

資料4 別表2

領域2 生活習慣の改善 分野別目標		分野別目標の指標	分野の参考指標
1 栄養・食生活	適切な量と質の食事をとる人を増やす	① 野菜の摂取量(1日当たり)350g以上の人の割合(20歳以上) ② 食塩の摂取量(1日当たり)8g以下の人の割合 (20歳以上) ③ 果物の摂取量(1日当たり) 100g未満の人の割合 (20歳以上) ④ 脂肪エネルギー比率が適正な範囲内(20%以上25%未満)にある人の割合 (30～69歳)	朝食の欠食の割合 ①肥満※の人の割合 ②20歳代女性のやせ※※の人の割合 栄養成分表示を参考にしている人の割合 ※BMI25以上 ※※BMI18.5未満
2 身体活動・運動	日常生活における身体活動量(歩数)を増やす	① 歩数(1日当たり)が8,000歩以上の人の割合 ② 歩数(1日当たり)が下位25%に属する人の平均歩数	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
3 休養	睡眠に充足感を感じている人の割合を増やす	① 睡眠時間が十分、あるいはほぼ足りている人の割合 ② 眠れないことがまったくない、あるいはめったにない人の割合	余暇が充実している人の割合 週労働時間60時間以上の雇用者の割合(全国)
4 飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合を減らす	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	適切な1回あたりの飲酒量の認知度 適切な飲酒量にするために工夫している人の割合
5 喫煙	成人の喫煙率を下げる	成人の喫煙率	受動喫煙の機会を有する者の割合(職場・飲食店)
6 歯・口腔(く)の健康	歯・口の状態についてほぼ満足している者の割合を増やす	歯・口腔(く)の状態についてほぼ満足している人の割合(80歳以上)	「8020」の達成者の割合 かかりつけ歯科医を持つ者の割合 かかりつけ歯科医で定期健診又は予防処置を受けている者の割合