

TERG

Discussion Paper No.484

食事管理アプリ利用者の健康診断データに
関する基本集計結果

岡庭英重, 陳鳳明, 吉田浩

2024年3月29日

TOHOKU ECONOMICS RESEARCH GROUP
Discussion Paper

GRADUATE SCHOOL OF ECONOMICS AND
MANAGEMENT TOHOKU UNIVERSITY
27-1 KAWAUCHI, AOBA-KU, SENDAI,
980-8576 JAPAN

食事管理アプリ利用者の 健康診断データに関する基本集計結果

岡庭英重^{*}, 陳鳳明[†], 吉田浩[‡]

概要

本稿は、食事管理アプリ利用者の健康状態や生活習慣、保健活動に関する学術的な分析を行う目的で、アプリ利用者の健診データに関する基本集計結果を整理したものである。本データは、(1)健康診断データと(2)食事管理アプリ利用者の利用記録データを組み合わせて構成した。(1)健康診断データは、JSPS 科研費プロジェクト(20K22114)の一環として、コニカミノルタ健康保険組合(以下、同組合)より、2021年度及び2022年度における全組合員の健康診断受診データの提供を受けたものである。(2)食事管理アプリ利用記録データは、同組合員のうち、株式会社 asken(以下、同社)が開発した食事管理アプリ「あすけんアプリ」の利用者の記録データ(利用状況、栄養素摂取量、保健活動の状況等)について、利用者本人の同意のもと同社より提供を受けたものである。本集計は、これら2つのデータを統合し、同組合員のうち食事管理アプリ利用者に焦点を当て、健診データやアプリ記録状況等の集計を行ったものである。

* 山形大学人文社会科学部 講師 okaniwa@human.kj.yamagata-u.ac.jp

† 東北大学大学院経済学研究科 特任助教 fengming.chen.d2@tohoku.ac.jp

‡ 東北大学大学院経済学研究科 教授 hiroschi.yoshida.e2@tohoku.ac.jp

¹ 同アプリは、ユーザーがスマートフォンなどを通じて自主的に毎日の食事を記録するものである。記録後、アプリはユーザーが摂取した栄養素に基づき食事内容を数値的に評価し、独自の健康度(得点)を算出する。また、管理栄養士監修のもとで独自アルゴリズムにより解析したアドバイスを、文字により配信する。ユーザーはこの健康度の得点とアドバイスを確認し、ダイエットなどの保健行動に役立てることができるものである。

食事管理アプリ利用者の 健康診断データに関する基本集計結果

目次

- A. 性別の集計結果
- B. 年齢階級別の集計結果
- C. 受診年別の集計結果

A. 性別の集計結果

表 A1 年齢 (歳)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,830	46.7	10.8	18.0	69.0
男性	1,256	48.3	10.0	20.0	69.0
女性	574	43.3	11.7	18.0	62.0

表 A2 年齢の分布

		N	%
全体	全体	1,830	100.0
	20歳～29歳	197	10.8
	30歳～39歳	263	14.4
	40歳～49歳	455	24.9
	50歳～59歳	769	42.0
	60歳～69歳	144	7.9
男性	全体	1,256	100.0
	20歳～29歳	87	6.9
	30歳～39歳	173	13.8
	40歳～49歳	323	25.7
	50歳～59歳	542	43.2
	60歳～69歳	131	10.4
女性	全体	574	100.0
	20歳～29歳	110	20.3
	30歳～39歳	90	16.6
	40歳～49歳	132	24.4
	50歳～59歳	227	41.9
	60歳～69歳	13	2.4

表 A3 身長 (cm)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,830	167.8	8.1	143.3	188.7
男性	1,256	171.7	5.9	150.4	188.7
女性	574	159.3	5.4	143.3	174.7

表 A4 体重 (kg)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,830	65.9	13.1	37.2	164.8
男性	1,256	70.2	12.0	44.8	164.8
女性	574	56.6	10.4	37.2	98.2

表 A5 腹囲 (cm)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,550	82.8	10.1	60.3	122.0
男性	1,118	84.2	9.7	63.0	122.0
女性	432	79.3	10.4	60.3	118.5

表 A6 BMI (kg/m²)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,830	23.3	3.8	0	49.4
男性	1,256	23.8	3.6	15.0	49.4
女性	574	22.3	4.0	0	37.9

表 A7 メタボ判定の結果

		N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	基準該当	1,629	0.11	0.31	0	1
	予備群該当	1,629	0.14	0.34	0	1
	非該当	1,629	0.68	0.47	0	1
	判定不能	1,629	0.07	0.26	0	1
男性	基準該当	1,140	0.14	0.35	0	1
	予備群該当	1,140	0.17	0.38	0	1
	非該当	1,140	0.65	0.48	0	1
	判定不能	1,140	0.04	0.19	0	1
女性	基準該当	489	0.04	0.19	0	1
	予備群該当	489	0.06	0.24	0	1
	非該当	489	0.75	0.44	0	1
	判定不能	489	0.15	0.36	0	1

表 A8 保健指導レベルの結果

		N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	判定不能	1,502	0.01	0.11	0	1
	情報提供	1,502	0.69	0.46	0	1
	動機付け支援	1,502	0.13	0.34	0	1
	積極的支援	1,502	0.16	0.37	0	1
男性	判定不能	1,097	0.01	0.12	0	1
	情報提供	1,097	0.65	0.48	0	1
	動機付け支援	1,097	0.14	0.35	0	1
	積極的支援	1,097	0.20	0.40	0	1
女性	判定不能	405	0.00	0.07	0	1
	情報提供	405	0.81	0.39	0	1
	動機付け支援	405	0.12	0.32	0	1
	積極的支援	405	0.07	0.25	0	1

表 A9 総合判定の結果

		N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	異常なし	1,830	0.28	0.45	0	1
	治療中	1,830	0.15	0.36	0	1
	経過観察(中)	1,830	0.31	0.46	0	1
	要受診	1,830	0.26	0.44	0	1
	情報提供・面談	1,830	0.15	0.36	0	1
	判定不能	1,830	0.00	0.02	0	1
男性	異常なし	1,256	0.22	0.42	0	1
	治療中	1,256	0.18	0.38	0	1
	経過観察(中)	1,256	0.32	0.47	0	1
	要受診	1,256	0.27	0.45	0	1
	情報提供・面談	1,256	0.18	0.38	0	1
	判定不能	1,256	0.00	0.03	0	1
女性	異常なし	574	0.40	0.49	0	1
	治療中	574	0.09	0.29	0	1
	経過観察(中)	574	0.30	0.46	0	1
	要受診	574	0.21	0.41	0	1
	情報提供・面談	574	0.09	0.29	0	1
	判定不能	574	0.00	0.00	0	1

表 A10 喫煙習慣がある人の割合

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,823	0.08	0.27	0	1
男性	1,249	0.10	0.30	0	1
女性	574	0.04	0.19	0	1

表 A11 20歳から体重が10キロ以上増加した人の割合

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,819	0.38	0.49	0	1
男性	1,245	0.43	0.50	0	1
女性	574	0.28	0.45	0	1

表 A12 定期的な運動の有無

(1回30分以上の運動を週2回以上実施し1年以上継続している人の割合)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,818	0.29	0.46	0	1
男性	1,244	0.34	0.47	0	1
女性	574	0.19	0.39	0	1

表 A13 日常生活における歩行の状況

(日常生活で歩行またはそれと同等の身体活動を1日1時間以上実施する人の割合)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,819	0.39	0.49	0	1
男性	1,245	0.43	0.50	0	1
女性	574	0.30	0.46	0	1

表 A14 歩く速度の状況

(ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い人の割合)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,818	0.52	0.50	0	1
男性	1,245	0.54	0.50	0	1
女性	573	0.46	0.50	0	1

表 A15 食事の咀嚼の状況

(何でもかめる=1, かみにくい・ほとんどかめない=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,818	0.85	0.36	0	1
男性	1,245	0.86	0.35	0	1
女性	573	0.83	0.38	0	1

表 A16 食べる速度の状況

(早い=1, ふつう・遅い=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,819	0.34	0.47	0	1
男性	1,245	0.37	0.48	0	1
女性	574	0.27	0.44	0	1

表 A17 就寝前の食事の状況

(就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある=1, ない=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,818	0.28	0.45	0	1
男性	1,244	0.31	0.46	0	1
女性	574	0.21	0.41	0	1

表 A18 間食の摂取状況

(食事以外の間食を毎日する=1, 時々する・ほとんどしない=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,819	0.18	0.39	0	1
男性	1,245	0.14	0.35	0	1
女性	574	0.28	0.45	0	1

表 A19 朝食抜きの状況

(はい=1, いいえ=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,818	0.15	0.36	0	1
男性	1,244	0.14	0.35	0	1
女性	574	0.16	0.37	0	1

表 A20 飲酒の状況

(毎日飲酒する=1,時々する・ほとんど飲まない=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,823	0.22	0.41	0	1
男性	1,249	0.27	0.45	0	1
女性	574	0.10	0.30	0	1

表 A21 睡眠での休養状況

(睡眠で休養がとれる=1,とれない=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,816	0.67	0.47	0	1
男性	1,242	0.69	0.46	0	1
女性	574	0.62	0.49	0	1

表 A22 生活習慣改善の意識

(改善する予定・既に改善に取り組んでいる=1,改善するつもりはない=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,818	0.87	0.33	0	1
男性	1,244	0.86	0.35	0	1
女性	574	0.90	0.30	0	1

表 A23 生活習慣改善の行動

(既に改善に取り組んでいる・少しずつ始めている=1,6ヶ月以内に改善するつもりである・改善するつもりがない=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,818	0.59	0.49	0	1
男性	1,244	0.59	0.49	0	1
女性	574	0.56	0.50	0	1

表 A24 保健指導利用希望の状況

(希望する=1,希望しない=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,814	0.45	0.50	0	1
男性	1,243	0.44	0.50	0	1
女性	571	0.48	0.50	0	1

表 A25 脂肪率 (%)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	406	24.2	7.7	5.0	54.6
男性	271	21.3	6.3	5.0	43.3
女性	135	30.1	6.8	13.0	54.6

表 A26 体重 (kg, アプリ記録)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	835	65.6	12.7	36.0	164.3
男性	541	70.1	12.1	45.4	164.3
女性	294	57.5	9.5	36.0	96.6

表 A27 食物繊維 (g)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	13.3	6.5	0	38.3
男性	568	13.8	7.0	0	38.3
女性	313	12.3	5.4	0	30.9

表 A28 炭水化物 (g)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	165.4	74.5	0	379.2
男性	568	178.1	79.9	0	379.2
女性	313	142.4	56.8	0	320.4

表 A29 脂質 (g)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	47.2	21.7	0	122.0
男性	568	50.2	23.4	0	122.0
女性	313	41.7	17.0	0	84.3

表 A30 タンパク質 (g)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	53.1	25.4	0	155.1
男性	568	56.4	27.9	0	155.1
女性	313	47.0	18.7	0	122.4

表 A31 コレステロール(mg)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	215.4	116.4	0	680.5
男性	568	224.2	125.7	0	680.5
女性	313	199.5	95.4	0	481.0

表 A32 塩分相当量(g)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	6.9	3.3	0	18.1
男性	568	7.3	3.6	0	17.9
女性	313	6.0	2.6	0	18.1

表 A33 糖質 (g)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	152.1	69.1	0	353.2
男性	568	164.3	73.8	0	353.2
女性	313	130.1	52.8	0	303.2

表 A34 アルコール量 (g)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	5.9	11.2	0	88.4
男性	568	7.2	12.5	0	88.4
女性	313	3.5	7.9	0	84.7

表 A35 エネルギー(kcal)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	1,317.9	578.2	0	3,005.6
男性	568	1,418.6	625.0	0	3,005.6
女性	313	1,135.0	425.2	79.0	2,123.0

表 A36 消費カロリー(kcal)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	696	284.3	220.6	0	2,409
男性	454	323.5	220.8	0	1,404
女性	242	210.8	201.1	0	2,409

表 A37 記録回数 (回)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,830	125.59	279.07	0	1,095
男性	1,256	131.10	294.34	0	1,095
女性	574	113.56	242.13	0	1,095

表 A38 記録の有無
(1度でも食事記録あり=1, なし=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,830	0.48	0.50	0	1
男性	1,256	0.45	0.50	0	1
女性	574	0.55	0.50	0	1

B. 年齢階級別の集計結果

表 B1 性別

		N	%
全体	全体	1,830	100.0
	男性	1,256	68.6
	女性	574	31.4
20 歳代	全体	197	100.0
	男性	87	44.2
	女性	110	55.8
30 歳代	全体	263	100.0
	男性	173	65.8
	女性	90	34.2
40 歳代	全体	455	100.0
	男性	323	71.0
	女性	132	29.0
50 歳代	全体	769	100.0
	男性	542	70.5
	女性	227	29.5
60 歳代	全体	144	100.0
	男性	131	91.0
	女性	13	9.0

表 B2 身長 (cm)

	N	平均值	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,830	167.8	8.1	143.3	188.7
20 歳代	197	164.9	8.7	143.3	186.1
30 歳代	263	167.8	7.8	146.1	188.3
40 歳代	455	169.2	8.4	146.2	188.7
50 歳代	769	167.5	7.9	147.7	186.6
60 歳代	144	168.6	7.2	147.5	180.7

表 B3 体重 (kg)

	N	平均值	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,830	65.9	13.1	37.2	164.8
20 歳代	197	59.4	15.9	37.2	164.8
30 歳代	263	65.4	13.1	39.1	114.8
40 歳代	455	169.2	8.4	146.2	188.7
50 歳代	769	66.4	12.2	39.6	115.5
60 歳代	144	67.2	11.6	45.1	107.8

表 B4 腹囲 (cm)

	N	平均值	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,550	82.8	10.1	60.3	122.0
20 歳代	44	74.1	10.1	60.3	99.8
30 歳代	137	82.4	11.6	63.0	119.0
40 歳代	455	83.1	9.9	63.0	118.5
50 歳代	769	83.0	9.6	60.9	122.0
60 歳代	144	84.1	10.6	65.1	117.0

表 B5 BMI (kg/m²)

	N	平均值	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,830	23.3	3.8	0	49.4
20 歳代	197	21.6	4.3	15.2	49.4
30 歳代	263	23.1	4.1	0	37.9
40 歳代	455	23.6	3.6	15.0	37.5
50 歳代	769	23.6	3.6	16.0	40.2
60 歳代	144	23.6	3.7	17.0	35.2

表 B6 メタボ判定の結果

		N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	基準該当	1,629	0.11	0.31	0	1
	予備群該当	1,629	0.14	0.34	0	1
	非該当	1,629	0.68	0.47	0	1
	判定不能	1,629	0.07	0.26	0	1
20 歳代	基準該当	72	0.00	0.00	0	1
	予備群該当	72	0.04	0.20	0	1
	非該当	72	0.21	0.41	0	1
	判定不能	72	0.75	0.44	0	1
30 歳代	基準該当	195	0.04	0.19	0	1
	予備群該当	195	0.11	0.32	0	1
	非該当	195	0.53	0.50	0	1
	判定不能	195	0.32	0.47	0	1
40 歳代	基準該当	454	0.08	0.27	0	1
	予備群該当	454	0.16	0.37	0	1
	非該当	454	0.76	0.43	0	1
	判定不能	454	0.00	0.00	0	1
50 歳代	基準該当	764	0.14	0.35	0	1
	予備群該当	764	0.13	0.34	0	1
	非該当	764	0.73	0.45	0	1
	判定不能	764	0.00	0.00	0	1
60 歳代	基準該当	144	0.22	0.41	0	1
	予備群該当	144	0.17	0.38	0	1
	非該当	144	0.61	0.49	0	1
	判定不能	144	0.00	0.00	0	1

表 B7 保健指導レベルの結果

		N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	判定不能	1,502	0.01	0.11	0	1
	情報提供	1,502	0.69	0.46	0	1
	動機付け支援	1,502	0.13	0.34	0	1
	積極的支援	1,502	0.16	0.37	0	1
20 歳代	判定不能	0	0.00	0.00	0	1
	情報提供	0	0.00	0.00	0	1
	動機付け支援	0	0.00	0.00	0	1
	積極的支援	0	0.00	0.00	0	1
30 歳代	判定不能	134	0.02	0.15	0	1
	情報提供	134	0.75	0.44	0	1
	動機付け支援	134	0.13	0.34	0	1
	積極的支援	134	0.10	0.30	0	1
40 歳代	判定不能	455	0.01	0.09	0	1
	情報提供	455	0.72	0.45	0	1
	動機付け支援	455	0.14	0.35	0	1
	積極的支援	455	0.13	0.33	0	1
50 歳代	判定不能	769	0.01	0.10	0	1
	情報提供	769	0.69	0.46	0	1
	動機付け支援	769	0.12	0.33	0	1
	積極的支援	769	0.18	0.39	0	1
60 歳代	判定不能	144	0.02	0.14	0	1
	情報提供	144	0.57	0.50	0	1
	動機付け支援	144	0.17	0.38	0	1
	積極的支援	144	0.24	0.43	0	1

表 B8 総合判定の結果

		N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	異常なし	1,830	0.28	0.45	0	1
	治療中	1,830	0.15	0.36	0	1
	経過観察(中)	1,830	0.31	0.46	0	1
	要受診	1,830	0.26	0.44	0	1
	情報提供・面談	1,830	0.15	0.36	0	1
	判定不能	1,830	0.00	0.02	0	1
20 歳代	異常なし	197	0.65	0.48	0	1
	治療中	197	0.00	0.00	0	1
	経過観察(中)	197	0.23	0.42	0	1
	要受診	197	0.11	0.31	0	1
	情報提供・面談	197	0.00	0.00	0	1
	判定不能	197	0.01	0.07	0	1
30 歳代	異常なし	263	0.49	0.50	0	1
	治療中	263	0.03	0.17	0	1
	経過観察(中)	263	0.32	0.47	0	1
	要受診	263	0.16	0.37	0	1
	情報提供・面談	263	0.03	0.17	0	1
	判定不能	263	0.00	0.00	0	1
40 歳代	異常なし	455	0.27	0.44	0	1
	治療中	455	0.11	0.31	0	1
	経過観察(中)	455	0.34	0.48	0	1
	要受診	455	0.29	0.45	0	1
	情報提供・面談	455	0.11	0.31	0	1
	判定不能	455	0.00	0.00	0	1
50 歳代	異常なし	769	0.17	0.37	0	1
	治療中	769	0.23	0.42	0	1
	経過観察(中)	769	0.31	0.46	0	1
	要受診	769	0.29	0.46	0	1
	情報提供・面談	769	0.23	0.42	0	1
	判定不能	769	0.00	0.00	0	1
60 歳代	異常なし	144	0.03	0.16	0	1
	治療中	144	0.28	0.45	0	1

経過観察(中)	144	0.36	0.48	0	1
要受診	144	0.33	0.47	0	1
情報提供・面談	144	0.28	0.45	0	1
判定不能	144	0.00	0.00	0	1

表 B9 喫煙習慣がある人の割合

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,823	0.08	0.27	0	1
20歳代	196	0.06	0.24	0	1
30歳代	262	0.08	0.27	0	1
40歳代	454	0.10	0.30	0	1
50歳代	765	0.08	0.27	0	1
60歳代	144	0.07	0.26	0	1

表 B10 20歳から体重が10キロ以上増加した人の割合

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,819	0.38	0.49	0	1
20歳代	194	0.10	0.30	0	1
30歳代	262	0.30	0.46	0	1
40歳代	452	0.46	0.50	0	1
50歳代	765	0.43	0.50	0	1
60歳代	144	0.42	0.49	0	1

表 B11 定期的な運動の有無

(1回30分以上の運動を週2回以上実施し1年以上継続している人の割合)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,818	0.29	0.46	0	1
20歳代	193	0.28	0.45	0	1
30歳代	262	0.23	0.42	0	1
40歳代	452	0.30	0.46	0	1
50歳代	765	0.30	0.46	0	1
60歳代	144	0.38	0.49	0	1

表 B12 日常生活における歩行の状況
(日常生活で歩行またはそれと同等の身体活動を1日1時間以上実施する人の割合)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,819	0.39	0.49	0	1
20歳代	194	0.48	0.50	0	1
30歳代	262	0.42	0.49	0	1
40歳代	452	0.38	0.49	0	1
50歳代	765	0.34	0.47	0	1
60歳代	144	0.51	0.50	0	1

表 B13 歩く速度の状況
(ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い人の割合)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,818	0.52	0.50	0	1
20歳代	194	0.47	0.50	0	1
30歳代	262	0.47	0.50	0	1
40歳代	452	0.50	0.50	0	1
50歳代	764	0.53	0.50	0	1
60歳代	144	0.63	0.48	0	1

表 B14 食事の咀嚼の状況
(何でもかめる=1, かみにくい・ほとんどかめない=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,818	0.85	0.36	0	1
20歳代	194	0.90	0.30	0	1
30歳代	262	0.89	0.32	0	1
40歳代	452	0.87	0.34	0	1
50歳代	764	0.82	0.38	0	1
60歳代	144	0.78	0.42	0	1

表 B15 食べる速度の状況

(早い=1, ふつう・遅い=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,819	0.34	0.47	0	1
20 歳代	194	0.32	0.47	0	1
30 歳代	262	0.36	0.48	0	1
40 歳代	452	0.43	0.50	0	1
50 歳代	765	0.30	0.46	0	1
60 歳代	144	0.29	0.46	0	1

表 B16 就寝前の食事の状況

(就寝前の 2 時間以内に夕食をとることが週 3 回以上ある=1, ない=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,818	0.28	0.45	0	1
20 歳代	194	0.22	0.42	0	1
30 歳代	261	0.33	0.47	0	1
40 歳代	452	0.35	0.48	0	1
50 歳代	765	0.25	0.43	0	1
60 歳代	144	0.15	0.35	0	1

表 B17 間食の摂取状況

(食事以外の間食を毎日する=1, 時々する・ほとんどしない=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,819	0.18	0.39	0	1
20 歳代	194	0.21	0.41	0	1
30 歳代	262	0.23	0.42	0	1
40 歳代	452	0.19	0.39	0	1
50 歳代	765	0.17	0.37	0	1
60 歳代	144	0.13	0.34	0	1

表 B18 朝食抜きの状況

(はい=1, いいえ=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,818	0.15	0.36	0	1
20歳代	194	0.36	0.48	0	1
30歳代	262	0.25	0.43	0	1
40歳代	452	0.15	0.36	0	1
50歳代	765	0.08	0.27	0	1
60歳代	143	0.04	0.20	0	1

表 B19 飲酒の状況

(毎日飲酒する=1,時々する・ほとんど飲まない=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,823	0.22	0.41	0	1
20歳代	196	0.04	0.20	0	1
30歳代	262	0.11	0.31	0	1
40歳代	454	0.23	0.42	0	1
50歳代	765	0.27	0.45	0	1
60歳代	144	0.36	0.48	0	1

表 B20 睡眠での休養状況

(睡眠で休養がとれる=1,とれない=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,816	0.67	0.47	0	1
20歳代	194	0.75	0.43	0	1
30歳代	261	0.70	0.46	0	1
40歳代	451	0.67	0.47	0	1
50歳代	765	0.63	0.48	0	1
60歳代	143	0.71	0.46	0	1

表 B21 生活習慣改善の意識

(改善する予定・既に改善に取り組んでいる=1, 改善するつもりはない=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,818	0.87	0.33	0	1
20歳代	194	0.90	0.30	0	1
30歳代	262	0.88	0.32	0	1
40歳代	452	0.85	0.35	0	1
50歳代	764	0.88	0.33	0	1
60歳代	144	0.88	0.32	0	1

表 B22 生活習慣改善の行動

(既に改善に取り組んでいる・少しずつ始めている=1, 6ヶ月以内に改善するつもりである・改善するつもりがない=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,818	0.59	0.49	0	1
20歳代	194	0.60	0.49	0	1
30歳代	262	0.54	0.50	0	1
40歳代	452	0.58	0.49	0	1
50歳代	764	0.59	0.49	0	1
60歳代	144	0.62	0.49	0	1

表 B23 保健指導利用希望の状況

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,814	0.45	0.50	0	1
20歳代	194	0.48	0.50	0	1
30歳代	261	0.45	0.50	0	1
40歳代	450	0.43	0.50	0	1
50歳代	763	0.45	0.50	0	1
60歳代	144	0.50	0.50	0	1

表 B24 脂肪率 (%)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	406	24.2	7.7	5.0	54.6
20 歳代	45	25.4	7.5	10.0	38.1
30 歳代	69	26.3	6.5	14.9	42.7
40 歳代	96	24.4	7.2	5.0	43.9
50 歳代	155	23.7	8.0	7.0	54.6
60 歳代	41	20.6	8.3	5.0	42.7

表 B25 体重 (kg, アプリ記録)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	835	65.6	12.7	36.0	164.3
20 歳代	109	59.7	15.0	36.0	164.3
30 歳代	121	64.4	12.1	40.0	101.9
40 歳代	188	67.4	12.5	40.0	102.5
50 歳代	334	66.7	12.2	42.0	115.7
60 歳代	82	67.2	10.8	46.9	95.3

表 B26 食物繊維 (g)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	13.3	6.5	0	38.3
20 歳代	112	12.3	5.7	0	29.0
30 歳代	125	13.0	6.1	0.4	29.2
40 歳代	205	13.0	6.8	1	33.2
50 歳代	346	13.8	6.3	0	30.9
60 歳代	92	13.6	7.9	0	38.3

表 B27 炭水化物 (g)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	165.4	74.5	0	379.2
20 歳代	112	148.3	63.1	0	326.8
30 歳代	125	162.8	72.1	3.1	310.4
40 歳代	205	162.3	76.0	6.3	362.5
50 歳代	346	171.0	73.3	2.2	379.2
60 歳代	92	176.6	87.5	0	355.3

表 B28 脂質(g)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	47.2	21.7	0	122.0
20 歳代	112	44.9	17.0	0	82.0
30 歳代	125	48.6	20.6	0.6	92.5
40 歳代	205	46.2	21.8	2.8	122.0
50 歳代	346	47.9	22.0	0.3	101.3
60 歳代	92	48.5	26.2	0	112.0

表 B29 タンパク質(g)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	53.1	25.4	0	155.1
20 歳代	112	52.9	25.5	0	154.1
30 歳代	125	55.5	24.7	2	122.4
40 歳代	205	53.3	27.5	4.73	155.1
50 歳代	346	51.9	23.1	1.33	124.7
60 歳代	92	54.0	29.5	0	150.2

表 B30 コレステロール(mg)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	215.4	116.4	0	680.5
20 歳代	112	215.4	111.4	0	677.0
30 歳代	125	223.8	114.4	0	573.5
40 歳代	205	217.1	118.9	0	540.6
50 歳代	346	211.4	113.5	0	680.5
60 歳代	92	217.8	129.7	0	575.1

表 B31 塩分相当量(g)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	6.9	3.3	0	18.1
20 歳代	112	6.2	2.7	0	15.9
30 歳代	125	6.9	3.3	0	17.9
40 歳代	205	6.8	3.5	0.2	15.8
50 歳代	346	7.1	3.3	0	18.1
60 歳代	92	7.0	3.7	0	13.6

表 B32 糖質(g)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	152.1	69.1	0	353.2
20 歳代	112	136.0	58.8	0	297.7
30 歳代	125	149.8	67.0	2.5	290.6
40 歳代	205	149.3	70.5	4	329.6
50 歳代	346	157.2	68.0	1.7	353.2
60 歳代	92	163.0	80.4	0	319.6

表 B33 アルコール量(g)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	5.9	11.2	0	88.4
20 歳代	112	2.4	5.1	0	36.6
30 歳代	125	5.0	10.3	0	64.5
40 歳代	205	6.4	13.4	0	88.4
50 歳代	346	6.8	11.3	0	84.7
60 歳代	92	6.8	11.3	0	59.0

表 B34 エネルギー(kcal)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	1,317.9	578.2	0	3,005.6
20 歳代	112	1,209.8	448.4	0	2,340.2
30 歳代	125	1,321.9	555.0	25	2,574.8
40 歳代	205	1,303.5	608.2	68.5	2,837.4
50 歳代	346	1,348.1	575.9	64	2,694.9
60 歳代	92	1,373.2	669.7	142.7	3,005.6

表 B35 消費カロリー (kcal)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	696	284.3	220.6	0	2,409.0
20 歳代	100	190.9	105.2	0	521.6
30 歳代	109	227.6	140.4	2	756.0
40 歳代	152	274.2	191.6	1.5	1,156.4
50 歳代	268	328.0	246.4	0	1,403.7
60 歳代	67	364.1	317.8	31.0	2,409.0

表 B36 記録回数 (回)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,830	125.60	279.07	0	1
20 歳代	197	81.32	182.76	0	1
30 歳代	263	106.35	240.53	0	1
40 歳代	455	90.52	220.89	0	1
50 歳代	769	141.26	310.92	0	1
60 歳代	144	250.21	381.82	0	1

表 B37 記録の有無

(1 度でも食事記録あり=1, なし=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,830	0.48	0.50	0	1
20 歳代	197	0.57	0.50	0	1
30 歳代	263	0.48	0.50	0	1
40 歳代	455	0.45	0.50	0	1
50 歳代	769	0.45	0.50	0	1
60 歳代	144	0.64	0.48	0	1

C. 受診年別の集計結果

表 C1 性別

		N	%
全体	全体	1,830	100.0
	男性	1,256	68.6
	女性	574	31.4
2021年	全体	899	100.0
	男性	620	69.0
	女性	279	31.0
2022年	全体	931	100.0
	男性	636	68.3
	女性	295	31.7

表 C2 年齢 (歳)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,830	46.7	10.8	18.0	69.0
2021年	899	46.4	10.6	18.0	68.0
2022年	931	47.0	11.0	19.0	69.0

表 C3 年齢の分布

		N	%
全体	全体	1,830	100.0
	20歳～29歳	197	10.8
	30歳～39歳	263	14.4
	40歳～49歳	455	24.9
	50歳～59歳	769	42.0
	60歳～69歳	144	7.9
2021年	全体	899	100.0
	20歳～29歳	98	10.9
	30歳～39歳	127	14.1
	40歳～49歳	236	26.3
	50歳～59歳	374	41.6
	60歳～69歳	63	7.0
2022年	全体	931	100.0
	20歳～29歳	99	10.6
	30歳～39歳	136	14.6

	40 歳～49 歳	219	23.5
	50 歳～59 歳	395	42.4
	60 歳～69 歳	81	8.7

表 C4 身長 (cm)

	N	平均值	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,830	167.8	8.1	143.3	188.7
2021 年	899	167.9	8.2	143.3	188.3
2022 年	931	167.7	8.1	146.1	188.7

表 C5 体重 (kg)

	N	平均值	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,830	65.9	13.1	37.2	164.8
2021 年	899	65.9	13.2	37.7	164.8
2022 年	931	66.0	13.1	37.2	160.9

表 C6 腹囲 (cm)

	N	平均值	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,550	82.8	10.1	60.3	122.0
2021 年	771	82.7	10.0	60.3	122.0
2022 年	779	82.9	10.2	61.0	120.0

表 C7 BMI (kg/m²)

	N	平均值	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,830	23.3	3.8	0	49.4
2021 年	899	23.3	3.9	0	49.4
2022 年	931	23.4	3.8	15.2	48.5

表 C8 メタボ判定の結果

		N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	基準該当	1,629	0.11	0.31	0	1
	予備群該当	1,629	0.14	0.34	0	1
	非該当	1,629	0.68	0.47	0	1
	判定不能	1,629	0.07	0.26	0	1
2021年	基準該当	800	0.11	0.32	0	1
	予備群該当	800	0.14	0.35	0	1
	非該当	800	0.69	0.46	0	1
	判定不能	800	0.06	0.24	0	1
2022年	基準該当	829	0.11	0.31	0	1
	予備群該当	829	0.14	0.34	0	1
	非該当	829	0.67	0.47	0	1
	判定不能	829	0.08	0.27	0	1

表 C9 保健指導レベルの結果

		N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	判定不能	1,502	0.01	0.11	0	1
	情報提供	1,502	0.69	0.46	0	1
	動機付け支援	1,502	0.13	0.34	0	1
	積極的支援	1,502	0.16	0.37	0	1
2021年	判定不能	741	0.01	0.10	0	1
	情報提供	741	0.70	0.46	0	1
	動機付け支援	741	0.13	0.33	0	1
	積極的支援	741	0.16	0.37	0	1
2022年	判定不能	761	0.01	0.11	0	1
	情報提供	761	0.68	0.46	0	1
	動機付け支援	761	0.14	0.35	0	1
	積極的支援	761	0.16	0.37	0	1

表 C10 総合判定の結果

		N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	異常なし	1,830	0.28	0.45	0	1
	治療中	1,830	0.15	0.36	0	1
	経過観察(中)	1,830	0.31	0.46	0	1
	要受診	1,830	0.26	0.44	0	1
	情報提供・面談	1,830	0.15	0.36	0	1
	判定不能	1,830	0.00	0.02	0	1
2021年	異常なし	899	0.27	0.45	0	1
	治療中	899	0.14	0.34	0	1
	経過観察(中)	899	0.33	0.47	0	1
	要受診	899	0.26	0.44	0	1
	情報提供・面談	899	0.14	0.35	0	1
	判定不能	899	0.00	0.00	0	1
2022年	異常なし	931	0.28	0.45	0	1
	治療中	931	0.16	0.37	0	1
	経過観察(中)	931	0.30	0.46	0	1
	要受診	931	0.25	0.43	0	1
	情報提供・面談	931	0.16	0.37	0	1
	判定不能	931	0.00	0.03	0	1

表 C11 喫煙習慣がある人の割合

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,823	0.08	0.27	0	1
2021年	896	0.08	0.28	0	1
2022年	927	0.08	0.27	0	1

表 C12 20歳から体重が10キロ以上増加した人の割合

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,819	0.38	0.49	0	1
2021年	894	0.37	0.48	0	1
2022年	925	0.39	0.49	0	1

表 C13 定期的な運動の有無

(1回30分以上の運動を週2回以上実施し1年以上継続している人の割合)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,818	0.29	0.46	0	1
2021年	893	0.28	0.45	0	1
2022年	925	0.30	0.46	0	1

表 C14 日常生活における歩行の状況
(日常生活で歩行またはそれと同等の身体活動を1日1時間以上実施する人の割合)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,819	0.39	0.49	0	1
2021年	894	0.38	0.49	0	1
2022年	925	0.40	0.49	0	1

表 C15 歩く速度の状況
(ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い人の割合)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,818	0.52	0.50	0	1
2021年	894	0.51	0.50	0	1
2022年	924	0.52	0.50	0	1

表 C16 食事の咀嚼の状況
(何でもかめる=1,かみにくい・ほとんどかめない=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,818	0.85	0.36	0	1
2021年	894	0.84	0.37	0	1
2022年	924	0.86	0.35	0	1

表 C17 食べる速度の状況
(早い=1,ふつう・遅い=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,819	0.34	0.47	0	1
2021年	894	0.35	0.48	0	1
2022年	925	0.34	0.47	0	1

表 C18 就寝前の食事の状況

(就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある=1, ない=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,818	0.28	0.45	0	1
2021年	893	0.28	0.45	0	1
2022年	925	0.28	0.45	0	1

表 C19 間食の摂取状況

(食事以外の間食を毎日する=1, 時々する・ほとんどしない=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,819	0.18	0.39	0	1
2021年	894	0.18	0.39	0	1
2022年	925	0.18	0.39	0	1

表 C20 朝食抜きの状況

(はい=1, いいえ=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,818	0.15	0.36	0	1
2021年	894	0.14	0.35	0	1
2022年	924	0.16	0.37	0	1

表 C21 飲酒の状況

(毎日飲酒する=1, 時々する・ほとんど飲まない=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,823	0.22	0.41	0	1
2021年	896	0.21	0.41	0	1
2022年	927	0.22	0.42	0	1

表 C22 睡眠での休養状況

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,816	0.67	0.47	0	1
2021年	893	0.68	0.47	0	1
2022年	923	0.66	0.47	0	1

表 C23 生活習慣改善の意識

(改善する予定・既に改善に取り組んでいる=1, 改善するつもりはない=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,818	0.87	0.33	0	1
2021年	893	0.88	0.33	0	1
2022年	925	0.87	0.33	0	1

表 C24 生活習慣改善の行動

(既に改善に取り組んでいる・少しずつ始めている=1, 6ヶ月以内に改善するつもりである・改善するつもりがない=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,818	0.59	0.49	0	1
2021年	893	0.59	0.49	0	1
2022年	925	0.58	0.49	0	1

表 C25 保健指導利用希望の状況

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,814	0.45	0.50	0	1
2021年	890	0.47	0.50	0	1
2022年	924	0.44	0.50	0	1

表 C26 脂肪率(%)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	406	24.2	7.7	5.0	54.6
2021年	216	23.8	7.5	5.0	54.6
2022年	190	24.6	7.9	5.0	48.0

表 C29 体重 (kg, アプリ記録)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	835	65.6	12.7	36.0	164.3
2021年	395	65.7	13.3	36.0	164.3
2022年	440	65.6	12.2	40.0	114.6

表 C30 食物繊維 (g)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	13.3	6.5	0	38.3
2021年	404	13.7	6.2	0	36.4
2022年	477	12.9	6.8	0	38.3

表 C31 炭水化物 (g)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	165.4	74.5	0	379.2
2021年	404	173.1	69.6	0	367.8
2022年	477	158.8	77.9	0	379.2

表 C32 脂質 (g)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	47.2	21.7	0	122.0
2021年	404	49.7	20.4	0	112.0
2022年	477	45.1	22.6	0	122.0

表 C33 タンパク質 (g)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	53.1	25.4	0	155.1
2021年	404	55.0	23.1	0	155.1
2022年	477	51.5	27.1	0	154.1

表 C34 コレステロール (mg)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	215.4	116.4	0	680.5
2021年	404	216.2	111.3	0	677.0
2022年	477	214.7	120.7	0	680.5

表 C35 塩分相当量(g)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	6.9	3.3	0	18.1
2021年	404	7.1	3.1	0	16.6
2022年	477	6.6	3.5	0	18.1

表 C36 糖質(g)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	152.1	69.1	0	353.2
2021年	404	159.4	64.8	0	342.9
2022年	477	146.0	72.0	0	353.2

表 C37 アルコール量(g)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	5.9	11.2	0	88.4
2021年	404	7.1	12.8	0	88.4
2022年	477	4.9	9.6	0	66.2

表 C38 エネルギー (kcal)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	881	1,317.9	578.2	0	3,005.6
2021年	404	1,406.5	540.2	6	2,768.1
2022年	477	1,242.8	598.8	0	3,005.6

表 C39 消費カロリー (kcal)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	696	284.3	220.6	0	2,409.0
2021年	324	284.6	211.1	1	1,404
2022年	372	284.0	228.9	0	2,409

表 C40 記録回数 (回)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,830	125.60	279.07	0	1
2021年	899	130.87	289.45	0	1,095
2022年	931	120.51	268.72	0	1,095

表 C41 記録の有無
(1度でも食事記録あり=1, なし=0)

	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
全体	1,830	0.48	0.50	0	1
2021年	899	0.45	0.50	0	1
2022年	931	0.51	0.50	0	1