

④ ライフステージ別目標項目

□ 目標項目 (53 項目)

別表 I (P3)

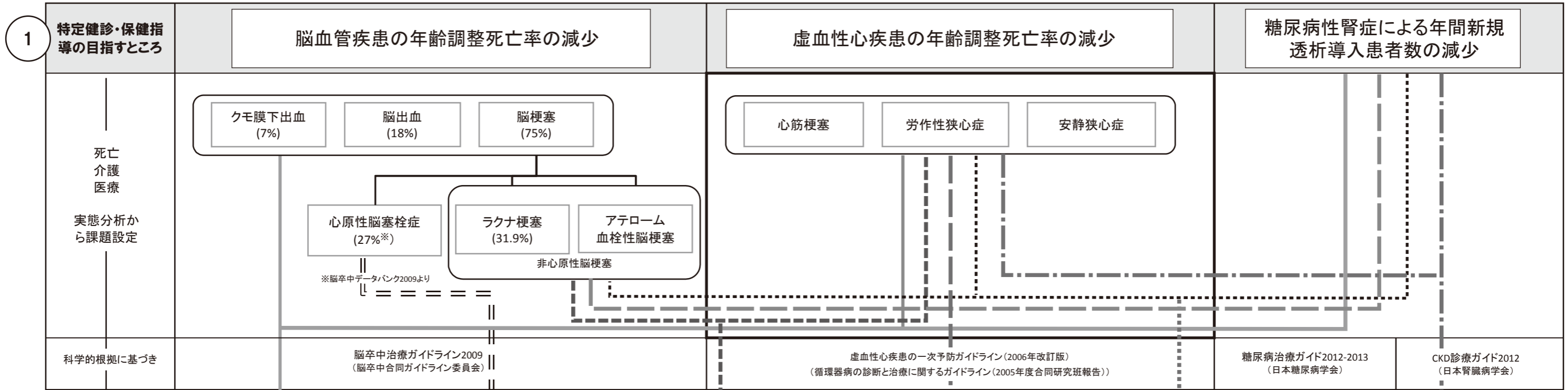
全体目標	□健康寿命の延伸 □健康格差の縮小	次世代の健康				高齢者		死亡	
		胎児(妊婦)	0歳	18歳	20歳	40歳	65歳		75歳
生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	生活習慣病	がん	□がん検診の受診率の向上						□75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少
		循環器疾患	□特定健診・特定保健指導の実施率の向上 □メタボリックシンドローム予備群・該当者の減少 □適正体重を維持している人の増加(肥満、やせの減少) □高血圧の改善(収縮期血圧の平均値の低下) □脂質異常症の減少						□脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少
		糖尿病	□適正体重の子どもの増加 ア 全出生数中の低出生体重児の割合の減少 イ 肥満傾向にある子どもの割合の減少 □糖尿病有病者の増加の抑制 □血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少(HbA1c がJDS値8.0%以上の者の割合の減少)						□治療継続者の割合の増加 □合併症(糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数)の減少
		慢性閉塞性肺疾患(COPD)	□慢性閉塞性肺疾患(COPD)の認知度の向上						
	生活習慣	栄養・食生活	□食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業及び飲食店の登録数の増加 □健康な生活習慣(栄養・食生活、運動)を有する子どもの割合の増加 ア 朝・昼・夜の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合の増加 イ 運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加 □適切な量と質の食事をとる者の増加 ア 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がある者の割合の増加 イ 食塩摂取量の減少 ウ 野菜と果物の摂取量の増加 □共食の増加(食事を1人で食べる子どもの割合の減少) □利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、改善を実施している特定給食施設の割合の増加						□低栄養傾向(BMI20)の高齢者の割合の減少
		身体活動・運動	□住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体数の増加 □日常生活における歩数の増加 □運動習慣者の割合の増加						
		飲酒	□妊娠中の飲酒をなくす □未成年者の飲酒をなくす □生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者(1日あ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)の割合の減少						
		喫煙	□妊娠中の喫煙をなくす □未成年者の喫煙をなくす □成人の喫煙率の減少 □受動喫煙(家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関)の機会を有する者の割合の減少						
		歯・口腔の健康	□乳幼児・学齢期のう蝕のない者の増加 □過去1年間に歯科検診を受診した者の割合の増加 □歯周病を有する者の割合の減少 □歯の喪失防止						□口腔機能の維持・向上
		高齢者の健康							□介護保険サービス利用者の増加の抑制 □足腰に痛みのある高齢者の割合の減少 □就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加 □認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上
	社会生活の維持・向上に必要な機能の	こころの健康	□小児人口10万人当たりの小児科医・児童精神科医師の割合の増加 □気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少 □メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合の増加						□自殺者数の減少
		休養	□睡眠による休養を十分とれていない者の減少 □週労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少						

個人の取組では解決できない
地域社会の健康づくり

- 地域のつながりの強化
- 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている国民の割合の増加
- 健康づくりに関する活動に取り組む、自発的に情報発信を行う企業登録数の増加
- 健康づくりに関して身近で気軽に専門的な支援・相談が受けられる民間団体の活動拠点数の増加
- 健康格差対策に取り組む自治体の増加

取組み主体		生涯における各段階(あらゆる世代)											
		妊娠	出生	乳幼児期	学童	若年期	働く世代(労働者)	中年期	高年齢	死亡			
		胎児(妊婦)	0歳		18歳	20歳		40歳		65歳	75歳		
個人で達成すべき目標	(安曇野市・医療保険者) 安曇野市国民健康保険	個人	母子保健		食育	精神保健	健康づくり対策	介護予防					
		家庭	<input type="checkbox"/> 適正体重の子どもの増加 ア 全出生数中の低出生体重児の割合の減少 イ 肥満傾向にある子どもの割合の減少	<input type="checkbox"/> 健康な生活習慣(栄養・食生活、運動)を有する子どもの割合の増加 ア 朝・昼・夜の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合の増加 イ 運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加 <input type="checkbox"/> 共食の増加(食事を1人で食べる子どもの割合の減少)	<input type="checkbox"/> 乳幼児・学齢期のう蝕のない者の増加	<input type="checkbox"/> 妊娠中の飲酒をなくす <input type="checkbox"/> 未成年者の飲酒をなくす	<input type="checkbox"/> 特定健診・特定保健指導の実施率の向上 <input type="checkbox"/> 適正体重を維持している人の増加(肥満、やせの減少) <input type="checkbox"/> メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少 <input type="checkbox"/> 高血圧の改善(収縮期血圧の平均値の低下) <input type="checkbox"/> 脂質異常症の減少	<input type="checkbox"/> 適切な量と質の食事をとる者の増加(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の増加、食塩摂取量の減少、野菜と果物摂取量の増加) <input type="checkbox"/> 日常生活における歩数の増加 <input type="checkbox"/> 運動習慣者の割合の増加	<input type="checkbox"/> 歯周病を有する者の割合の減少 <input type="checkbox"/> 過去1年間に歯科検診を受診した者の割合の増加	<input type="checkbox"/> 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少 <input type="checkbox"/> 成人の喫煙率の減少 <input type="checkbox"/> がん検診の受診率の向上 <input type="checkbox"/> 睡眠による休養を十分とれていない者の減少 <input type="checkbox"/> 気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少	<input type="checkbox"/> 治療継続者の割合の増加 <input type="checkbox"/> 糖尿病有病者の増加の抑制 <input type="checkbox"/> 血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少(HbA1cがJDS8.0%以上の者の割合の減少)	<input type="checkbox"/> 脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少 <input type="checkbox"/> 合併症(糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数)の減少 <input type="checkbox"/> 介護保険サービス利用者の増加の抑制 <input type="checkbox"/> 低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加の抑制 <input type="checkbox"/> 足腰に痛みのある高齢者の割合の減少	<input type="checkbox"/> 75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少 <input type="checkbox"/> 自殺者数の減少
		地域	<input type="checkbox"/> 地域のつながりの強化 <input type="checkbox"/> 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている国民の割合の増加	<input type="checkbox"/> 認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上 <input type="checkbox"/> 就業または何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加									
		職場	<input type="checkbox"/> 受動喫煙(家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関)の機会を有する者の割合の減少	<input type="checkbox"/> 受動喫煙(家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関)の機会を有する者の割合の減少 <input type="checkbox"/> メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合の増加 <input type="checkbox"/> 週労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少	<input type="checkbox"/> 健康づくりに関する活動に取り組み、自発的に情報発信を行う企業登録数の増加 <input type="checkbox"/> 食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企及び飲食店の登録数の増加 <input type="checkbox"/> 利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、改善を実施している特定給食施設の割合の増加 <input type="checkbox"/> 健康づくりに関して身近で気軽に専門的な支援・相談が受けられる民間団体の活動拠点数の増加 <input type="checkbox"/> 住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体数の増加								
都道府県	<input type="checkbox"/> 小児人口10万人当たりの小児科医・児童精神科医師の割合の増加	<input type="checkbox"/> 健康格差対策に取り組む自治体の増加	<input type="checkbox"/> 健康寿命の延伸 <input type="checkbox"/> 健康格差の縮小										
国・マスメディア	<input type="checkbox"/> COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度の向上 <input type="checkbox"/> ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している国民の割合の増加												

地域の健康課題の解決にむけた 脳・心・腎を守るため — 重症化・発症予防の視点で予防対象者を明らかにする—



2 解決すべき生活習慣病(リスク)の明確化

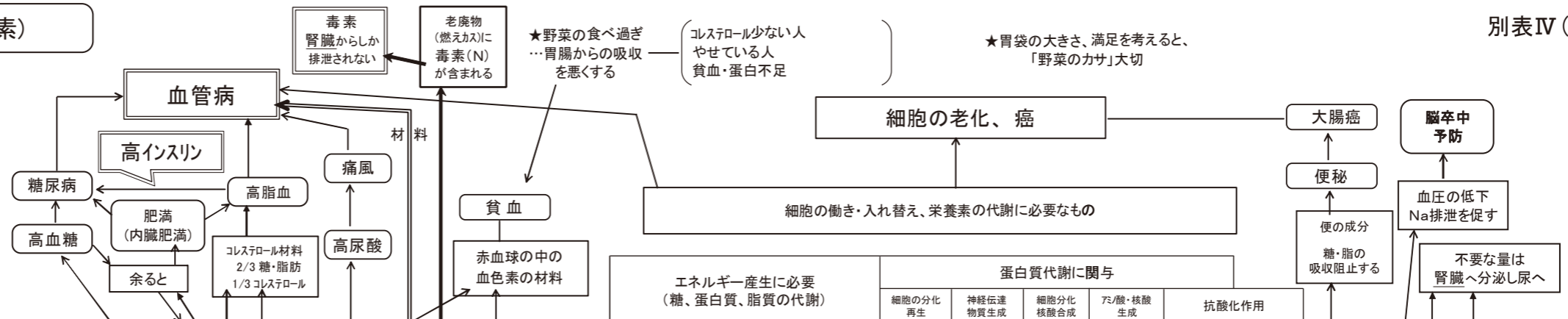
科学的根拠に基づき 健診結果から 対象者の抽出	高血圧症	心房細動	脂質異常症	メタボリック シンドローム	糖尿病	慢性腎臓病 (CKD)
重症化予防 23 特定健診受診者 6,493人 血圧未治療4,231人 Ⅲ度高血圧 44人 Ⅱ度高血圧128人 I度高血圧 高リスク 295人 正常高値血圧 高リスク 264人	23 特定健診受診者 6,493人 降圧療法中2,262人 Ⅲ度高血圧 23人 I度高血圧糖尿病 25人*、CKD 622人*、 心筋梗塞後患者26人 (集団・個別健診) I度高血圧脳血管 障害患者 28人 (集団・個別健診)	23 集団・個別健診受診者 5,612人 3疾患未治療3,060人 心房細動 35人 薬物療法中2,552人 心房細動 7人	23 特定健診受診者 6,493人 脂質未治療5,151人 LDL-C 180mg/dl以上 137人 冠動脈疾患既往 (二次予防対象) LDL-C100mg/dl以上 102人(集団・個別のみ)	23 特定健診受診者 6,493人 3疾患未治療3,571人 メタボリック シンドローム 該当者 368人 予備群 296人	23 特定健診受診者 6,493人 糖尿病未治療6,125人 血糖300mg/dl以上 HbA1c9.0%以上 11人 HbA1c7.0-8.9% 39人 HbA1c6.1-6.9% 空腹時血糖 126mg/dl以上 317人	23 特定健診受診者 6,493人 3疾患未治療3,571人 治療中2,922人 蛋白尿(2+)以上 または蛋白尿(+)、 血尿(+) 16人 eGFR50未満 70歳以上40未満 349人 蛋白尿(+) 66人
発症予防 I度高血圧 中等リスク 366人 正常高値血圧 中等リスク 374人 I度高血圧 低リスク 58人 高血圧遺伝	I度高血圧 中等リスク 366人 正常高値血圧 中等リスク 374人 I度高血圧 低リスク 58人 高血圧遺伝	薬物療法中2,552人 心房細動 7人	内服治療中1,342人 LDL-C 160mg/dl以上 68人	23 特定健診受診者 6,493人 3疾患未治療3,571人 メタボリック シンドローム 該当者 368人 予備群 296人	23 特定健診受診者 6,493人 経口血糖降下薬 インスリン療法中 368人 HbA1c8.0%以上 30人(コントロール不可) HbA1c6.5-7.9% 154人(コントロール可)	23 特定健診受診者 6,493人 治療中2,922人 蛋白尿(+)以上 139人 eGFR50未満 70歳以上40未満 872人
	I度高血圧 中等リスク 366人 正常高値血圧 中等リスク 374人 I度高血圧 低リスク 58人 高血圧遺伝		糖尿病、CKD、非心原性脳梗塞、末梢動脈疾患(カテゴリーⅢ) LDL-C 120mg/dl以上 HDL-C 40mg/dl未満 中性脂肪150mg/dl以上 危険因子数(カテゴリーⅡ)954人 LDL-C 140mg/dl以上 HDL-C 40mg/dl未満 中性脂肪150mg/dl以上 危険因子数(カテゴリーⅠ)50人 LDL-C 160mg/dl以上 HDL-C 40mg/dl未満 中性脂肪150mg/dl以上	腹囲径(男85cm、女90cm以上)またBMI25以上 262人 20歳体重からの体重増加10kg以上176人(法定報告分のみ) 低出生体重	HbA1c5.6-6.0% 空腹時血糖 110-125mg/dl 1,580 HbA1c5.2-5.5% 空腹時血糖 100-109mg/dl 2,746人 肥満 350人(内臓脂肪型)* 糖尿病遺伝	eGFR50-60未満 70歳以上は40-50未満 272人 eGFR60以上でも前年値と比較し著しく低下 eGFR110以上の過剰濾過 28人 過去の健診(妊婦健診)で尿異常や腎機能異常 CKDの家族歴

特定健診受診者数は法定報告外を含む
 人数は、重症化予防を優先し重複しない(既往歴については重複あり)
 * 糖尿病内服中 or HbA1c6.1以上
 * eGFR<60 or 尿蛋白(+)以上

* 腹囲基準以上

血液データと食品(栄養素)

- 1 どの項目にH(高)L(低)印がついていますか。このままだとどんな病気になるの？
- 2 なぜこの物質が多い(少ない)のか、その背景は？
- 3 自分の食べ方を見て下さい。



3 バランス食…人間の体をよい状態に保つために考えられた基準の食品とその量

1 血液中の物質名 (100cc中の単位)				血糖 (g)	中性脂肪 (mg)	LDLコレステロール (mg)	尿酸 (mg)	総蛋白 アルブミン (g)	血清鉄 (mg)	カルシウム ☆	ある ☆										ない	ある ☆	ある (ナトリウム) ☆	ある	
3 食品	2 栄養素別	重量 g	炭水化物		脂質	コレステロール	総プリン体	たんぱく質	鉄	カルシウム	マグネシウム	リン	ビタミンB1	ビタミンB2	レチノール (ビタミンA)	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	ビタミンC	ビタミンE	食物繊維	カリウム	食塩	水分	
			g	g	g	mg	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	g	mg	g	g
50~60代生活活動強度 I			男	250	47.0	300	300	63.0	7.5	700	350	1000	1.3	1.5	850	1.4	2.4	240	100	7.0	19以上	2500	9未満	2000~2500	
			女	210	38.0	300	300	53.0	6.5	650	290	900	1.1	1.2	700	1.1	2.4	240	100	6.5	17以上	2000	7.5未満		
許容上限摂取量 (目安)									40	2300	-				3000				-			-	-	-	
1 群	乳製品	牛乳(普通)	牛乳1本	200	9.6	7.6	24	0	6.6	0.1	220	20	186	0.08	0.30	76	0.06	0.60	10	2	0.2	0.0	300	0.2	175
	卵	卵	Mサイズ1個	50	0.2	5.2	210	0	6.2	0.9	26	6	90	0.03	0.22	75	0.04	0.50	22	0	0.5	0.0	65	0.2	38
2 群	魚	鮭	1/2切れ	50	0.1	2.1	30	60	11.2	0.3	7	14	120	0.08	0.11	6	0.08	0.11	10	1	0.6	0.0	175	0.1	36
	肉	豚肉 (もも脂身あり)	薄切り2枚	50	0.1	5.1	34	48	10.3	0.4	2	12	100	0.45	0.11	2	0.16	0.20	1	1	0.2	0.0	175	0.1	34
	大豆製品	豆腐 (もめん)	1/4丁	110	1.8	4.6	0	22	7.3	1.0	132	34	121	0.08	0.03	0	0.06	0.00	13	0	0.2	0.4	154	0.0	96
3 群	緑黄色野菜	人参	小1/2本	50	4.6	0.1	0	0	0.3	0.1	14	5	13	0.02	0.02	379	0.06	0.00	12	2	0.3	1.4	140	0.0	45
		ほうれん草	5~6株	100	3.1	0.4	0	55	2.2	2.0	49	69	47	0.11	0.20	350	0.14	0.00	210	35	2.1	2.8	690	0.0	92
	淡色野菜	大根	厚切り1切れ	40	1.6	0.0	0	0	0.2	0.1	10	4	7	0.01	0.00	0	0.02	0.00	14	5	0.0	0.6	92	0.0	38
		キャベツ	1枚	40	2.1	0.1	0	0	0.5	0.1	17	6	11	0.02	0.01	2	0.04	0.00	31	16	0.0	0.7	80	0.0	37
		玉ねぎ	1/4個	50	4.4	0.1	0	0	0.5	0.1	11	5	17	0.02	0.01	0	0.08	0.00	8	4	0.1	0.8	75	0.0	45
	いも	白菜	大1枚	120	3.8	0.1	0	0	1.0	0.4	52	12	40	0.04	0.04	10	0.11	0.00	73	23	0.2	1.8	264	0.0	133
		じゃがいも	中1個	100	17.6	0.1	0	0	1.6	0.4	3	20	40	0.09	0.03	0	0.18	0.00	21	35	0.1	1.3	410	0.0	80
	くだもの	みかん	Mサイズ1個	100	12.0	0.1	0	0	0.7	0.2	21	11	15	0.09	0.03	83	0.05	0.00	22	32	0.4	1.0	150	0.0	87
		りんご	L 1/4個	75	11.0	0.1	0	0	0.2	0.0	2	2	8	0.02	0.01	1	0.02	0.00	4	3	0.2	1.1	83	0.0	64
		きのこ	えのきたけ	50	3.8	0.1	0	25	1.4	0.6	0	8	55	0.12	0.06	0	0.06	0.00	38	1	0.0	2.0	170	0.0	44
	海藻	生わかめ (塩蔵塩抜)	50	1.6	0.2	0	0	0.9	0.3	21	10	16	0.01	0.01	11	0.00	0.00	6	0	0.1	1.5	6	0.7	47	
1~3群合計					77.4	26.0	298	210	51.1	7.0	587	238	886	1.27	0.95	995	1.16	1.41	495	160	5.1	15.4	3029	1.3	1090
4 群	主食	ごはん	中茶碗3杯	370	137.3	1.1	0	38	9.3	0.4	11	21	126	0.07	0.04	0	0.07	0.00	11	0	0.0	1.1	107	0.0	222
	砂糖	★砂糖、蜂蜜	砂糖で大きじ1	10	9.9	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0
	油	油、種実 (料理に使用)	大きじ1	13	0.0	13.0	0	0	0.0	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0
	★嗜好飲料 嗜好品	ビール	250cc	250	7.8	0.0	0	14	0.8	0.0	8	18	38	0.00	0.05	0	0.13	0.25	18	0	0.0	0.0	85	0.0	232
	チョコレート	3かけ	15	8.4	5.1	3	0	1.0	0.4	36	11	36	0.03	0.06	10	0.02	0.00	3	0	0.1	0.6	66	0.0	0	
調味料	しょうゆ	大きじ1・1/2	27	2.7	0.0	0	0	2.1	0.5	8	18	43	0.01	0.05	0	0.05	0.00	9	0	0.0	0.0	105	3.9	18	
	みそ	大きじ2/3	10	2.2	0.6	0	0	1.3	0.4	10	8	17	0.00	0.01	0	0.01	0.00	7	0	0.1	0.5	38	1.2	5	
	食塩	小さじ1/2弱	2	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	122	2.0	0	
合計					245.7	45.8	301	262	65.6	8.7	660	314	1146	1.38	1.16	1005	1.44	1.66	543	160	5.3	17.6	3552	8.4	1568

☆は、健診データにはない。 ★ 砂糖、嗜好品・嗜好飲料… 糖尿病、高血糖、HbA1C5.5以上の方は 合わせて約10g 以下/日 ★ 嗜好品(ビール、チョコレート)を取らない場合は、ごはん50g、料理油(マーガリン・種実)で5gプラスします。

ライフステージごとの食品の目安量

食品			妊娠						授乳期	乳児			幼児		小学生		中学生		高校生		成人	高齢者				
			前期	中期	後期	妊 娠 高血糖	妊 娠 高血圧症候群	尿糖+		尿糖-	尿糖± 以上	6か月	8か月	11か月	3歳	5歳	6~8歳	9~11歳		12~14歳		15~17歳		70歳以上		
			0~16週 未満	16~28週 未満	28~40週	尿糖+	尿糖-	尿糖± 以上		開始 2カ月	開始 4カ月	開始 7カ月	男	女				男	女	男		女	男	女		
第1群	乳製品	牛乳1本 200cc	200	200	200	200	200	200	400	母乳・ ミルク 900	母乳・ ミルク 700	母乳・ ミルク 600 <small>(プレーン ヨーグルト40)</small>	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	200	200	200	
	卵	Mサイズ 1個50g	50	50	50	50	50	50	50	卵黄5	卵黄~ 全卵25	卵黄~ 全卵25	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
第2群	魚介類	1/2切れ 50g	50	50	50	50	30	30	50	0	10	15	30	40	50	50	50	60	60	70	60	50	50	50		
	肉類	薄切り肉 2~3枚50g	50	50	50	50	30	30	50	0	10	15	25	40	50	50	50	60	60	70	60	50	50	50		
	大豆製品	豆腐なら 1/4丁 110g	165	165	165	165	110	110	165	5	0	40	40	70	80	100	80	165	120	165	110	110	110	110	110	
第3群	緑黄色野菜	人参 ほうれん草 トマトなど	200~ 250	200~ 250	200~ 250	200~ 250	200~ 250	200~ 250	200~ 250	20	30	45	70	100	100	150	100	200	150	200	150	150	150	150	150	
	淡色野菜	大根 白菜 キャベツ 玉ねぎなど	250	250	250	250	250	250	250	20	20	45	100	140	150	200	180	250	250	300	250	250	200	200	200	
	いも類	ジャガイモなら 1個100g	100	100	100	100	100	100	100	20	20	30	40	50	80	100	100	120	100	120	100	100	100	100	100	
	果物	リンゴなら1/4個と みかん1個で 80kcal	120kcal	120kcal	120kcal	80kcal	120kcal	80kcal	120kcal	-	すりお ろし30 ~40	すりお ろし50 ~70	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	
	きのこ	しいたけ えのき シメジなど	50	50	50	50	50	50	50	-	-	-	20	30	30~50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
	海藻	のり ひじきなど	50	50	50	50	30	30	50	-	3	5	20	20	30	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	
第4群	穀類	ご飯3杯 (450g)	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	
	種実類 油脂	油大さじ1.5 (18g)	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	バター で2	バター で3	4	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	個人に よりま ちまち	
	砂糖類	砂糖大さじ1 (9g)	20	20	20	10	20	10	20	0	0	3	10	10	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
	酒類(アルコール)		禁酒	禁酒	禁酒	禁酒	禁酒	禁酒	禁酒	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	20	20	

表3 ライフステージにおける健康診査項目一覧表

法律		母子健康法					(省令)児童福祉施設最低基準第35条		学校保健安全法		労働安全衛生法		高齢者の医療の確保に関する法律												
		母子健康手帳(第16条) 妊婦健康診査(第13条)			健康診査(第12条)				健康診断(第13条)		健康診断(第66条)		特定健診(第20条)												
健診の名称等		妊婦健診			1歳6ヶ月児健診	3歳児健診			学校健診		定期健康診断		健康診査	特定健診	後期高齢者健診										
対象年齢・時期等		8週前後	26週前後	36週前後	1歳6ヶ月	3歳	保育所	幼稚園	小学校、中学校 高等学校	大学	40歳未満	雇入時、35歳、 40歳以上	35~39歳	40~74歳	75歳以上										
項目	幼児	小学生		中学生	高校生	妊婦	成人	65歳以上	年間14回		該当年齢	該当年齢	(幼稚園については、学校保健安全法のもと実施)		年1回	年1回	年1回	年1回	年1回	年1回					
	3~5歳	6~8歳	9~11歳	12~14歳	15~17歳				該当年齢	該当年齢	年1回	年1回	年1回	年1回	年1回	年1回	年1回	年1回	年1回	年1回					
身長																									
体重																									
内臓脂肪の蓄積	BMI・肥満度	肥満度15%未満	肥満度20%未満			成人と同様	妊婦初期(5~16週) 25未満	BMI 25未満												☆	●	●			
						妊婦中期(17~28週) 27.2未満																			
						妊婦後期(29~40週) 28.3未満																			
	腹囲		腹囲75cm未満	腹囲80cm未満																	●	☆	●		
			腹囲/身長比 0.5未満																						
	中性脂肪		120 mg/dl未満		150 mg/dl未満															☆(小5、中2)		●	●		
	HDL コレステロール	40 mg/dl 以上																							
	肝機能	AST(GOT)	31 IU/l 未満																						
		ALT(GPT)	31 IU/l 未満																						
		γ-GT (γ-GTP)	51 IU/l 未満																						
血管を傷つける条件	血圧(mmHg)	120/70 未満	125/70 未満		130/75 未満	130/85 未満														●	●	●			
	尿酸		5.3 mg/dl未満	6.2 mg/dl未満	7.1 mg/dl未満																☆	☆	☆		
	血糖	空腹時血糖	100 mg/dl未満																						
		随時血糖	140 mg/dl未満			(食後2時間) 120 mg/dl未満	140 mg/dl未満		●	●												●	●	(いずれかの項目で可)	
		HbA1c	5.2%未満			5.8%未満		5.2%未満															●	●	(いずれかの項目で可)
	糖尿	(一)																							
	LDL コレステロール			LDL-C以外の主要危険因子数(※1)			目標値(mg/dl)																		
0				159以下																					
1~2				139以下																					
3以上又は糖尿病、脳梗塞、閉塞性動脈硬化疾患の合併				119以下																					
		冠動脈疾患の既往あり			99以下																				
腎臓	血清クレアチニン (mg/dl)	男	0.5未満	0.6未満	0.7未満	0.8未満	0.9未満	1.05未満															☆	☆	☆
		女	0.4未満	0.6未満		0.7未満	0.8未満	0.8未満																	
	eGFR	正常GFR 133±27 ml/分			男子 140±30 ml/分 女子 126±22 ml/分		60 ml/分以上																	☆	☆
	尿蛋白	(一)																							
	尿潜血	(一)																							
易血栓性	赤血球数																								
	ヘマトクリット																								
	ヘモグロビン	46%未満																							

☆ 安曇野市独自で追加