

平成22年度県民健康・栄養調査

栄養摂取状況調査票

地区番号 -

市郡番号

世帯番号

保健所名 _____

調査員氏名 _____

確認者氏名 _____

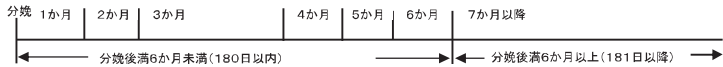
群馬県

I 世帯状況・II 食事状況

「栄養摂取状況調査票の書き方」に沿って、記入してください。

I 世帯状況				
1. 世帯員番号	2. 氏名	3. 生年月日	4. 性別	5. 妊娠・授乳 ※1 分娩後の区分 参照
0 1		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
0 2		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
0 3		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
0 4		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
0 5		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
0 6		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
0 7		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
0 8		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
0 9		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している

※1 分娩後の区分



6. 仕事の種類	II 食事状況			身体状況調査項目		*調査員記入欄
	朝	昼	夕	一日の運動量(歩行数) (15歳以上)	歩数計の装着状況 朝起きてから寝るまで、ほぼずっとつけていましたか。(入浴、水泳中などを除く)	(ここには、記入しないで下さい) <small>※欄外から、レ印をつける</small>
					<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)	
					<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)	
					<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)	
					<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)	
					<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)	
					<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)	
					<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)	
					<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)	
					<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)	
					<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)	

月 日【朝食】

食物摂取状況調査 ①

家族が食べたもの、飲んだものは全て記載してください				その料理は、どのように家族で分けましたか？											
料理名	食品名	使用量 (重量または日安量とその単位)	廃棄量	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	残 食分
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	残		

調査員記入欄(ここには、記入しないで下さい)

料理・整理番号	食品番号	調理コード	摂取量 (左記の家庭記録欄の使用量－廃棄量を記入。外食の場合は、「人前」)	案分比率											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	残		

身体状況調査票

地区番号 -

市郡番号

世帯番号

世帯員番号

性別 1 男 2 女

年齢 (平成22年11月1日現在)

保健所 _____

<p>[身体計測]</p> <p>(1) 身長 (1歳以上) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> c m</p> <p>(2) 体重 (1歳以上) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> k g</p> <p>(3) 腹囲 (6歳以上) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> c m (へその高さ)</p> <p>1 調査員が測定 <input type="checkbox"/> 2 家庭で測定 (自己申告) <input type="checkbox"/></p> <p>(4) 血圧 (15歳以上)</p> <p>1回目 収縮期(最高) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> mmHg 拡張期(最低) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> mmHg</p> <p>2回目 収縮期(最高) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> mmHg 拡張期(最低) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> mmHg</p> <p>(5) 血液検査実施の有無 (20歳以上) (検査項目は裏面に記載)</p> <p>1 有 <input type="checkbox"/> 2 無 <input type="checkbox"/></p>	<p>[問診] (20歳以上)</p> <p>(6) 現在、a からfの薬の使用の有無 1 有 2 無</p> <p>(a) 血圧を下げる薬 <input type="checkbox"/></p> <p>(b) 脈の乱れを治す薬 <input type="checkbox"/></p> <p>(c) インスリン注射または血糖を下げる薬 <input type="checkbox"/></p> <p>(d) コレステロールを下げる薬 <input type="checkbox"/></p> <p>(e) 中性脂肪 (トリグリセリド) を下げる薬 <input type="checkbox"/></p> <p>(f) 貧血治療のための薬 (鉄剤) <input type="checkbox"/></p> <p>(7) 運動</p> <p>1 健康上の理由で運動が出来ない <input type="checkbox"/> 2 上記以外の理由で運動が出来ない <input type="checkbox"/> 3 運動の習慣有り* <input type="checkbox"/></p> <p>3に回答した方 <input type="checkbox"/></p> <p>(a) 1週間の運動日数 <input type="text"/> 日</p> <p>(b) 運動を行う日の平均運動時間 <input type="text"/> 時間 <input type="text"/> 分</p> <p>(c) 運動の強さ</p> <p>1 高強度 (かなり息の乱れる運動) <input type="checkbox"/> 2 中強度 (少し息の乱れる運動) <input type="checkbox"/> 3 低強度 (あまり息の乱れない運動) <input type="checkbox"/></p>
---	---

注) 1日の運動量(歩行数) (15歳以上)
(栄養摂取状況調査票の記入事項確認)

※ 「運動の習慣有り」とは、現在、継続的に次の3項目全てに該当する者をいう。
運動の実施頻度として、週2日以上
運動の持続時間として、30分以上
運動の継続期間として、1年以上

血液検査項目

1	血色素量
2	ヘマトクリット値
3	赤血球数
4	白血球数
5	血小板数
6	血糖値
7	ヘモグロビンA1c
8	総コレステロール
9	HDL-コレステロール
10	LDL-コレステロール
11	中性脂肪 (トリグリセリド)
12	総たんぱく質
13	アルブミン
14	クレアチニン
15	血清鉄
16	TIBC (総鉄結合能)
17	AST (GOT)
18	ALT (GPT)
19	γ-GTP
20	尿酸

生活習慣調査票 No. 1

(満20歳以上の方が記入してください)

地区番号 -

市郡番号

世帯番号

世帯員番号

性別 1 男 2 女

年齢 (平成22年11月1日現在)

保健所名 _____

調査員氏名 _____

群馬県

問1 あなたはふだん朝食を食べますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ほとんど毎日食べる
- 2 週2～3日食べない
- 3 週4～5日食べない
- 4 ほとんど食べない

問2 あなたはふだんの食事で1日あたり「あと1皿程度、野菜を増やすこと」についてどう考えますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 生野菜サラダを1皿程度なら増やせると思う
- 2 お浸しや煮物を1皿程度なら増やせると思う
- 3 野菜が好きではないから増やせないと思う
- 4 値段が高いから増やせないと思う
- 5 自分で食事の準備をしないから増やせないと思う
- 6 外食が多いから増やせないと思う
- 7 現在、野菜を十分に食べているから増やせないと思う
- 8 あてはまるものがない

問3 あなたはふだんの生活において、歩行、そうじ、階段ののぼりおり、子どもと遊ぶなど身体を動かしていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 いつもしている
- 2 ときどきしている
- 3 あまりしていない
- 4 ほとんどしていない

問4 あなたはふだんの生活で1日あたり歩数を「あと1,000歩増やすこと」についてどう考えますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 意識的に歩くように心がければ増やせると思う
- 2 家事でよく身体を動かすようにすれば増やせると思う
- 3 歩くことが好きではないから増やせないと思う
- 4 時間がないから増やせないと思う
- 5 歩く場所がないから増やせないと思う
- 6 面倒だから増やせないと思う
- 7 病気など健康上の理由から増やせないと思う
- 8 現在、十分に歩いているから増やせないと思う
- 9 あてはまるものがない

問5 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 5時間未満 | 2 5時間以上6時間未満 |
| 3 6時間以上7時間未満 | 4 7時間以上8時間未満 |
| 5 8時間以上9時間未満 | 6 9時間以上 |

問6 ここ1ヶ月間、あなたは寝床に入っても、寝付きが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|----------|----------|
| 1 頻繁にある | 2 ときどきある |
| 3 めったにない | 4 まったくない |

問7 あなたは歯の健康づくりのために、次の器具を使用していますか。
あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 歯ブラシ
- 2 歯間ブラシ
- 3 舌ブラシ
- 4 デンタルフロス・糸（付）ようじ
- 5 使用していない（ゆずぐのみなど）

問8 自分の歯は何本ありますか。
（親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。
さし歯は含みます。）

自分の歯は 本ある

問9 あなたは食べ物や飲み物が飲み込みにくく感じたり、食事にむせたりすることがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|----------|----------|
| 1 頻繁にある | 2 ときどきある |
| 3 めったにない | 4 まったくない |

問10 あなたはこの1ヶ月間に自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。次のアからカの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1. ほぼ毎日	2. 週に数回	3. 週に1回	4. 月に1回	5. 全くなかった	6. 行かなかった
ア 家庭	1	2	3	4	5	
イ 職場	1	2	3	4	5	6
ウ 学校	1	2	3	4	5	6
エ 飲食店	1	2	3	4	5	6
オ 遊技場 <small>（ゲームセンター、 パチンコ、競馬場など）</small>	1	2	3	4	5	6
カ その他 <small>（市役所、病院、 公共交通機関など）</small>	1	2	3	4	5	6

問11 あなたはこれまでにたばこを吸ったことがありますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている（吸っていた）
- 2 吸っている（吸ったことはある）が合計100本未満で6ヶ月未満である → 問12へ
- 3 まったく吸ったことがない → 問13へ

（問11-1）あなたは、通常、1日に何本たばこを吸いますか（吸っていましたか）。
（「ときどき吸う方」は吸うときの1日の本数をお答え下さい。）

本

（問11-2）何歳の時から習慣的にたばこを吸うようになりましたか。

（ ）歳

問 12 現在(この1ヶ月間)、あなたはたばこを吸っていますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 毎日吸う
- 2 ときどき吸っている
- 3 今は(この1ヶ月間)吸っていない

(問 12-1) たばこをやめたいと思いますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 やめたい
- 2 本数を減らしたい
- 3 やめたくない
- 4 わからない

問 12-2 は、問 12 で「3 今は(この1ヶ月間)吸っていない」と答えた方のみお答え下さい。

(問 12-2) あなたがたばこを最後に吸ったのは、何歳の時でしたか。
() 歳

問 13 あなたは週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 毎日
- 2 週5～6日
- 3 週3～4日
- 4 週1～2日
- 5 月に1～3日
- 6 やめた(1年以上やめている) → 問 14 へ
- 7 ほとんど飲まない(飲めない) → 問 16 へ

(問 13 で 1, 2, 3, 4, 5 と答えた方にお聞きします。)

(問 13-1) お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。
清酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 1合(180ml)未満
- 2 1合以上2合(360ml)未満
- 3 2合以上3合(540ml)未満
- 4 3合以上4合(720ml)未満
- 5 4合以上5合(900ml)未満
- 6 5合(900ml)以上

清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。
ビール・発泡酒中瓶1本(約500ml)、焼酎20度(135ml)、
焼酎25度(110ml)、焼酎35度(80ml)、
チューハイ7度(350ml)、ウィスキーダブル1杯(60ml)、
ワイン2杯(240ml)

問 14 あなたはこれまでに飲酒が原因で肝機能障害を指摘されたことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ある
- 2 ない
- 3 わからない

(問 14-1) 肝機能障害の治療を受けたことはありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 過去から現在にかけて継続的に受けている
- 2 過去に中断したことがあるが、現在は受けている
- 3 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない
- 4 これまでに治療を受けたことがない

問 15 あなたの飲酒が原因で、これまでにあなた自身か他の誰かがケガをしたことがありますか。どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。

- 1 ある
- 2 ない

問 16 あなたはこの1年間に家庭で体重を測定したことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ある
- 2 ない
- 3 わからない

(問 16-1) どのくらいの頻度で測っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ほぼ毎日(週に6日以上)
- 2 週に3～5日
- 3 週に1～2日
- 4 月に2～3回
- 5 月に1回以下

問 17 あなたはこれまでに医療機関や健診で内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)といわれたことがありますか。どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。

- 1 あり
- 2 なし

問 18 あなたはこの 1 年間に家庭で血圧を測定したことがありますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ある 2 ない 3 わからない



(問 18-1) どのくらいの頻度で測っていますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ほぼ毎日 (週に 6 日以上)
- 2 週に 3～5 日
- 3 週に 1～2 日
- 4 月 2～3 日
- 5 月に 1 回以下

問 19 あなたはこれまでに医療機関や健診で**高血圧 (血圧が高い)**といわれたことがありますか。どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。

- 1 あり 2 なし → 問 20 へ



(問 19-1) 何歳の時に初めて高血圧といわれましたか。

- 1 () 歳 2 わからない

(問 19-2) 高血圧の治療 (通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む) を受けたことがありますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 過去から現在にかけて継続的に受けている
- 2 過去に中断したことがあるが、現在は受けている
- 3 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない
- 4 これまでに治療を受けたことがない

問 20 あなたはこれまでに医療機関や健診で**糖尿病**といわれたことがありますか。どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。(「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのようにいわれた方も含みます。)

- 1 あり 2 なし → 問 21 へ



(問 20-1) 何歳の時に初めて糖尿病といわれましたか。

- 1 () 歳 2 わからない

(問 20-2) 糖尿病の治療 (通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む) を受けたことがありますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 過去から現在にかけて継続的に受けている
- 2 過去に中断したことがあるが、現在は受けている
- 3 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない
- 4 これまでに治療を受けたことがない

問 21 あなたはこれまでに医療機関や健診で**血中コレステロール (総コレステロールまたは LDL コレステロール) が高い**といわれたことがありますか。どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。

- 1 あり 2 なし → 問 22 へ



(問 21-1) 何歳の時に初めて血中コレステロールが高いといわれましたか。

- 1 () 歳 2 わからない

(問 21-2) 血中コレステロールの治療 (通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む) を受けたことがありますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 過去から現在にかけて継続的に受けている
- 2 過去に中断したことがあるが、現在は受けている
- 3 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない
- 4 これまでに治療を受けたことがない

問 27 あなたは高血圧や糖尿病、高コレステロール、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防・改善のために普段の生活で心がけていることがありますか。あてはまる番号すべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 食べ過ぎないようにしている（カロリー制限している）
- 2 塩分を取りすぎないようにしている（減塩している）
- 3 脂肪（あぶら分）を取りすぎないようにしている
- 4 甘いもの（糖分）を取りすぎないようにしている
- 5 野菜をたくさん食べるようにしている
- 6 肉に偏らず魚を取るようにしている
- 7 お酒（アルコール）を飲み過ぎないようにしている
- 8 運動をするようにしている
- 9 睡眠で休養を充分にとるようにしている
- 10 気分転換・ストレス解消をするようにしている
- 11 あてはまるものがない

問 28 健康寿命とは、「日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間」のことです。あなたはこの「健康寿命」という言葉を知っていましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 言葉も意味も知っていた
- 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- 3 言葉も意味も知らなかった（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

【世帯主 または 世帯を代表する方 は、
引きつづき下の 問 29 にもお答え下さい。】

問 29 あなたの世帯の過去1年間の年間収入はだいたいどれくらいになりますか。近い番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 200万円未満
- 2 200万円以上～600万円未満
- 3 600万円以上
- 4 わからない

ご協力ありがとうございました。

生活習慣調査票 No.2

(食事を作っている方が記入してください)

地区番号 -

市郡番号

世帯番号

世帯員番号

性別 1 男 2 女

年齢 (平成22年11月1日現在)

保健所名 _____

調査員氏名 _____

この調査票は、主に食事づくりを担当している方が記入して下さい。

問1 あなたは、食事を作るとき、どのようなことを心がけていますか。あてはまる番号を3つまで選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|------------|----------|
| 1 手早く作れること | 2 経済的なこと |
| 3 栄養のバランス | 4 家族の健康 |
| 5 家族の好み | 6 自分の好み |
| 7 残り物の有効利用 | 8 手作りのもの |

問2 あなたは、食事づくりについてどのように思っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|-------|--------------|
| 1 好き | 2 どちらかといえば好き |
| 3 ふつう | 4 どちらかといえば嫌い |
| 5 嫌い | |

問3 あなたがふだん調理に要する時間はどれくらいですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

(ア) 朝食

- | | |
|------------|------------|
| 1 15分未満 | 2 15～30分未満 |
| 3 30～45分未満 | 4 45～60分未満 |
| 5 60分以上 | |

(イ) 夕食

- | | |
|------------|------------|
| 1 15分未満 | 2 15～30分未満 |
| 3 30～45分未満 | 4 45～60分未満 |
| 5 60分以上 | |

群馬県

調理済食品、半調理食品の使用状況についておたずねします。

問4 そのまま、あるいは簡単に手を加えるだけで食べられる各種の調理済食品や半調理食品の利用状況はいかがですか。それぞれの食品についてあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

			1 ほとんど 毎日使う	2 1週間に 3～4回 使う	3 1週間に 1～2回 使う	4 1ヶ月に 1～2回 使う	5 ほとんど 使わない
主食として使 うもの	そのまま 食べるもの	弁当類、 サンドイッチ等	1	2	3	4	5
	簡単に手 を加えて食 べられるもの	インスタントラーメン、 冷凍ピザ等	1	2	3	4	5
副食として使 うもの	そのまま 食べるもの	揚げたあ るコロッケ、 フライ、オムレツ、 煮物等	1	2	3	4	5
	簡単に手 を加えて食 べられるもの	揚げる前 のコロッケ、 フライ、ハンバーグ等	1	2	3	4	5

問5 調理済食品、半調理食品を使う理由は何ですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 調理をすることが好きでないから
- 2 自分で作るより経済的だから
- 3 家で作る時間的余裕がないから
- 4 自分で作るよりおいしいから
- 5 家族が好むから
- 6 栄養のバランスや質がよいから
- 7 ほとんど使わない

(問5で7と答えた方にお聞きします。)

(問5-1) 調理済食品、半調理食品をほとんど使わない理由は何ですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 おいしくないから
- 2 家族が好まないから
- 3 経済的でないから
- 4 栄養のバランスや質がよくないから
- 5 原材料の内容がよくわからないから
- 6 自分で料理を作るのが楽しいから

問6 調理済食品、半調理食品の利用について、今後どのようにお考えですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 もっと利用したい
- 2 今と同じ程度に利用したい
- 3 利用を減らしたい
- 4 利用をやめたい
- 5 利用しない

問7 調理済食品、半調理食品を購入する際、あなたは次の情報を重視していますか。次のアからキについてあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 重視してい る	2 ときどき重 視する	3 あまり重視 していない	4 重視してい ない
ア 原材料の内容	1	2	3	4
イ 食品添加物使用の有無	1	2	3	4
ウ 栄養成分の内容	1	2	3	4
エ 製造年月日(賞味期限)	1	2	3	4
オ 調理方法	1	2	3	4
カ 産地	1	2	3	4
キ アレルギー表示	1	2	3	4

問8 次代を担う子ども(18歳以下)たちが、将来にわたり健康で生活するためには、どのような食習慣を心がけたほうがよいと思いますか。主な番号を3つまで選んで○印をつけて下さい。

- 1 1日3回きちんと食事をすること
- 2 好き嫌いをなくすこと
- 3 主食・主菜・副菜を揃えバランスよく食べること
- 4 おやつを食べすぎないこと
- 5 牛乳・乳製品をとること
- 6 薄味をこころがけること
- 7 食事のマナーに気をつけること
- 8 なごやかな食卓にすること
- 9 表示(栄養成分等)を見て食品や料理を選ぶこと
- 10 その他()

ご協力ありがとうございました。

生活習慣調査票 No.3

(満15歳以上の方が記入してください)

地区番号 -

市郡番号

世帯番号

世帯員番号

性別 1 男 2 女

年齢 (平成22年11月1日現在)

保健所名 _____

調査員氏名 _____

群馬県

この調査票は、15歳以上の方が記入して下さい。

- 問1 あなたは、ふだん外出することがありますか。朝食、昼食、夕食それぞれについてあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。
※外食とは、飲食店での食事や家庭以外の場所での出前をとったり市販のお弁当を買って食べる場合とします。

	1 ほとんど毎日 外食する	2 週4～5回外 食する	3 週2～3回外 食	4 ほとんど外食 しない
朝食	1	2	3	4
昼食	1	2	3	4
夕食	1	2	3	4

- 問2 あなたは、ふだん主食、主菜、副菜のそろった食事をとりますか。朝食、昼食、夕食それぞれについてあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 ほとんど毎日 食べる	2 週4～5回食 べる	3 週2～3回食 べる	4 ほとんど食べ ない
朝食	1	2	3	4
昼食	1	2	3	4
夕食	1	2	3	4

※主食・・・ご飯、パン、麺類など
主菜・・・肉、魚、卵、大豆製品などを使った中心となるおかず
副菜・・・野菜、海藻、きのこなどを使った脇役のおかず

- 問3 あなたは、ふだん食事をとるのに、どのくらい時間をかけますか。朝食、昼食、夕食それぞれについてあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 15分未満	2 15～30分 未満	3 30分～1時 間未満	4 1時間以上
朝食	1	2	3	4
昼食	1	2	3	4
夕食	1	2	3	4

問4 あなたは、ふだん間食（夜食も含む）をすることがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとることは間食に含みません。

- 1 ほとんど毎日2回以上間食する
- 2 ほとんど毎日1回以上間食する
- 3 週4～5回間食する
- 4 週2～3回間食する
- 5 ほとんど間食しない

問5 あなたは、ふだん家族と一緒に食事をすることがどれくらいありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|------------|----------|
| 1 週に4、5日以上 | 2 週に2、3日 |
| 3 週に1日 | 4 ほとんどない |

問6 あなたは、ふだん外食をする時や食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|------------|-------------|
| 1 いつもしている | 2 時々している |
| 3 あまりしていない | 4 ほとんどしていない |

問7 次の質問に「はい」「いいえ」でお答え下さい。

- 1 自分にとって適切な食事内容・量を知っている (はい いいえ)
- 2 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 (はい いいえ)

問8 あなたは、現在の食事をどのように思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|-----------|---------|
| 1 大変良い | 2 よい |
| 3 少し問題がある | 4 問題が多い |

問9 あなたは、自分の健康や食生活をよりよい方向にすることに興味がありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- | | |
|---------|----------|
| 1 十分にある | 2 まあまあある |
| 3 あまりない | 4 まったくない |

問10 あなたは、ふだん健康や栄養に関する学習の機会がありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1 <u>機会があり参加する</u> | 2 機会はあるが参加しない |
| 3 機会がない | 4 わからない |

(問10で1と答えた方にお聞きします。)

(問10-1) 主にどこで学習しますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- | | |
|------|-----------|
| 1 学校 | 2 職場 |
| 3 地域 | 4 その他 () |

問11 あなたは、サプリメント（栄養補助食品）を利用することについて、どのようにお考えですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 積極的に利用したほうがよい
- 2 時には利用することも必要
- 3 利用しないほうがよい
- 4 その他 ()

問12 あなたは、太っていると思いますか。やせていると思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|---------|-----------|
| 1 太っている | 2 少し太っている |
| 3 ふつう | 4 少しやせている |
| 5 やせている | |

問13 あなたは日頃から、日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かしていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ほとんど毎日動かしている
- 2 週に3～4回程度動かしている
- 3 週に1～2回程度動かしている
- 4 ほとんど（まったく）動かしていない

（問13で、1、2、3と答えた方にお聞きします。）

（問13-1）あなたが意識的に身体を動かす時間は1日にどれくらいですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 15分未満
- 2 15分～30分未満
- 3 30分～1時間未満
- 4 1時間以上

問14 ここ1ヶ月間、あなたは、睡眠で休養が充分とれていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 充分とれている
- 2 まあまあとれている
- 3 あまりとれていない
- 4 まったくとれていない

問15 あなたは、自分の健康について次のようなことをどのくらい感じますか。次のアからオの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 大いに感じる	2 ある程度感じる	3 あまり感じない	4 ほとんど感じない
ア 肉体的な疲労	1	2	3	4
イ 精神的な疲労 ストレス	1	2	3	4
ウ 体力の衰え	1	2	3	4
エ 生活習慣病に 対する不安	1	2	3	4
オ 運動不足	1	2	3	4

問16 あなたが、ふだん1日の中で自分の自由になる時間はどれくらいですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 30分未満
- 2 30分～1時間未満
- 3 1時間～3時間未満
- 4 3時間以上
- 5 ほとんどない

問17 あなたは、どれくらい休日（仕事のない日）をとることができていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 週3日以上
- 2 週2日くらい
- 3 週1日くらい
- 4 月に2日くらい
- 5 ほとんど休日はない

問18 あなたは、休暇や休日を利用してリフレッシュするための活動を実践していますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

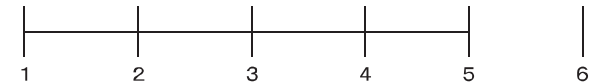
- 1 定期的実践している
- 2 都合がつく限りで実践している
- 3 思いついた時に実践している
- 4 考えてはいるが実践にいたらない
- 5 考えていない

問19 あなたは、眠りを助けるために睡眠薬や安定剤などの薬やアルコール飲料を使いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 全く使わない
- 2 めったに使わない
- 3 時々使う
- 4 常に使う

問20 一般的に「節度のある適度な飲酒」とは1日にどれくらいの量だと思えますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

ビールなら 中瓶0.5本 中瓶1本 中瓶1.5本 中瓶2本 中瓶3本 わからない
清酒なら 0.5合 1合 1.5合 2合 3合
ワインなら グラス1杯 グラス2杯 グラス3杯 グラス4杯 グラス6杯



問21 あなたは、たばこが健康に与える影響について、どう思いますか。次のアからクの病気について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 たばこを吸うと かかりやすくなる	2 どちらともい えない	3 たばこに関 係ない	4 病気を知らない
ア 肺がん	1	2	3	4
イ 喘息	1	2	3	4
ウ 気管支炎	1	2	3	4
エ 心臓病	1	2	3	4
オ 脳卒中	1	2	3	4
カ 胃かいよう	1	2	3	4
キ 妊婦への影響 (未熟児など)	1	2	3	4
ク 歯周病 (歯槽膿漏など)	1	2	3	4

問22 あなたは、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない。
- 3 知らない

問23 あなたは、「元気県ぐんま21（県民健康づくり運動）」を知っていましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉は聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 知らない

問24 健康保持のために「週3日以上・1日30分以上の運動」を心がけるようすすめられています。「週3日以上・1日30分以上の運動」について、あなたにあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 充分みたせる生活習慣を確保している
- 2 みたせていないが、努力している
- 3 知識としては知っているが、実践はできていない
- 4 知らない

ご協力ありがとうございました。

栄養摂取状況調査のまとめ

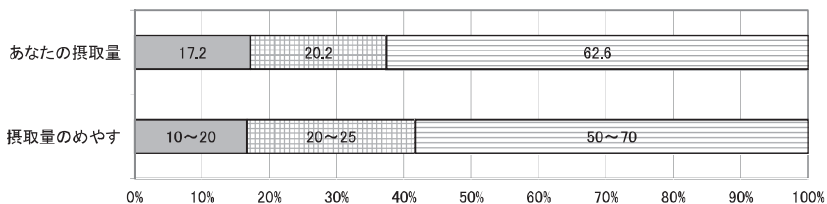
(名前) 赤城 花子 様 (年齢) 58歳 (性別) 女 期間 2010年11月〇日～2010年11月〇日 (1日間)

★ エネルギー摂取量とエネルギー比率

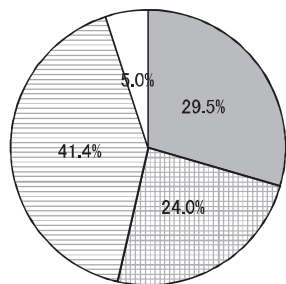
身体活動レベル II

	あなたの摂取量		摂取量のめやす	
	kcal	1757	kcal	1782 ~ 2117 kcal
たんぱく質エネルギー比	%(g)	17.2% (75.4g)	%(g)	37.6g ~ 97.5g g
脂肪エネルギー比	%(g)	20.2% (39.4g)	%(g)	20% ~ 25% %
炭水化物エネルギー比	%(g)	62.6% (277.3g)	%(g)	50% ~ 70% %

たんぱく質 脂肪 炭水化物



★ 一日の食事(エネルギー)のうち、朝食・昼食・夕食・間食の割合



朝食 夕食
昼食 間食

★ 身体測定結果

測定年月	体重(kg)	身長(cm)	腹囲(cm)	BMI
22年11月	52.2	155.4	80	21.6

★ 調査日の食事内容

朝食		夕食	
ごはん	けんちん汁	ごはん	けんちん汁
みそ汁	納豆	みそ汁	納豆
ウィンナーとピーマンの炒め物	ホトシガラダ(マヨネーズ)	ウィンナーとピーマンの炒め物	ホトシガラダ(マヨネーズ)
漬物	漬物	漬物	漬物
せん茶(浸出液)	おやき	せん茶(浸出液)	おやき
焼き魚	パンアップル缶詰	焼き魚	パンアップル缶詰
梅干し	うんしゅうみかん	梅干し	うんしゅうみかん
いなご佃煮	せんべい	いなご佃煮	せんべい
わさび漬	低脂肪加工乳	わさび漬	低脂肪加工乳
昼食		間食	
ごはん	せん茶(浸出液)	ごはん	せん茶(浸出液)
みそ汁	りんご	みそ汁	りんご
茹でブロッコリー		茹でブロッコリー	
焼き魚		焼き魚	
ウィンナーとピーマンの炒め物		ウィンナーとピーマンの炒め物	

★ 各栄養素の摂取量

	単位	あなたの摂取量			不足判断のための摂取のめやす			上限量
		総量	総量のうちわけ		(A値)	(B値)	(C値)	
エネルギー	kcal	1757			1949			
たんぱく質	g	75.4			37.6	47.0		
カリウム ¹⁾	mg	3336				2000	3000	
カルシウム	mg	809	809	—	550	650		2300
マグネシウム ²⁾	mg	347			240	290		
リン	mg	1170					900	3000
鉄	mg	10.8	10.8	—	5.5	6.5		45
亜鉛	mg	7.9			8	9		35
銅	mg	1.56			0.6	0.7		10
ビタミンA	μgRE	432			500	700		2700
ビタミンD	μg	12.6					5.5	50
ビタミンE	mg	7.0	7.0	—			6.5	700
ビタミンK	μg	526					65	
ビタミンB ₁	mg	0.89	0.89	—	0.88	1.05		
ビタミンB ₂	mg	1.82	1.82	—	0.97	1.17		
ナイアシン	mgNE	12.8			9.4	11.3		250
ビタミンB ₆	mg	1.36	1.36	—	0.89	1.07		45
ビタミンB ₁₂	μg	5.8			2.0	2.4		
葉酸	μg	539			200	240		1400
パントテン酸	mg	7.30					5	
ビタミンC	mg	223	223	—	85	100		
飽和脂肪酸 ³⁾	—	9.33g					4.5%	7.0%
n-3系脂肪酸	g	2.1						2.1
n-6系脂肪酸	g	9.3						8.0
コレステロール	mg	158						600
食物繊維	g	23.1						17
食塩相当量	g	13.5			1.5			7.5

日本人の食事摂取基準(2010年版)による

1) C値で示した値は、「生活習慣病予防の観点からみた望ましい摂取量」です。

2) 通常の食品からの摂取の場合、上限量の考慮は必要ありません。

3) C値、上限量は%エネルギー

★ 各食品群の摂取量

食品群	あなたの摂取量	目標量	食品群	あなたの摂取量	目標量
米	310g	—	海藻類	36g	—
その他の穀類	40g	—	生魚介類	35g	—
いも類	79g	—	魚介加工品	57g	—
砂糖・甘味料類	—	—	肉類	50g	—
豆類	90g	100g	卵類	8g	—
種実類	3g	—	乳類	208g	130g
緑黄色野菜	198g	120g	油脂類	6g	—
その他の野菜	180g	230g	菓子類	19g	—
漬物	20g	—	アルコール飲料	—	—
生果	286g	—	その他の嗜好飲料	800g	—
ジャム	—	—	調味料	56g	—
果汁・果汁飲料	—	—	特定保健用食品他	6g	—
きのこ類	—	—			

目標量は健康日本21による

※今回の調査(1日の食事内容の結果)のコメントですが、今後の食生活の参考としてご活用ください。

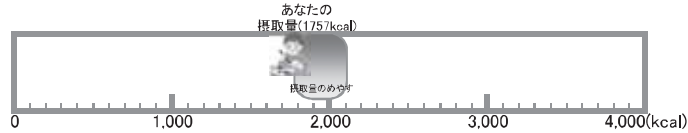
不足しがちなカルシウムやビタミンC、食物繊維がしっかり摂れています。これからも、主食(ご飯・パン・麺など)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜類、海藻類、きのこなど)がそろったバランスのとれた食事と減塩に心がけましょう。今回は、調査にご協力いただき、ありがとうございました。

食事調査のまとめ

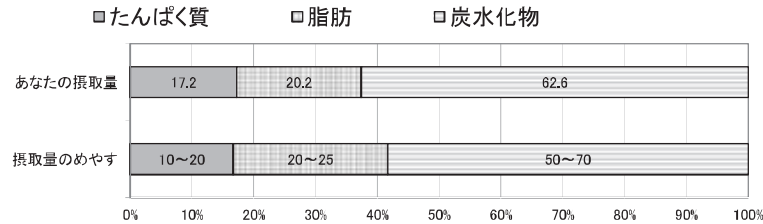
(名前) 赤城 花子 様 (年齢) 58歳 (性別) 女

期間 2010年11月〇日～2010年11月〇日 (1日間)

★「あなたの摂取量」は「摂取量のめやす」の範囲内に収まっていますか？
「あなたの摂取量」が「摂取量のめやす」の範囲内にある場合は、全体の食事の量が適切であると考えられます。

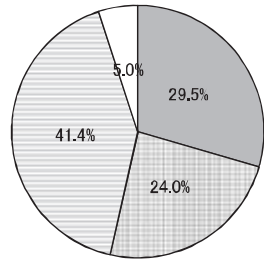


★「あなたの摂取量」と「摂取量のめやす」を比べてください。
「摂取量のめやす」のそれぞれの割合と「あなたの摂取量」のそれぞれの割合が近ければ、あなたのたんぱく質・脂質・炭水化物の摂取量の割合は望ましいでしょう。



★あなたの朝食・昼食・夕食の食べ方を表しています。

「朝食を食べているか」、「夕食や間食の割合が大きくなっていないか」等を確認しましょう。



■ 朝食 ■ 夕食
■ 昼食 ■ 間食

★身体測定結果

測定年月	体重(kg)	身長(cm)	腹囲(cm)	BMI
22年11月	52.2	155.4	80	21.6

★調査日の食事内容

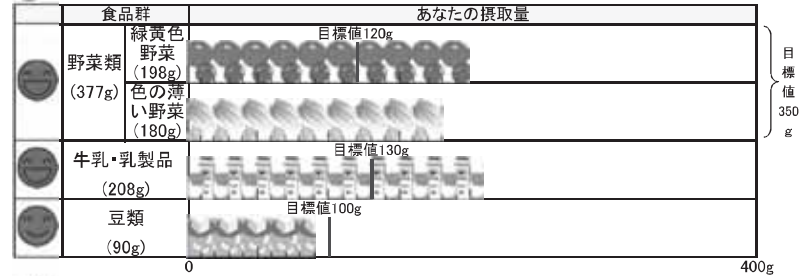
朝食		夕食	
ごはん	けんちん汁	ごはん	せん茶(浸出液)
みそ汁	納豆	みそ汁	りんご
ウインナーとピーマンの炒め物	ホトシガラ(マヨネーズ)	茹でブロッコリー	
漬物	漬物	焼き魚	
せん茶(浸出液)	おやき	ウインナーとピーマンの炒め物	
焼き魚	パイナップル缶詰		
梅干し	うんしゅうみかん		
いなご佃煮	せんべい		
わさび漬	低脂肪加工乳		
昼食		間食	
ごはん	せん茶(浸出液)		
みそ汁	りんご		
茹でブロッコリー			
焼き魚			
ウインナーとピーマンの炒め物			

赤城 花子 様 2010年11月〇日～2010年11月〇日

★野菜・牛乳・乳製品、豆類をどのくらい食べていますか？

脳卒中、心臓病やがんの予防の観点から野菜350g、カルシウムの摂取の観点から緑黄色野菜120g、牛乳・乳製品130g、豆類100gの摂取を目指しましょう。(目標値は健康日本21による)

●以外は、食生活を見直してみましょう。



★あなたの食事を栄養素等の面から考えてみましょう。

あなたの食事について、厚生労働省が示した目安と比べて、栄養素ごとにしるしをつけました。

●以外の食生活の参考にしてください。●以外は、食生活を見直してみましょう。

栄養素等	解説
エネルギー	食事の量と仕事や家事、運動等で消費するエネルギーの量が等しくなることが望ましいです。不足ではやせ、過剰では肥満が心配されます。
脂質	エネルギー源であり、血液を構成する成分です。ビタミンA、E、D、Kの吸収を助ける働きもあります。(摂り過ぎに関連する病気: 脂質代謝異常)
たんぱく質	筋肉や皮膚などを構成する成分です。(摂り過ぎに関連する病気など: 腎臓への負担の増加、カルシウム排泄量の増加)
ビタミンA	レバー、魚類、かぼちゃやにんじんなどの緑黄色野菜等に多く含まれます。(不足に関連する病気など: 夜盲症、皮膚や粘膜の乾燥)
ビタミンB ₁	エネルギーの代謝に関与するビタミンです。玄米、豚肉、豆・豆製品等に多く含まれます。(不足に関連する病気: 脚気)
ビタミンB ₂	皮膚や粘膜の健康を保つことに関係します。レバー、魚介類、牛乳、納豆等に多く含まれます。(不足に関連する病気: 口内炎)
ビタミンC	皮膚や粘膜の健康を保つことに関係します。野菜類、果物類、いも類、緑茶等に多く含まれます。
カルシウム	骨や歯の構成成分です。牛乳・乳製品、魚介類、野菜類等に多く含まれます。(不足に関連する病気: 骨粗しょう症)
鉄	レバーなどの肉類、魚介類、豆・豆製品、野菜類、海藻類等に多く含まれます。(不足に関連する病気: 貧血)
食塩	加工食品や調味料等に多く含まれます。(摂り過ぎに関連する病気: 高血圧、胃がん)
食物繊維	整腸作用があります。野菜類、果物類、いも類、豆類、海藻類等に多く含まれます。(不足に関連する病気: 便秘)

目安は日本人の食事摂取基準(2010年版)を参考にしました。

● ● ● ● の見方

●	現在の摂取はおおむね良好と考えられます。
●	もう少し摂取を増やすとよいでしょう。
●	摂取を増やすことが望ましいでしょう。
●	摂取を控えることが望ましいでしょう。
—	身長、体重の値などが不明なため判定できません。

※今回の調査(1日の食事内容の結果)のコメントですが、今後の食生活の参考としてご活用ください。

今回の食事をみますと、様々な食品を組み合わせていますので、不足がちな食品群、栄養素等もしっかり摂れています。しかし、食塩の摂取が多いようです。漬物や佃煮、みそ汁などを摂りすぎないようにしましょう。

