

令和7～11年国民健康・栄養調査における健康日本21（第三次）の指標のモニタリング周期

目標		指標	調査周期	(参考) 健康日本21 (第二次) 最終評価		
別表二 -1	(1)栄養・食生活	① 適正体重を維持している者の増加(肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少)	BMI18.5 以上 25 未満(65 歳以上はBMI20 を超え 25 未満)の者の割合(年齢調整値)	毎年	C	
		③ バランスの良い食事を摂っている者の増加	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	4年	D	
		④ 野菜摂取量の増加	野菜摂取量の平均値	毎年	(C)	
		⑤ 果物摂取量の改善	果物摂取量の平均値	毎年	(D)*	
		⑥ 食塩摂取量の減少	食塩摂取量の平均値	毎年	B*	
		(2)身体活動・運動	① 日常生活における歩数の増加	1日の歩数の平均値(年齢調整値)	毎年	C
	② 運動習慣者の割合の増加		運動習慣者の割合(年齢調整値)	毎年	C	
	(3)休養・睡眠	① 睡眠で休養がとれている者の増加	睡眠で休養がとれている者の割合(年齢調整値)	毎年	D	
		② 睡眠時間が十分に確保できている者の増加	睡眠時間が6～9時間(60 歳以上については、6～8時間)の者の割合(年齢調整値)	毎年	-	
	(4)飲酒	① 生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している者の減少	1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g以上、女性 20g以上の者の割合	毎年	D	
	(5)喫煙	① 喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)	20 歳以上の者の喫煙率	毎年	B*	
	(6)歯・口腔の健康	② よく噛んで食べることができる者の増加	50 歳以上における咀嚼良好者の割合(年齢調整値)	毎年	C*	
	別表二 -2	(2)循環器病	② 高血圧の改善	収縮期血圧の平均値(40 歳以上、内服加療中の者を含む。)(年齢調整値)	毎年	B*
			③ 脂質(LDLコレステロール)高値の者の減少	LDLコレステロール 160mg/dl以上の者の割合(40 歳以上、内服加療中の者を含む。)(年齢調整値)	毎年	C*
(3)糖尿病		② 治療継続者の増加	治療継続者の割合	毎年	C	
		④ 糖尿病有病者の増加の抑制	糖尿病有病者数(糖尿病が強く疑われる者)の推計値	4年	E	
別表三 -1		① 地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加	地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合	4年	C*	
		② 社会活動を行っている者の増加	いずれかの社会活動(就労・就学を含む。)を行っている者の割合	4年	E*	
		③ 地域等で共食している者の増加	地域等で共食している者の割合	4年	-	
別表三 -2		③ 望まない受動喫煙の機会を有する者の減少	望まない受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する者の割合	毎年	B**	
別表四	(2)高齢者	① 低栄養傾向の高齢者の減少(適正体重を維持している者の増加の一部を再掲)	BMI20 以下の高齢者(65 歳以上)の割合	毎年	A	
		③ 社会活動を行っている高齢者の増加(再掲)	いずれかの社会活動(就労・就学を含む。)を行っている者の割合	4年	E*	
	(3)女性	① 若年女性のやせの減少(適正体重を維持している者の増加の一部を再掲)	BMI18.5 未満の 20 歳～30 歳代女性の割合	毎年	C	
		③ 生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している女性の減少(生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している者の減少の一部を再掲)	1日当たりの純アルコール摂取量が 20g以上の女性の割合	毎年	D	

※健康日本21(第二次)と健康日本21(第三次)で指標が異なるもの
注)調査周期は、予算の確保、総務省との協議等を経て決定