

■ 問診によるリスク者割合の推移 ■

リ ス ク	2020年 対象者:20名	2021年 対象者:19名	2022年 対象者:20名	2023年 対象者:21名	2024年 対象者:22名
喫 煙	15.0%	15.8%	15.8%	14.3%	13.6%
運 動	85.0%	68.4%	68.4%	42.9%	50.0%
食 事	40.0%	31.6%	47.4%	52.4%	36.4%
飲 酒	25.0%	15.8%	26.3%	28.6%	38.1%
睡 眠	42.1%	42.1%	26.3%	42.9%	36.4%

※定期健康診断のスコアリングレポート(40歳以上)より算出

※非リスク者の判定基準

■喫 煙:問診「現在、たばこを習慣的に吸っている」に「はい」以外と回答した者

■運 動:運動習慣に関する3つの問診項目のうち2つ以上が適切

①「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施」に「はい」と回答

②「日常生活において歩行、または同等の身体活動を1日1時間以上実施」に「はい」と回答

③「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い」に「はい」と回答

■食 事:食事習慣に関する4つの問診項目のうち3つ以上が適切

①「人と比較して食べる速度が速い」に「ふつう」、または「遅い」と回答

②「就寝前の2時間以内に夕食を取ることが週に3回以上ある」に「いいえ」と回答

③「朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している」に「時々」、または「ほとんど摂取しない」と回答

④「朝食を抜くことが週に3回以上ある」に「いいえ」と回答

■飲 酒:下記「多量飲酒群」に該当しない者

＊飲酒頻度と飲酒量のいずれかを回答した者のうち、飲酒頻度で「ほとんど飲まない(飲めない)」と回答した者、及び飲酒量で「1合未満」「1～2合未満」と回答した者は非リスク者とする（～2023年度）

＊飲酒頻度と飲酒量のいずれかを回答した者のうち、飲酒頻度で「月に1日未満」「やめた」「飲まない(飲めない)」と回答した者、及び飲酒量で男性は「1合未満」「1～2合未満」、女性は「1合未満」と回答した者は非リスク者とする（2024年度～）

■睡 眠:問診「睡眠で休養が十分にとれている」に「はい」と回答した者