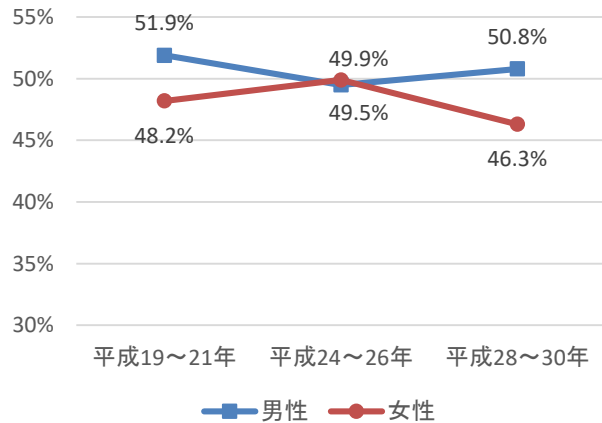
【果物の摂取が1日100g未満の人の割合の推移】



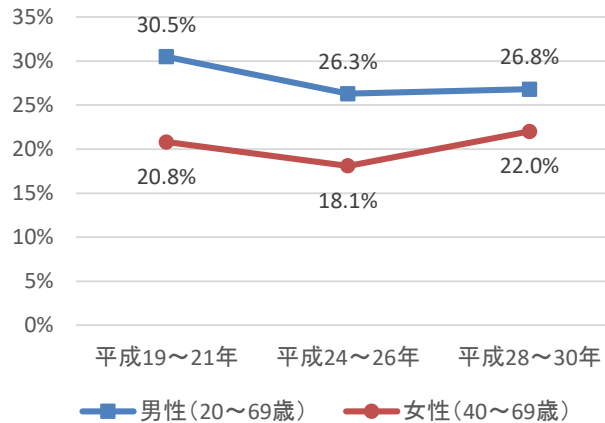
## 領域 2 / 栄養・食生活 ②

指標	指標の方向	対象		ベースライン値 【平成19～21年】	中間評価時 【平成24～26年】	現状値 【平成28～30年】	ベースライン値と比較した増減率 (参考指標を除く)
脂肪エネルギー比率が適正な範囲内（20%以上30%未満）にある人の割合	増やす	20歳以上	男性	51.9%	49.5%	<b>50.8%</b>	▼2.1%
			女性	48.2%	49.9%	<b>46.3%</b>	▼3.9%
【参考指標】 肥満（BMI25以上）の人の割合	—	20～69歳	男性	30.5%	26.3%	<b>26.8%</b>	—
		40～69歳	女性	20.8%	18.1%	<b>22.0%</b>	—
【参考指標】 20歳代女性のやせ（BMI18.5未満）の人の割合	—	20歳代	女性	22.7%	27.3%	<b>13.8%</b>	—

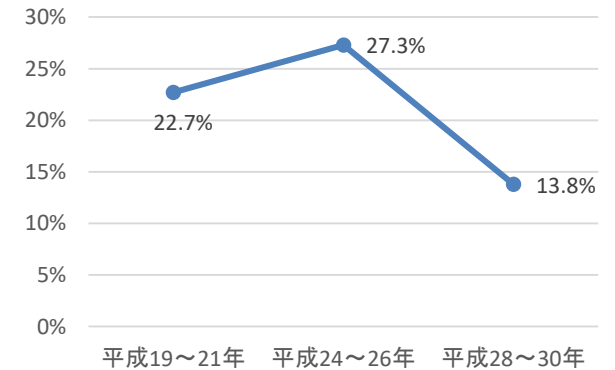
【脂肪エネルギー比率が適正範囲内にある人の割合の推移】



【肥満の人の割合の推移】



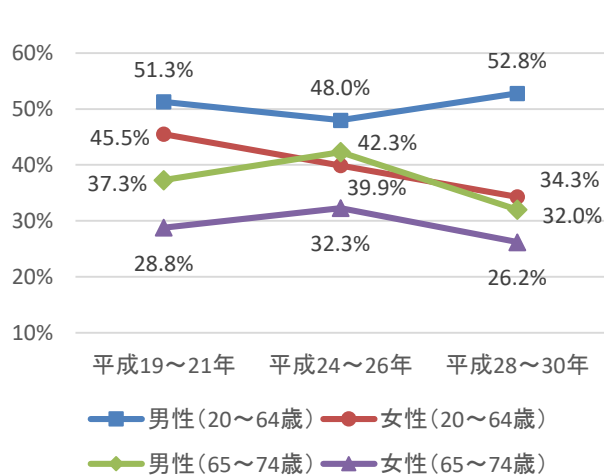
【20歳代女性のやせの人の割合の推移】



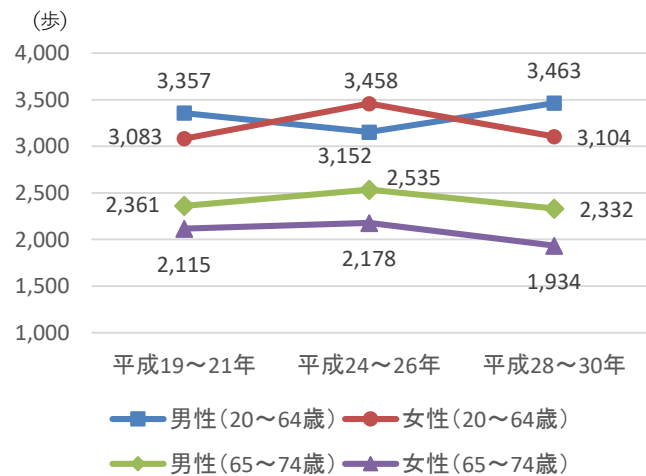
## 領域2 / 身体活動・運動

指標	指標の方向	対象	ベースライン値 【平成19~21年】	中間評価時 【平成24~26年】	現状値 【平成28~30年】	ベースライン値と 比較した増減率 (参考指標を除く)	
歩数（1日当たり）が8,000歩以上の人の割合	増やす	20~64歳	男性	51.3%	48.0%	<b>52.8%</b>	△2.9%
			女性	45.5%	39.9%	<b>34.3%</b>	▼24.6%
		65~74歳	男性	37.3%	42.3%	<b>32.0%</b>	▼14.2%
			女性	28.8%	32.3%	<b>26.2%</b>	▼9.0%
歩数（1日当たり）が下位25%に属する人の平均歩数	増やす	20~64歳	男性	3,357歩	3,152歩	<b>3,463歩</b>	△3.2%
			女性	3,083歩	3,458歩	<b>3,104歩</b>	△0.7%
		65~74歳	男性	2,361歩	2,535歩	<b>2,332歩</b>	▼1.2%
			女性	2,115歩	2,178歩	<b>1,934歩</b>	▼8.6%
【参考指標】 運動習慣者の割合（1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者）	—	20歳以上	男性	39.9%	39.1%	<b>44.6%</b>	—
			女性	37.6%	37.3%	<b>29.7%</b>	—

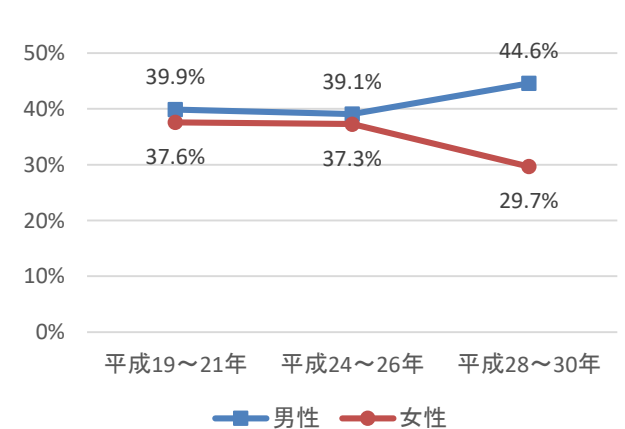
【歩数が1日8,000歩以上の人の割合の推移】



【1日の歩数が下位25%に属する人の平均歩数の推移】



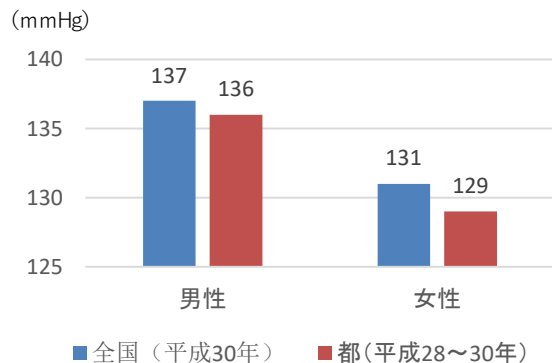
【運動習慣者の割合の推移】



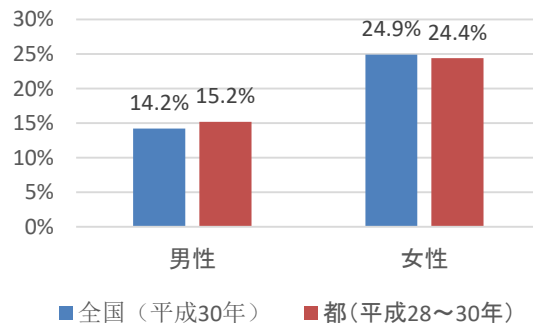
## ※参考項目 領域1 / 循環器疾患

項目	対象		国の現状値 【平成30年】	国の目標値 【令和4年】	現状値 【平成28～30年】	備考
収縮期血圧の平均値	40～89歳	男性	137mmHg	134mmHg	<b>136mmHg</b>	新たな指標候補 (健康日本21(第二次)の指標)
		女性	131mmHg	129mmHg	<b>129mmHg</b>	
総コレステロール240mg/dl以上の者の割合	40～79歳	男性	14.2%	10.0%	<b>15.2%</b>	
		女性	24.9%	17.0%	<b>24.4%</b>	
LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合	40～79歳	男性	8.9%	6.2%	<b>8.0%</b>	
		女性	12.4%	8.8%	<b>12.8%</b>	

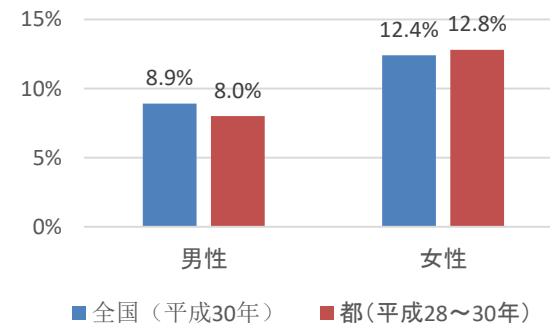
【収縮期血圧の平均値(40-89歳)】  
(※国との比較)



【総コレステロール240mg/dl以上の者(40-79歳)の割合】  
(※国との比較)



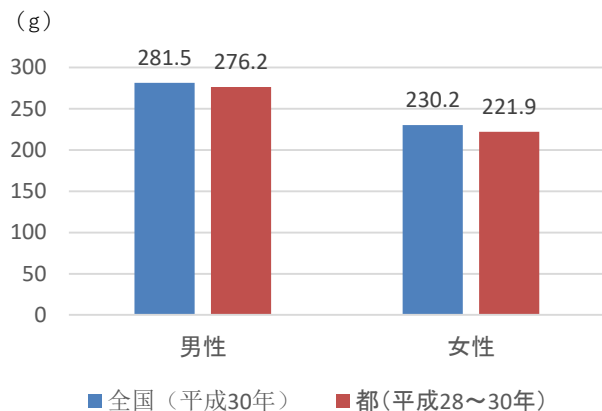
【LDLコレステロール160mg/dl以上の者(40-79歳)の割合】  
(※国との比較)



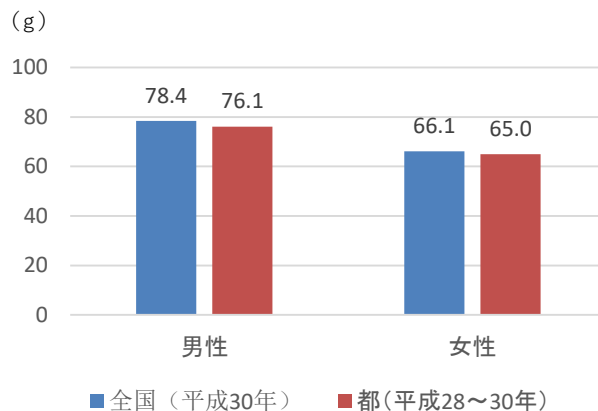
## ※参考項目 領域2 / 栄養・食生活

項目	対象		国の現状値 【平成30年】	国の目標値 【令和4年】	現状値 【平成28～30年】	備考
炭水化物の摂取量の平均値	20歳以上	男性	281.5g	—	<b>276.2g</b>	現状分析のため 活用予定
		女性	230.2g	—	<b>221.9g</b>	
たんぱく質の摂取量の平均値	20歳以上	男性	78.4g	—	<b>76.1g</b>	
		女性	66.1g	—	<b>65.0g</b>	
動物性たんぱく質の摂取量の平均値	20歳以上	男性	43.4g	—	<b>40.9g</b>	
		女性	35.7g	—	<b>34.8g</b>	

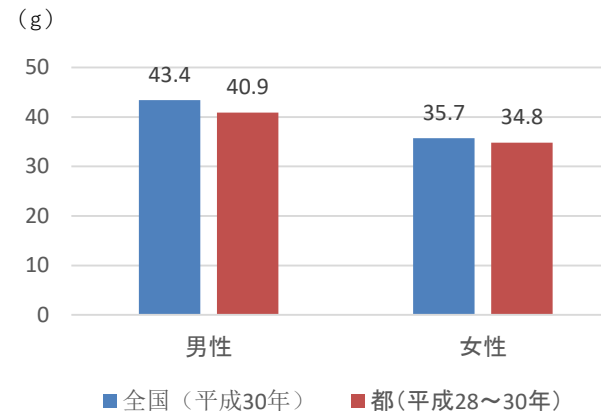
【炭水化物の摂取量の平均値】  
(※国との比較)



【たんぱく質の摂取量の平均値】  
(※国との比較)



【動物性たんぱく質の摂取量の平均値】  
(※国との比較)



## ※参考項目 領域3 / 高齢者の健康

項目	対象		国の現状値 【平成30年】	国の目標値 【令和4年】	現状値 【平成28～30年】	備考
低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合	65歳以上	総数	15.8%	22.0%	<b>18.5%</b>	新たな指標候補 （健康日本21（第 二次）の指標）
		男性	10.3%	—	<b>11.1%</b>	
		女性	20.3%	—	<b>25.5%</b>	

【低栄養傾向の高齢者（65歳以上）の割合】  
（※ 国との比較）

