

⑥国民健康・栄養調査、 食事摂取基準、健康日本21 と生活習慣に対する指導

117E19と117C35と117C42

118回予想

118回予想問題(117C35からの流れ)

118回予想問題:こころの健康について誤っているものはどれか。

- a 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は減少傾向にある。
- b コロナ禍はこころの健康に無視できない悪影響を与えた可能性がある。
- c 自殺は20～30歳代の死因の1位を占める。
- d 健康日本21(第二次)にその対策が位置付けられている。
- e 職場のメンタルヘルス対策として創設されたストレスチェック制度では常時50人以上の労働者を使用する事業場においては毎年1回のストレスチェックの実施が義務付けられている。

こころの健康の目標項目である「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」は増加傾向にあり、健康日本21(第二次)の最終評価報告(2022年)で目標値達成となっている。

101B20

20 国民健康・栄養調査で正しいのはどれか。

- a 実施主体は市町村である。←実施主体は厚生労働省。
- b 国勢調査員が調査を行う。←国民健康・栄養調査員が調査を行う。
- c 健康増進法に基づく調査である。**
- d 全世帯を対象とした訪問調査である。←無作為に抽出された世帯を対象にして行う。
- e 上乗せ調査としてがん登録が行われる。←がん登録はがん患者の情報を収集する目的で行われるものであり関係ない。

国民健康・栄養調査

健康増進法に基づいて国民の栄養素等摂取量及び生活習慣の状況を明らかにして一次予防推進を図るための基礎資料を得るために厚生労働省が実施主体となり毎年行う調査である。

114C5

5 我が国の一次予防推進の基礎資料となるのはどれか。

- a 患者調査
- b 人口動態調査
- c 国民健康・栄養調査**
- d 医師・歯科医師・薬剤師調査
- e 全国在宅障害児・者等実態調査

106G30

30 国民健康・栄養調査について正しいのはどれか。

- a 特定保健指導と同時に開始された。←同時に開始されていない。
- b 毎年実施される。**
- c 調査対象となる都道府県は無作為抽出で選ばれる。←世帯を無作為に抽出して行われるものであり都道府県を無作為に抽出するわけではない。
- d 身体状況調査として心電図検査がある。←ない。
- e 栄養摂取状況調査は24時間思い出し法で行われる。←対象者に記録用紙を渡して食べる前に食べるものを秤で量ってから記録してもらう。

108G1 食生活の欧米化がキーワード

1 国民健康・栄養調査で平成13年と比べて平成23年で摂取量が増加している食品

群はどれか。

- a 野菜類
- b 果物類
- c 魚介類
- d 肉類**
- e 乳類

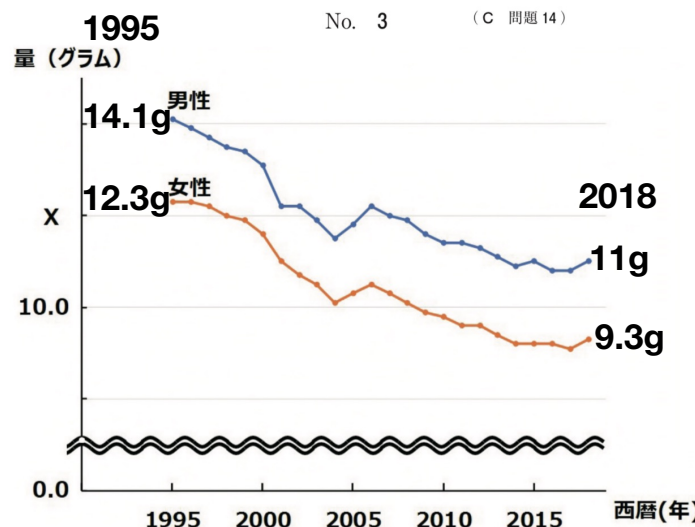
「肉類の摂取量が増加して魚介類の摂取量が減少している。」
というのがトレンドである。

115C14

14 1995～2018年の日本の性別の一人当たり食塩消費量(別冊No. 3)を別に示す。

Xに相当する数値はどれか。

- a 10.2
- b 10.5
- c 11.0
- d 12.0**
- e 15.0



✓ エネルギーと栄養素の摂取量の基準を示すもの

115E22

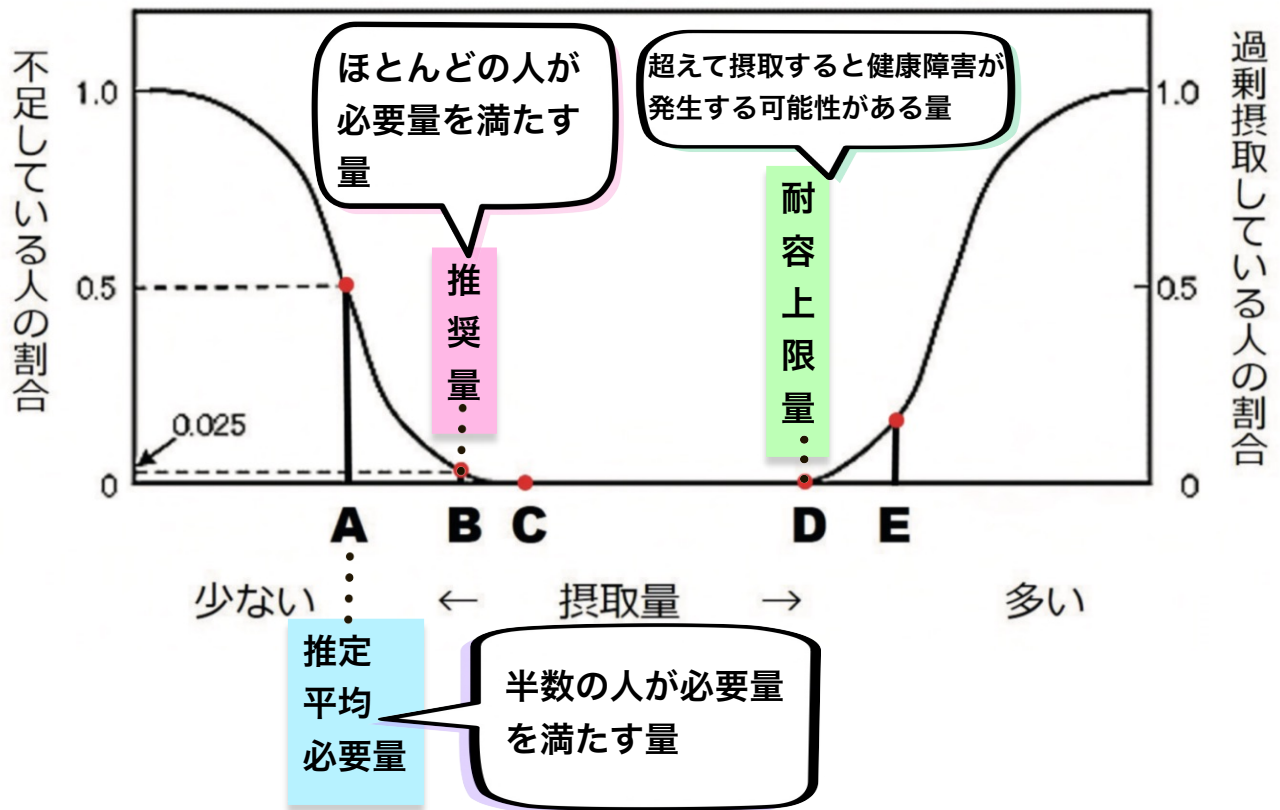
- 22 日本人の食事摂取基準について正しいのはどれか。
- a 個人には適用されない。←個人が参考にできるようにエネルギーと各栄養素の基準を示している。
 - b 65歳未満を対象とする。←各年齢区分で摂取基準が示されており全年齢を対象としている。
 - c 妊娠や授乳期間については扱わない。←妊婦や授乳婦については特に注意が必要な点が記載されている。
 - d 目標とするBMIは18~20の範囲である。←目標とするBMIは20~24.9の範囲である。
 - ✓ **e** エネルギーと栄養素の摂取量の基準を示すものである。

117E19

19 食事摂取基準の指標の概念図(別冊No. 3)を別に示す。
ほとんどの人が1日の必要量を満たすと推定される1日の摂取量(推奨量)はどれか。

No. 3 (E 問題 19)

- a A
- ✓ **b B**
- c C
- d D
- e E



目標量は異なる性質の基準であることから上の概念図で図示することができない。

目標量
生活習慣病の一次予防効果がある量

国試では食塩がよく出題される。

✓ 食塩の目標量(食事摂取基準 2020年版)
男性:7.5g未満、女性:6.5g未満
※高血圧症や慢性腎臓病の重症化予防のための数値は
男女ともに6.0g未満

国・都道府県・市町村がそれぞれ異なった役割を担っている。

- ①健康日本21(第一次)は2000年度～2012年度に実施された。
- ②健康日本21(第二次)は2013年度～2023年度で実施される。
- ③2024年度からは健康日本21(第三次)が開始される予定となっている。

98G1

1 人への働きかけにおいて健康日本21で強調しているのはどれか。

- a 性格
- b 嗜好
- c 行動**
- d 知識
- e 遺伝

健康に関する情報提供によって個人の行動変容を支援していくものである。

99B44

44 健康日本21が目指しているのはどれか。

- a 虐待防止
- b エイズ対策
- c 薬物乱用防止
- d 健康寿命の延長**
- e 生活習慣病の2次予防

国民の健康寿命の延長と健康格差の縮小が最終的な目標である。

105E18

18 健康日本21で重視されているのはどれか。

- a 二次予防
- b 薬物乱用防止
- c ハイリスクアプローチ
- d 全国一律のアプローチ
- e 健康課題ごとの目標設定**

健康課題ごとに具体的な目標値を定めて、その達成に向けた取り組みが推進されていく。

健康日本21

目標項目

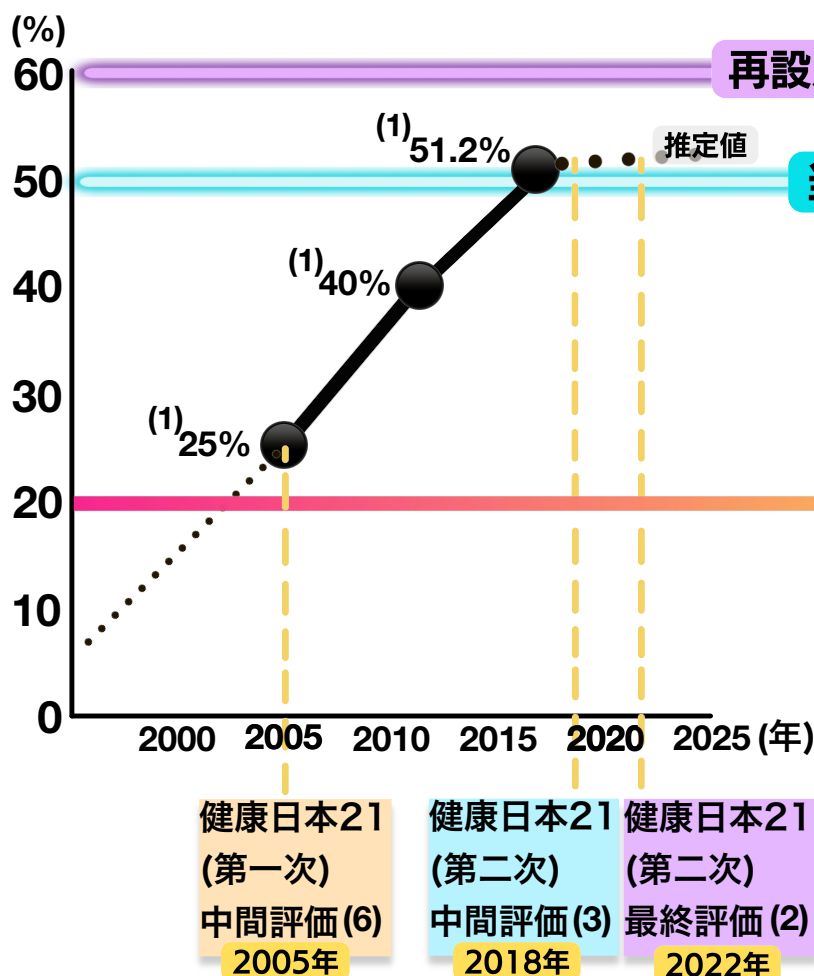
80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加の推移について

健康日本21(第二次)は2022年の最終評価では目標値に届かず。(2)

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で統計調査が中止になり、中間評価以降のデータがないことから評価困難とされた。(4)

参考として最終評価ではB:「現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある」と判定された。(2)

2018年の中間評価の時点で健康日本21(第二次)策定時の目標値である50%以上を達成していたことから目標値を再設定して60%以上とした。(4)



再設定後

健康日本21(第二次)目標値:60%以上(4)

当初

健康日本21(第二次)目標値:50%以上(3)

✓ 健康日本21(第二次)は2018年の中間評価の時点で51.2%と当初の目標値に達した。(3)

健康日本21(第一次)目標値:20%以上(6)

✓ 健康日本21(第一次)は2005年の中間評価の時点で25%と目標値に達した。(6)

✓ 1989年に当時の厚生省と日本歯科医師会が提唱して開始された「8020運動」は「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動だが、「8020運動」が浸透したことも影響して80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合は増加傾向にあったことが分かる。(5)

108H10

健康日本21(第一次)

117C35

健康日本21(第二次)

10 健康日本21の目標のうち、中間評価の時点で目標値に達した項目はどれか。

- a 未成年者の飲酒をなくす。
- b 未成年者の喫煙をなくす。
- c 男性の日常生活における歩数を増加させる。
- d 中学生や高校生で朝食を欠食する人をなくす。
- ✓ e 80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合を増加させる。

35 健康日本21(第二次)の中間評価報告(2018年)について正しいのはどれか。

- a 成人の喫煙率の増加
- b 野菜と果物の摂取量の目標達成
- c 20歳代女性のやせの者の割合の増加
- d 20歳代における歯肉に炎症所見を有する者の割合の増加
- ✓ e 80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合の目標達成

偶然答えが同じになったのではなく答えを意図的に合わせた作問をしたのではないか。

また、2022年に最終評価が出ているため今後の出題を見越して中間評価について勉強する必要はないと思われる。

- 10 健康日本21の目標のうち、中間評価の時点で目標値に達した項目はどれか。
- a 未成年者の飲酒をなくす。
 - b 未成年者の喫煙をなくす。
 - c 男性の日常生活における歩数を増加させる。
 - d 中学生や高校生で朝食を欠食する人をなくす。
 - e 80歳で20本以上自分の歯を有する者の割合を増加させる。

- 35 健康日本21(第二次)の中間評価報告(2018年)について正しいのはどれか。
- a 成人の喫煙率の増加
 - b 野菜と果物の摂取量の目標達成
 - c 20歳代女性のやせの者の割合の増加
 - d 20歳代における歯肉に炎症所見を有する者の割合の増加
 - e 80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合の目標達成

偶然答えが同じになったのではなく答えを意図的に合わせた作問をしたのではないか。

2022年に最終評価が出ているため今後の出題を見越して中間評価について勉強する必要はないと思われる。

118回出題予想:健康日本21では「こころの健康」の対策が位置付けられている。

117E33の問題文には「こころの健康への配慮」が言及されている!

研修医:「①上下肢の筋力訓練、②栄養指導、③こころの健康への配慮も必要で

す。④転倒予防の指導も重要で、⑤外出は禁止すべきです」

109C15(108H10からの流れ)

15 こころの健康について正しいのはどれか。

- a 睡眠時間は長いほど良い。←睡眠時間は短すぎても長すぎても良くない。
- b ストレス対策として飲酒を勧める。←ストレス対策として飲酒を勧めるのは正しくない。
- c 自殺は50～60歳代の死因の1位を占める。←20～30歳代の死因の1位が自殺である。50～60歳代の死因の1位は悪性新生物となっている。
- d 健康日本21にその対策が位置付けられている。
- e 職場のメンタルヘルス不調の気付きは産業医に任せる。←相談しやすい職場の雰囲気づくりなどが労働者のメンタルヘルス不調の気付きにつながる。

118回予想問題(117C35からの流れ)

118回予想問題:こころの健康について誤っているものはどれか。

- a 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は減少傾向にある。
- b コロナ禍はこころの健康に無視できない悪影響を与えた可能性がある。
- c 自殺は20～30歳代の死因の1位を占める。
- d 健康日本21(第二次)にその対策が位置付けられている。
- e 職場のメンタルヘルス対策として創設されたストレスチェック制度では常時50人以上の労働者を使用する事業場においては毎年1回のストレスチェックの実施が義務付けられている。

こころの健康の目標項目である「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」は増加傾向にあり、健康日本21(第二次)の最終評価報告(2022年)で目標値達成となっている。

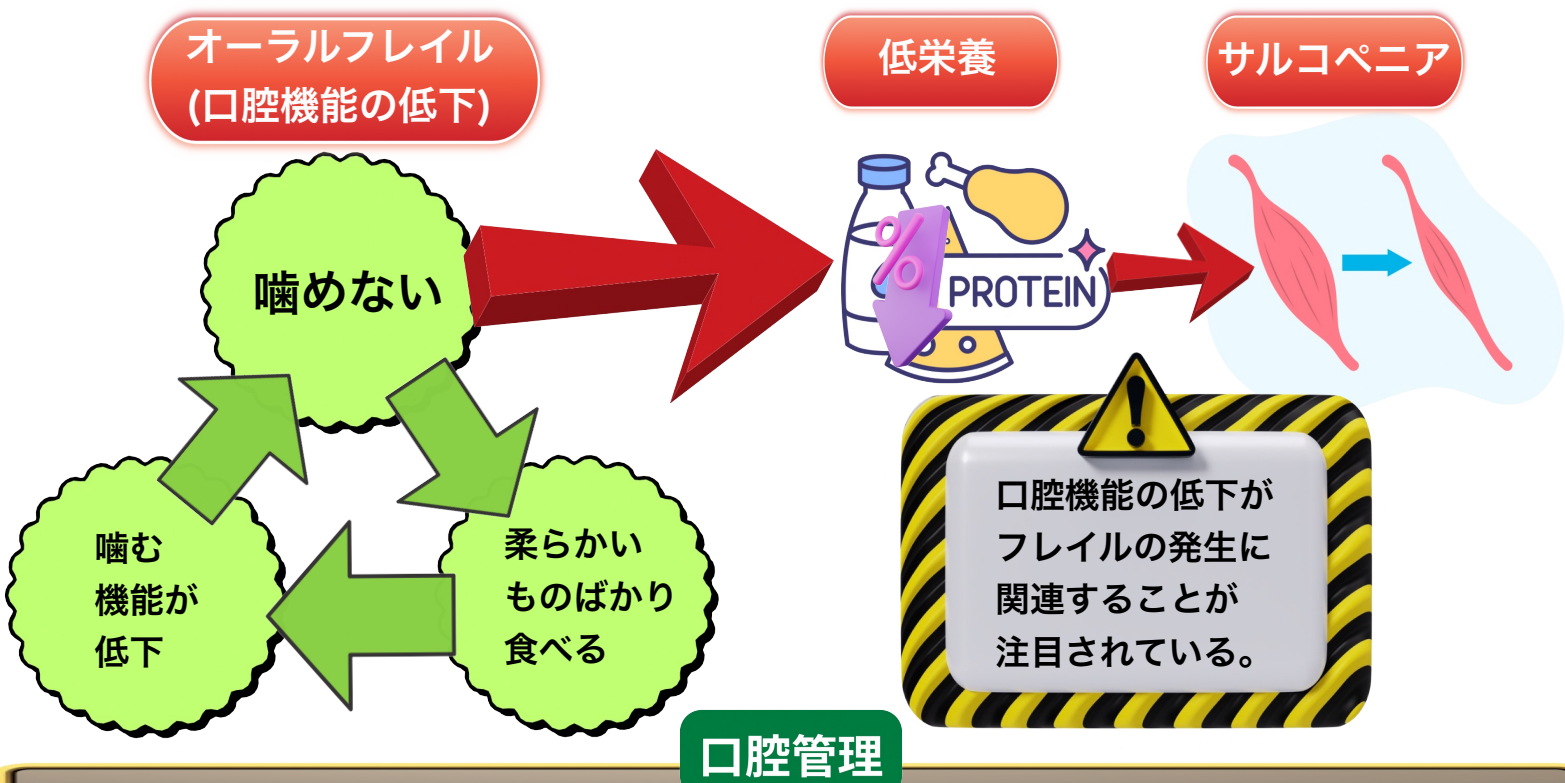
20 フレイルの予防策として誤っているのはどれか。

- a 毎日歯を磨く。 **口腔管理**
- b 運動習慣をつける。
- c よく噛んで食べる。 **口腔管理**
- d** 蛋白質摂取を制限する。
- e ボランティアなどの社会活動に参加する。

8020運動の達成者が50%を越えた現在では、歯の本数に加えて口腔機能を維持する「オーラルフレイル対策」が注目されている。

唾液腺マッサージ **口のトレーニング**

などが推奨されている。



よく噛むこと(咀嚼)がオーラルフレイルの予防ひいてはフレイル全体の予防になる！

116B14 オーラルフレイル(口腔機能の低下)がフレイルのリスクであることを言いたい問題

14 疾患・状態とそのリスクとなる行動との組合せについて誤っているのはどれか。

- a 乳癌 ———— 飲酒習慣
- b 肥満 ———— 速い摂食速度
- c 食道癌 ———— 高温物の飲食嗜好
- d** フレイル ———— 高齢者の強い咀嚼力 ←弱い咀嚼力でよく噛めないことがリスクになる。
- e 骨粗鬆症 ———— 若年女性の過度の食事制限

フレイルの予防策を聞く117F20は116B14と116C2から作られていると思ったのですがどうでしょうか？

また、117C35で「8020運動の目標達成」が示されていることは「オーラルフレイル対策」への話題のシフトを感じさせます！

113F27

27 身体的フレイルの評価基準として誤っているのはどれか。

- a 易疲労感
- b 握力の低下
- c** 睡眠時間の短縮 ←**体重の減少**
- d 歩行速度の低下
- e 日常生活活動量の低下



身体的
フレイル

評価基準

- 易疲労感
- 握力の低下
- 体重の減少
- 歩行速度の低下
- 日常生活活動量の低下

42 50歳の女性。健康診断で初めて血圧高値を指摘され来院した。健康診断時の血圧は138/88 mmHgであった。体重は20歳ごろから変わっていない。既往歴に特記すべきことはない。喫煙歴はない。飲酒はビール 350 mL/日を週2回。仕事は忙しく、運動する機会はほとんどない。身長162 cm、体重58 kg。BMI 22.0。脈拍68/分、整。血圧134/82 mmHg。心音と呼吸音とに異常を認めない。腹部は平坦、軟で、肝・脾を触知しない。下肢に浮腫を認めない。尿検査：蛋白(－)。血液生化学所見：クレアチニン0.6 mg/dL、尿酸6.0 mg/dL、空腹時血糖68 mg/dL、HbA1c 5.8%(基準4.6～6.2)、総コレステロール196 mg/dL、トリグリセリド100 mg/dL、HDLコレステロール68 mg/dL。食事内容の評価で、食塩摂取量5.5 g/日、**野菜摂取量350 g/日**。

この患者の生活習慣に対する指導として適切なのはどれか。

- a 飲酒の禁止 ← **健康日本21では節度ある適度な飲酒量は純アルコール量で約20g/日とされている。**
- b 運動の推奨** **ビール350mLに含まれる量は約14gなので問題ない。**
- c 体重の減量 ← **BMI:25以上が肥満、BMI:18.5未満が低体重、BMI:22が標準体重とされる。**
- d **食塩摂取の制限**
- e **野菜摂取の制限**

高血圧症の運動療法

定期的に30分以上のジョギングなどの有酸素運動を行うことが推奨されている。

健康日本21(第三次)の目標値
野菜:350g/日以上
果物:200g/日以上

目標量

生活習慣病の一次予防効果がある量

国試では食塩がよく出題される。

✓食塩の目標量(食事摂取基準 2020年版)

男性:7.5g未満、女性:6.5g未満

※高血圧症や慢性腎臓病の重症化予防のための数値は

男女ともに6.0g未満