

調査表

1 身体状況調査票

静岡県統計調査条例
昭和32年県条例第5号
静岡県告示第721号

平成20年県民健康基礎調査

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20年11月1日現在)

健康福祉センター・保健所名 _____

【身体計測】

(1) 身長(1歳以上) . cm

(2) 体重(1歳以上) . kg

(3) 腹囲(6歳以上) . cm
(へその高さ)

- 1 調査員が測定
- 2 家庭で測定(自己申告)

(4) 血圧(15歳以上)

1 回目

収縮期(最高) mmHg 拡張期(最低) mmHg

2 回目

収縮期(最高) mmHg 拡張期(最低) mmHg

【問診】(20歳以上)

(5) 現在、a から e の薬の使用の有無

- 1 有
2 無

- (a) 血圧を下げる薬
- (b) 脈の乱れを治す薬
- (c) インスリン注射または
血糖を下げる薬
- (d) コレステロールを下げる薬
- (e) 中性脂肪(トリグリセライド)
を下げる薬

(6) 運動

- 1 健康上の理由で運動ができない
- 2 上記以外の理由で運動ができない
- 3 運動習慣あり*

(a) 1週間の運動日数 日

(b) 運動を行う日の平均運動時間
 時間 分

(c) 運動の強さ

- 1 高強度(かなり息の乱れる運動)
- 2 中等度(少し息の乱れる運動)
- 3 低強度(あまり息の乱れない運動)

*「運動習慣あり」とは、現在、継続的に次の3項目全てに該当するものをいう。
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

静岡県

2 生活状況調査票

静岡県統計調査条例
昭和32年県条例第5号
静岡県告示第721号

平成20年県民健康基礎調査

生活状況調査票

(15歳以上の方は全員記入してください。)

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20年11月1日現在)

健康福祉センター・保健所名

【歩行数】

日付	<input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	<input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	<input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日
歩数	<input type="text"/> 歩	<input type="text"/> 歩	<input type="text"/> 歩
朝起きてから寝るまで、ほぼずつとつけていましたか。(水泳、入浴中を除く。)	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いすれかにレ印をつけてください)	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いすれかにレ印をつけてください)	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いすれかにレ印をつけてください)
◎ 歩数計のカウンターの状況について教えてください。 下の項目であてはまるものがあつた場合、当てはまる日の欄に○をつけてください。			
朝、歩数計をつける時に、カウントをゼロにしなかつた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
歩数計をつけて、自転車に30分以上乗つた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
その他、歩数計がきちんとカウントしていないのではないかとと思われることがあつた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

静岡県

以下の質問の答としてあてはまる番号に○をつけるとともに、空欄の部分に記入してください。

- 問1 食事は3食ほぼ決まつた時間に食べていますか。
1 はい 2 いいえ
- 問2 あなたは、夜10時以降に夕食、夜食を食べますか。
1 よく食べる 2 時々食べる 3 ほとんど食べない
- 問3 あなたは外食(市販のお弁当も含みます)をしますか。
1 ほとんど毎日2回以上外食する 2 ほとんど毎日1回外食する
3 週に4~5回外食する 4 週に2~3回外食する
5 ほとんど外食しない
- 問4 あなたは外食や食品購入の際、下記のような栄養成分表示を参考にしていますか。
1 参考にしている 2 参考にしていない 3 見たことがない

栄養成分表示の例①

ラーメン	エネルギー 653kcal
塩分	7.1g

例②

主要栄養成分 1枚(平均5g)当たり (当社分析値)				
エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	ナトリウム
29kcal	0.3g	1.9g	2.6g	4mg

- 問5 あなたは今までに、減量のために食事の量を半分以下にしたことがありますか。
1 ある 2 ない
- 問6 あなたはふだん、栄養補助食品(錠剤、カプセル、顆粒、ドリンク状のビタミンやミネラル)を常用していますか。
1 飲んでいる 2 飲んでいない → 問7へ
- 問6-2 飲んでいる方は、何種類飲んでいるか教えてください。
 種類

-1-

- 問7 あなたはおいしく食事ができますか。
1 はい 2 いいえ 3 どちらともいえない
- 問8 あなたは栄養のバランスに気をつけていますか。
1 気をつけている 2 少し気をつけている 3 気をつけていない
- 問9 あなたはふだん塩分のとりすぎに気をつけていますか。
1 気をつけている 2 気をつけていない → 問10へ

問9-2 気をつけている方は、どのようなことに気をつけているか教えてください。
あてはまるものを全てに○をつけてください。

- めん類の汁を残すようにしている
- 味のついていないおかず、しょう油、ソースまたは塩などをかけないようにしている
- 料理の時、薄味に調味するようにしている(してもらっている)
- しょう油の代わりに、ポン酢、レモン、コショウ等の香辛料をよく使う
- 干物やちりめんじゃこなどをとりすぎないようにしている
- 加工食品・インスタント食品・味付けの濃い出来あいのお惣菜など、塩分の多いものをとりすぎないようにしている
- その他()

- 問10 あなたはふだん脂質のとりすぎに気をつけていますか。
1 気をつけている 2 気をつけていない → 問11へ

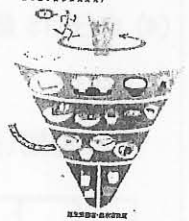
問10-2 気をつけている方は、どのようなことに気をつけているか教えてください。
あてはまるものを全てに○をつけてください。

- 肉の脂身をあまり食べないようにしている
- ケーキ、チョコレート、アイスクリーム、スナック菓子など脂肪を多く含むお菓子は控えている
- バター、マーガリン、マヨネーズ、ドレッシングなどをあまり使わないようにしている
- 炒め物や揚げ物など、油を多く使った料理を控えている
- その他()

- 問11 あなたは、今のご自分の食事についてどのように思いますか。
1 とても良い 2 ほぼ良い 3 あまり良くない 4 まったく良くない

- 問12 あなたはご自分の食事について、今後どのようにしたいと思っていますか。
1 今より良くしたい 2 今のままでよい 3 特に考えていない

食事バランスガイド



- 問13 あなたは、食事バランスガイドを知っていますか。
食事バランスガイドとは、厚生労働省と農林水産省により決定された食事の望ましい組み合わせやおよその食事の量を右のようなイラストで示したものです。
- 内容を合せて知っている
 - 名前程度は聞いたことがある
 - 知らなかつた
- 問14 あなたは食育に関心がありますか。
1 関心がある
2 どちらかといえば関心がある
3 どちらかといえば関心がない
4 関心が無い
5 わからない

- 問14-2 食育について関心がある方にお聞きします。食育について関心のある理由は何ですか。この中から3つまで○をつけてください。
- 子どもの心身の健全な発育のために食育が必要だから
 - 食生活の乱れ(栄養のバランスが崩れている・不規則な食事等)が問題になっているから
 - 肥満ややせすぎが問題になっているから
 - 生活習慣病(糖尿病、がん等)の増加が問題になっているから
 - BSEの発生など食品の安全確保が重要だから
 - 食にまつわる地域の文化や伝統を守ることが重要だから
 - 食料を海外からの輸入に依存しすぎているから
 - 消費者と生産者の間の交流や信頼が足りないと思うから
 - 有機農業など自然環境と調和した食料生産が重要だから
 - 大量の食べ残しなど食品廃棄物が問題だから
 - 自然の恩恵や食に対する感謝の念が薄れているから
 - その他()
 - 特にない
 - わからない

-2-

-3-

問 15 あなたは運動を週に何日くらい行っていますか。

1 週に()日 2 週 1日未満 3 行っていない → 問 15-5へ

問 15-2 運動をする方にお聞きします。運動をする日の1日の平均運動時間を教えてください。1日に数回に分けて運動する方は、合計した時間をお書きください。
()分

問 15-3 その運動は、どのくらいの期間続けていますか。

- 1 ここ1ヶ月以内
- 2 1ヶ月～3ヶ月未満
- 3 3ヶ月～半年未満
- 4 半年～1年未満
- 5 1年以上

問 15-4 どのような運動をしていますか。主に行っている運動を下記から2つまで選んでください。

- | | |
|------------|----------------------------|
| 1 ふつふつの速歩 | 2 急ぎ足の歩行 |
| 3 ジョギング | 4 軽い体操(ラジオ、テレビ体操、ストレッチ、ヨガ) |
| 5 筋力トレーニング | 6 エアロビクス |
| 7 ゴルフ | 8 水泳 |
| 9 その他() | |

問 16へ

問 15-5 これから運動を始めたいと思いますか。

- 1 1ヶ月以内に定期的な運動を始めようと思っている
- 2 1ヶ月以内ではないが、これから始めようと思っている
- 3 始める気はない

問 16へ

問 16 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すなどの運動をしていますか。(ただし、学校授業で行っているものは除きます)

- 1 いつもしている
- 2 時々している
- 3 以前はしていたが、現在はしていない
- 4 していない

問 17 あなたは運動することで気持ちよく感じますか。

- 1 はい
- 2 いいえ
- 3 どちらともいえない

問 18 あなたはエクササイズガイドを知っていますか。エクササイズガイドとは厚生労働省が示した健康づくりのための運動指針のことです。

- 1 内容を合せて知っている
- 2 名前程度は聞いたことがある
- 3 知らなかった

-4-

問 24 1日何回歯を磨きますか。

- 1 磨いていない → 問 25へ
- 2 磨かない日がある
- 3 1日1回
- 4 1日2回
- 5 1日3回以上

問 24-2 一日のうち、一番いい歯をみがく時間は何分ぐらいですか。

- | | | |
|------------|----------|----------|
| 1 1分未満 | 2 1～3分未満 | 3 3～6分未満 |
| 4 6分～10分未満 | 5 10分以上 | |

問 24-3 歯みがきの時、歯ブラシ以外でお使いのものは何ですか。いくつでもお選びください。

- 1 デンタルフロス・糸ようじ
- 2 歯間ブラシ
- 3 その他()
- 4 使用しない

問 25 入れ歯などを除いた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。親知らずを除くと全部で28本が正常ですが、本数の増減が見られることもあります。

()本

問 26 歯周病(歯槽膿漏)にかかると、すぐに歯ぐきが痛くなると思いますか。

- 1 ほとんど痛まない
- 2 痛くなる
- 3 わからない

問 27 あなたはこの1ヶ月間に、不満、悩み、苦勞などによるストレスなどがありましたか。

- | | |
|-----------|------------|
| 1 大いにあった | 2 多少あった |
| 3 あまりなかった | 4 まったくなかった |

問 28 あなたは自分なりのストレス解消法がありますか。

- 1 ある
- 2 ない

問 29 心の病気に関する診療科として心療内科、精神科、神経科などがありますが、あなたは、御自身が「心の健康」状態に不安を感じたとき、医療機関で受診しますか。

- 1 する
- 2 しない
- 3 わからない

-6-

問 19 あなたはこの1ヶ月間に自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う機会がありましたか。

- 1 あった
- 2 なかった
- 3 覚えていない

問 20 あなたはタバコが健康に与える影響について、どのように思いますか。それぞれの病気にあてはまる番号に○をつけてください。

	タバコを吸うと かかりやすくなる と思う	どちらとも いえない	タバコと 関係ない	病気を 知らない
ア 肺がん	1	2	3	4
イ 喉頭がん	1	2	3	4
ウ ぜんそく	1	2	3	4
エ 気管支炎	1	2	3	4
オ 肺気腫	1	2	3	4
カ 心臓病	1	2	3	4
キ 脳卒中	1	2	3	4
ク 胃かいよう	1	2	3	4
ク 妊娠への影響(赤胎児など)	1	2	3	4
ク 歯周病(歯槽膿漏など)	1	2	3	4

問 21 あなたは禁煙するための治療法があることを知っていますか。

- 1 知っている
- 2 知らない

問 22 治療以外で、1年に1回以上、定期的な歯の健診を受けていますか。

- 1 受けている
- 2 受けていない

問 23 歯科医師・歯科衛生士による口のクリーニング(PTC)の経験がありますか。

- 1 定期的に受ける
- 2 時々受ける
- 3 受けたことがない
- 4 わからない

-5-

問 30 あなたのここ1ヶ月間の平均的な就寝時刻(眠りにつく時刻)をお答えください。

- 1 午後・午前()時()分頃
- 2 決まっていない

問 31 あなたのここ1ヶ月の平均的な睡眠時間をお答えください。

()時間()分

問 32 あなたはこの1ヶ月間、睡眠によって休養が十分とれていますか。

- 1 十分とれている
- 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 33 あなたは今の生活に満足していますか。

- 1 とても満足している
- 2 ほぼ満足している
- 3 あまり満足していない
- 4 まったく満足していない

問 34 あなたの現在の健康状態はいかがですか。

- 1 よい
- 2 まあよい
- 3 ふつう
- 4 あまりよくない
- 5 よくない

15歳～19歳の方は、ここで終了です。

次のページからは、20歳以上の方にお聞きします。

-7-

問 35 あなたはこれまでたばこを吸ったことがありますか。

- 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 吸ったことはあるが合計 100 本未満で 6 ヶ月未満である
- 3 まったく吸ったことがない → 問 36 へ

問 35-2 問 35 で 1、2 と答えた方にお聞きします。
現在(この 1 ヶ月間)、あなたはたばこを吸っていますか。
1 毎日吸う 2 時々吸う 3 今は(1 ヶ月間)吸っていない

問 35-2-2 問 35 で 1、2 と答えた方にお聞きします。
1 日に吸う(吸っていた)本数を教えてください。
()本

問 35-2-3 問 35 で 1、2 と答えた方にお聞きします。
たばこを習慣的に吸うようになったのは何歳からですか。
()歳

問 35-2-4 問 35-2 で 1、2 と答えた方にお聞きします。たばこをやめたいと思いませんか。
1 やめたい 2 本数を減らしたい 3 やめたくない 4 考えたことがない

問 36 あなたは、週に何日お酒(アルコール)を飲みますか。

- 1 週に()日 2 週 1 日未満 3 ほとんど飲まない → 問 37 へ

問 36-2 お酒を飲む方にお聞きします。お酒を飲む日、1 日あたりで平均して、どんなお酒をどのくらいの量を飲みますか。

種類	量
日本酒	()合 (1 合:180ml)
ビール・発泡酒(缶)	()缶 (1 缶:350ml)
ビール(瓶)	()本 (大瓶 633mlにして)
ウイスキー	()杯 (ダブル 60ml)にして)
ワイン	()杯 (グラス 1 杯:80ml)
焼酎(25 度)	()ml (原液で)
その他(ご記入下さい)	()ml

問 36-3 お酒を飲む方にお聞きします。休肝日(お酒を飲まない日)を週に何日設けていますか。

- 1 連続した 2 日を含む 2 日以上設けている
- 2 連続していないが 2 日以上を設けている
- 3 週 1 日設けている
- 4 休肝日は設けていない

-8-

問 38 これまでに医師から高血圧症と言われたことがありますか。

- 1 ある 2 ない → 問 39 へ

問 38-2 高血圧症の治療を受けたことがありますか。

- 1 現在受けている
- 2 以前に受けたことがあるが、医師の指示で現在は受けていない(経過観察を含む)
- 3 以前に受けたことがあるが、自己判断で現在は受けていない
- 4 ほとんど治療を受けたことがない

問 39 これまでに医師から脂質異常症(高脂血症)と言われたことがありますか。

- 1 ある 2 ない → 問 40 へ

問 39-2 脂質異常症(高脂血症)の治療を受けたことがありますか。

- 1 現在受けている
- 2 以前に受けたことがあるが、医師の指示で現在は受けていない(経過観察を含む)
- 3 以前に受けたことがあるが、自己判断で現在は受けていない
- 4 ほとんど治療を受けたことがない

問 40 これまでに医師から糖尿病と言われたことがありますか。

- 1 ある 2 ない → 問 41 へ

問 40-2 糖尿病の治療を受けたことがありますか。

- 1 現在受けている
- 2 以前に受けたことがあるが、医師の指示で現在は受けていない(経過観察を含む)
- 3 以前に受けたことがあるが、自己判断で現在は受けていない
- 4 ほとんど治療を受けたことがない

問 41 これまでに医師から虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)と言われたことがありますか。

- 1 ある 2 ない → 問 42 へ

問 41-2 虚血性心疾患 の治療を受けたことがありますか。

- 1 現在受けている
- 2 以前に受けたことがあるが、医師の指示で現在は受けていない(経過観察を含む)
- 3 以前に受けたことがあるが、自己判断で現在は受けていない
- 4 ほとんど治療を受けたことがない

-10-

問 37 あなたは、過去 1 年間に、健診(健康診断や健康診査)や人間ドックを受けたことがありますか。

* がんのみの検診、妊産婦検診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査は、健診に含みません。

- 1 ある 2 ない → 問 38 へ

問 37-2 健診の結果、肥満、高血圧症(血圧が高い)、糖尿病(血糖値が高い)、血中の脂質異常[総コレステロール、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が高い、または、HDL(善玉)コレステロールが低い]に関する指摘を受けましたか。

* 健診結果にあわせて背面に、「血圧が高めなので、塩分の摂取を控えましょう」「再検査を受けてください」等記載されている場合を含みます。

- 1 はい 2 いいえ → 問 38 へ

問 37-2-2 次のどのようなことについて、指摘を受けましたか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

- 1 肥満
- 2 高血圧症(血圧が高い)
- 3 糖尿病(血糖値が高い)
- 4 血中の脂質異常[総コレステロール、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が高い、または、HDL(善玉)コレステロールが低い]

問 37-2-3 指摘を受けたことについて、保健指導(食事や生活習慣の改善指導)を受けましたか。

* 医療機関で受けた指導も含みます。

- 1 はい 2 いいえ → 問 38 へ

(付問)指導された内容についてどの程度実行していますか。

- 1 おおむね実行できている
- 2 一部実行している
- 3 実行していない

問 37-2-4 最終的に、医療機関を受診するように勧められましたか。

* 検査目的の受診は除きます。

- 1 はい 2 いいえ → 問 38 へ

(付問)その後、医療機関を受診しましたか。

- 1 はい 2 いいえ

-9-

問 42 これまでに医師から脳卒中(脳出血、脳梗塞など)と言われたことがありますか。

- 1 ある 2 ない → 問 43 へ

問 42-2 脳卒中の治療を受けたことがありますか。

- 1 現在受けている
- 2 以前に受けたことがあるが、医師の指示で現在は受けていない(経過観察を含む)
- 3 以前に受けたことがあるが、自己判断で現在は受けていない
- 4 ほとんど治療を受けたことがない

問 43 あなたはその他に治療中の病気がありますか。

- 1 ある 2 ない → 問 44 へ

問 43-2 現在治療中の病気を教えてください。あてはまるもの全てに○をつけてください。

- 1 肝臓病 2 貧血 3 胃腸病 4 がん(部位)
- 5 腰痛ひざ痛等関節の病気 6 その他()

問 44 あなたは過去 1 年間に、がん検診を受けましたか。

* これらのがん検診には、健診等(健康診断、健康診査及び人間ドック)の中で受診したものを含みます。

- 1 ある 2 ない → 問 45 へ

問 44-2 受診したがん検診を教えてください。あてはまるもの全てに○をつけてください。

- 1 胃がん検診(バリウムによるレントゲン撮影や内視鏡検査による観察など)
- 2 肺がん検診(胸部の単純 X 線撮影(結核検診と同一)検査検査など)
- 3 子宮がん検診 4 乳がん検診
- 5 大腸がん検診(便潜血反応検査(検便)など)
- 6 1~5 は受けていない

問 45 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。

内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)とは、「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動習慣などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。

* 血中の脂質異常とは、総コレステロール、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が高い、または、HDL(善玉)コレステロールが低いことをいいます。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

質問は以上です。 御協力ありがとうございました。

-11-

3 食品摂取頻度調査票

静岡県統計調査条例
昭和32年県条例第5号
静岡県告示第721号

平成20年県民健康基礎調査

食品摂取頻度調査票

地区番号 -
 市郡番号
 世帯番号
 世帯員番号
 年齢 (平成20年11月1日現在)

健康福祉センター・保健所名 _____
 調査員氏名 _____
 確認者氏名 _____

静岡県

〔調査票の書き方〕

例1) 飲み物

①左の項目の飲み物を、この1ヶ月間に1回以上飲んだ方は、この項目に✓又は○を記入してください。
 ②「飲んだ」欄にチェックをした方は、おおよそ、月に何日飲んだか、またはまる日数を選んで○をつけてください。
 ③飲む日1日の合計量を数字で記入してください。

飲み物	飲んだ	飲んだ日数						1日に飲む量は？ (飲んだ日数を平均して)
		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	
緑茶 (煎茶・番茶)	✓	①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	1日に(3)杯 (1杯:湯のみ150ml)
牛乳	○	①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	1日に()杯 (1杯:コップ200ml)

この1ヶ月に1度も飲んでいない場合は空欄のまま、次の項目へ進みます。
 飲んだ日数や飲む量も空欄のままにしておきます。

例2) 食べ物

①左の項目の料理や食品を、この1ヶ月間に1回以上食べた方は、この項目に✓又は○を記入してください。
 ②「食べた」欄にチェックをした方は、おおよそ、月に何回食べたか、またはまる回数を選んで○をつけてください。
 ③あなたが通常1回に食べる量が、示した量と比べて、「少ない」か「同じ」か「多い」かを選んでください。

料理・食品	食べた	食べた日数(頻度)						1回に食べた量は？			
		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	①少ない	②同じ	③多い	
野菜料理 生野菜(サラダ付け合せ・大根おろし含む)	✓	①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	小1皿(約60g)より	①少ない	②同じ	③多い
野菜類の炒め物 (きのこ類・さばりなど除く)	✓	①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	平皿1皿(約80g)より	①少ない	②同じ	③多い
青菜のお浸し・和え物 (酢の物・お味噌汁除く)	✓	①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	小鉢1杯(約90g)より	①少ない	②同じ	③多い

いくつかの料理や食品が並んでいる項目は、それら全てを合計した回数と量を平均して答えてください。

例: サラダを 週5日、おおよそ 付合せの生野菜(ｷﾞﾈﾌﾞ、ﾍﾞﾀﾞなど)を 週3日、大根おろし 月2日 → 「毎日1回」

少ない: 示した量の半分以下
 同じ: 示した量と大体同じ
 多い: 示した量の1.5倍以上

問1 この1ヶ月間に、次の飲み物を1回でも飲んだ場合は、「飲んだ」の欄に✓又は○を記入してください。また、飲んだものについては、おおよその「飲んだ日数」を1つ選び、飲む日1日あたりに飲んだ量の平均を記入してください。

お茶等	飲んだ	飲んだ日数(頻度)						1日に飲んだ量は？ (飲んだ日を平均して)
緑茶 (煎茶・番茶)		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	1日に()杯 (1杯:湯のみ150ml)
牛乳		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	1日に()杯 (1杯:コップ200ml)
100%野菜ジュース (トマト、にんじんなど)		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	1日に()杯 (1杯:コップ200ml)
ジュース (スポーツドリンク、炭酸飲料他)		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	1日に()杯 (1杯:コップ200ml)
豆乳、豆乳飲料		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	1日に()杯 (1杯:コップ200ml)

アルコール	飲んだ	飲んだ日数(頻度)						1日に飲んだ量は？ (飲んだ日を平均して)
日本酒		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	1日に()合 (1合:180ml)
ビール・発泡酒(缶)		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	1日に()缶 (1缶:350ml 1中ジョッキ1杯で1.1缶)
ウィスキー		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	1日に()杯 (1杯:コップ200ml)
焼酎(25度)		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	1日に()杯 (1杯:コップ200ml)
缶チューハイ、カクテル		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	1日に()杯 (1杯:コップ200ml)
ワイン		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	1日に()杯 (1杯:180ml)
その他()		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	1日に()杯 (1杯:コップ200ml)

＜Q&A＞ Q1: ビールはビンで飲みますが、どうしたらいいでしょうか?
 A1: 中ビン1本は300mlのため、缶(350ml)1.4本に換算してください。
 大ビン1本は633mlのため、缶(350ml)1.8本に換算してください。
 Q2: 焼酎は35度を飲みますが、どうしたらいいでしょうか?
 A2: 25度より1.4倍強いため、35度を0.5合飲んだら、0.7合に換算してください。

問2 最近1週間のうち、朝・昼・夕食別に食事をしない日が何日あったか、お答えください。
 毎日食べた場合は、「0(ゼロ)」と記入してください。この1週間が通常の1週間と異なる場合は、通常の1週間の状況についてお答えください。

	朝	昼	夕
食事をしなかったのは週に	[]日	[]日	[]日

問3 いつも使っているご飯茶碗は、どのくらいの大きさですか。あてはまる大きさに○をつけてください。

① 小さい茶碗(ご飯の量が125g) ② 中くらいの茶碗(ご飯の量が155g)
 ③ 大きい茶碗(ご飯の量が210g) ④ 丼(ご飯の量が265g)

問4 この1ヶ月間に、次の料理・食品を1回でも食べた場合は、「食べた」の欄に✓又は○を記入してください。

また、食べたものについては、おおよその「食べた日数」を1つ選び、あなたが普段「1回に食べる量」が示した量と比べて「少ない」、「同じ」、「多い」のうち、最も近いものを1つ選んでください。「少ない」の目安は示されている量の「半分以下」程度、「多い」の目安は「1.5倍以上」程度、と考慮してください。

ごはん物・めん類	食べた	食べた日数(頻度)						1回に食べた量は？			
おにぎり		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	中1個(約100g)より	①少ない	②同じ	③多い
寿司(にぎり・ちらし・いなり・巻寿司など)		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	握り1人前(太巻き、パテなら5割)より	①少ない	②同じ	③多い
丼もの(カツ丼・天丼・親子丼、中華丼、牛丼など)		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	1人前(約350~400g)より	①少ない	②同じ	③多い
炒飯(ピラフ含む)		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	1人前(約250g)より	①少ない	②同じ	③多い
カレーライス(パインライス含む)		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	1人前(ご飯約200g)より	①少ない	②同じ	③多い
うどん・そば(せうめん・ひやむぎ含む)		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	1人前より	①少ない	②同じ	③多い
ラーメン(インスタントラーメン含む)		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	1人前より	①少ない	②同じ	③多い

うどん、ラーメンなどの汁はどのくらい飲みますか?
 ①全部飲む ②半分くらい飲む ③ほとんど飲まない

焼きそば(焼きうどん含む)	食べた	食べた日数(頻度)						1回に食べた量は？			
焼きそば		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	1人前より	①少ない	②同じ	③多い
スパゲティ(その他パスタ類含む)		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	1人前より	①少ない	②同じ	③多い
食パン(トースト、ロールパン含む)		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	5枚切り(60g)1枚より	①少ない	②同じ	③多い

主食	食べた	食べた日数(頻度)						1回に食べた量は？
白いごはん(朝)		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	()杯
白いごはん(昼)		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	()杯
白いごはん(夕)		①月1-3日	②週1-2日	③週3-4日	④週5-6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	()杯

汁物・鍋物	食べた	食べた日数(頻度)	1回に食べた量は?
味噌汁	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	おわん1杯(約200g)より ①少ない ②同じ ③多い
お吸い物・すまし汁	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	おわん1杯(約180g)より ①少ない ②同じ ③多い
クリームシチュー	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	1人前(約400g)より ①少ない ②同じ ③多い
おでん	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	1人前(7個くらい)より ①少ない ②同じ ③多い
その他鍋物(水炊き・ちゃんこなど)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	1人用鍋1杯程度より ①少ない ②同じ ③多い

大豆製品	食べた	食べた日数(頻度)	1回に食べた量は?
納豆	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	小1パック(30g)より ①少ない ②同じ ③多い
豆腐料理(厚揚げ・油揚げ・豆腐田楽など)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	1/2丁(約150g)より ①少ない ②同じ ③多い
厚揚げ(がんもどき料理含む)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	厚揚げ1/5切程度より ①少ない ②同じ ③多い
煮豆(五目煮(大豆)・豆の甘露煮など)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	50g程度より ①少ない ②同じ ③多い

イモ類・野菜類	食べた	食べた日数(頻度)	1回に食べた量は?
コロッケ	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	中1個(約100g)より ①少ない ②同じ ③多い
肉じゃが	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	中鉢1杯(約200g)より ①少ない ②同じ ③多い
その他のいも料理(芋煮・栗・大芋もち)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	小鉢1杯(約100g)より ①少ない ②同じ ③多い
生野菜(サラダ・付け合せ・大根おろし含む)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	小1皿(約60g)より ①少ない ②同じ ③多い
野菜類の炒め物(きんぴら・揚げたてなど含む)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	平皿1皿(約80g)より ①少ない ②同じ ③多い
野菜の漬物(たくわん・きんぴらなど含む)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	小鉢1杯(約90g)より ①少ない ②同じ ③多い
野菜のお浸し・和え物(前の物(お浸し・和え物)より)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	小鉢1杯(約70g)より ①少ない ②同じ ③多い
ゆで(蒸し)野菜(ブロッコリー・豆・いんげんなど)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	ブロッコリーなら小鉢1個(約80g)より ①少ない ②同じ ③多い
野菜の天ぷら(きのこ・かまぼこ・フライ含む)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	かぼちゃ・なす・いんげんより ①少ない ②同じ ③多い
海藻料理(ワカメ・のり・ひじきなど含む)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	小鉢1杯(約70g)より ①少ない ②同じ ③多い

親子ができたかな？
次へ行きましょう！

乳製品	食べた	食べた日数(頻度)	1回に食べた量は?
ヨーグルト(飲むヨーグルト含む)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	小1個(100g)より ①少ない ②同じ ③多い
チーズ	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	スライスチーズ1枚(約20g)より ①少ない ②同じ ③多い

肉類	食べた	食べた日数(頻度)	1回に食べた量は?
すき焼き	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	1人用鍋1杯程度より ①少ない ②同じ ③多い
焼き肉	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	肉5~7切(約100g)+野菜より ①少ない ②同じ ③多い
豚肉しやが焼き(ポークステーキ含む)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	1人前(肉100g程度)より ①少ない ②同じ ③多い
焼き鳥(照り焼き・ローストチキン含む)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	肉約90g、焼き鳥では3本より ①少ない ②同じ ③多い
豚カツ(豚唐揚げ含む)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	1人前(肉100g程度)より ①少ない ②同じ ③多い
鶏唐揚げ(チキンナゲット・チキンソテー含む)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	チキンナゲット5個程度(約100g)より ①少ない ②同じ ③多い
肉と野菜の煮物(炒め物)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	中皿1皿(肉約30g+野菜)より ①少ない ②同じ ③多い
ギョウザ(シュウマイ・春巻き含む)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	シュウマイ・餃子6個、春巻きなら大3本より ①少ない ②同じ ③多い
ハンバーグ(ハンチカウ・ロールケーキなど含む)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	ハンバーグ1個(肉100g程度)より ①少ない ②同じ ③多い
ウインナー(ソーセージ・ハム・焼豚含む)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	ウインナー中2本、ハムなら2枚より ①少ない ②同じ ③多い

魚介類	食べた	食べた日数(頻度)	1回に食べた量は?
刺身	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	赤身(まぐろ・かつおなど) あじ・ぶり・さんま・いわし・ましらなど ①少ない ②同じ ③多い
いかに・えび・かに・貝	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	①少ない ②同じ ③多い
魚煮付け(あんま・さば・かれい・いわしなど)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	小1切(約70g)より ①少ない ②同じ ③多い
焼しやが(ます)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	1切(約80g)より ①少ない ②同じ ③多い
干物(あじ、さんま、いわし、えびなど)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	ぶり中1切、あじなら大1/2尾(約80g)より ①少ない ②同じ ③多い
常ごと食べられる魚(ししゃも・さかななど)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	ししゃもなら2匹(約30g)より ①少ない ②同じ ③多い
小魚(塩干し・しらす・ちりめんじやこ・桜えびなど)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	大さじ3杯(約15g)より ①少ない ②同じ ③多い
練り製品(はんぺん・まぐろ・ちりめんなど)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	かまぼこなら3切、ちりめんなら1本より ①少ない ②同じ ③多い

あと一冊です!!
がんばって!

卵	食べた	食べた日数(頻度)	1回に食べた量は?
卵焼き(ハム・エッグ・炒り卵含む)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	卵1個分より ①少ない ②同じ ③多い
生卵・ゆで卵(温泉卵含む)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	卵1個分より ①少ない ②同じ ③多い

揚げ物	食べた	食べた日数(頻度)	1回に食べた量は?
梅干	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	中1個(約15g)より ①少ない ②同じ ③多い
漬物(たくわん、キムチを含む)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	たくわん3切(約30g)より ①少ない ②同じ ③多い

果物	食べた	食べた日数(頻度)	1回に食べた量は?
バナナ	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	中1本(皮ごと約190g)より ①少ない ②同じ ③多い
みかん	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	大1個(皮ごと約130g)より ①少ない ②同じ ③多い
りんご・なし(西洋なし含む)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	中1/2個(皮むき後約120g)より ①少ない ②同じ ③多い
柿	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	中1個(皮ごと約200g)より ①少ない ②同じ ③多い
その他果物(キウイ、ぶどう、メロン等)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	キウイなら1個、ぶどうなら1房(約80g)より ①少ない ②同じ ③多い

お菓子	食べた	食べた日数(頻度)	1回に食べた量は?
おせんべい・あられ	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	厚め1枚(約20g)より ①少ない ②同じ ③多い
チョコレート(アーモンドチョコレート含む)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	板チョコ1枚、7-ミントチョコ1粒(約10g)より ①少ない ②同じ ③多い
ケーキ(シュークリーム・ドーナツ・カステラ含む)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	1個(ケーキは1切)より ①少ない ②同じ ③多い
クッキー(ビスケット、うなぎパイなど含む)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	中2枚(約20g)より ①少ない ②同じ ③多い
和菓子(まんじゅうなど)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	中1個(約60g)より ①少ない ②同じ ③多い
スナック菓子(ポテトチップスなど)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	1/2袋(約50g)より ①少ない ②同じ ③多い
ナッツ類(落花生・アーモンド・甘栗等)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	ピーナツ30粒、甘栗なら8個(約30g)より ①少ない ②同じ ③多い
アイスクリーム・プリン	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	中1個(約100g)より ①少ない ②同じ ③多い
その他菓子(あめ、ゼリー、ガム等)	<input type="checkbox"/>	①月1-3日 ②週1-2日 ③週3-4日 ④週5-6日 ⑤毎日 ⑥毎2日以上	30g程度(アメなら3個)より ①少ない ②同じ ③多い

問5 この1ヶ月間、以下の形態の料理を1回でも食べた場合は、「食べた」の欄に✓又は○を記入してください。また、食べたものについては、おおよその「食べた日数」を1つ選びあてはまる数字に○をつけてください。

料理の種類	食べた	食べる頻度			
揚げ物	<input type="checkbox"/>	①週1-3日	②週4-5日	③1日に1回以上	④1日に2回以上
炒め物	<input type="checkbox"/>	①週1-3日	②週4-5日	③1日に1回以上	④1日に2回以上
煮物	<input type="checkbox"/>	①週1-3日	②週4-5日	③1日に1回以上	④1日に2回以上
焼き物	<input type="checkbox"/>	①週1-3日	②週4-5日	③1日に1回以上	④1日に2回以上
蒸し物	<input type="checkbox"/>	①週1-3日	②週4-5日	③1日に1回以上	④1日に2回以上
和え物	<input type="checkbox"/>	①週1-3日	②週4-5日	③1日に1回以上	④1日に2回以上
みそ汁	<input type="checkbox"/>	①週1-3日	②週4-5日	③1日に1回以上	④1日に2回以上
漬物	<input type="checkbox"/>	①週1-3日	②週4-5日	③1日に1回以上	④1日に2回以上

問6 最後に、あなたの身体の状態について教えてください。あなたに必要なエネルギー量を判定するのに使います。

問6-1 身長と体重をお書きください。

身長 cm

体重 kg

調査員記入欄

身体状況調査 なし あり

問6-2 1週間を平均した1日あたり、どのくらい身体を動かしているかについて、それぞれあてはまる数字に○をつけてください。

① 1日のほとんどは座っている

② 座っていることが多いが、接客や家事、買い物など立って行う作業、軽いスポーツを行っている

③ 移動や立つことの多い仕事をしている、または活発な運動を行っている

問6-3 女性の方で、現在、妊娠または授乳されている場合は、あてはまる数字に○をつけてください。

1 現在妊娠している

2 分娩後6ヶ月未満で現在授乳している

3 分娩後6ヶ月未満で現在授乳していない

4 分娩後6ヶ月以上で現在授乳している

御協力ありがとうございました。

4 小中学生の生活習慣と健康についてのアンケート

静岡県統計調査条例
昭和32年県条例第5号
静岡県告示第721号

平成20年県民健康基礎調査

小中学生の生活習慣と健康についてのアンケート

- 小学生と中学生の方は記入してください。
- お一人で記入できない場合は、ご家族の方のお手伝いをお願いします。

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

健康福祉センター・保健所名 _____

静岡県

- 問5 学校のある日の夕食は、ふだん何時ごろ食べ始めますか。
 夕方 () 時 () 分 ころ
- 問6 学校のある日の夕食は、ふだん誰と一緒に食べますか。いちばん多いところを○をつけてください。
- 1 自分ひとりで食べる 2 子どもだけ(2人以上)で食べる
 3 おとなも一緒に食べる(家族全員ではない) 4 家族全員で食べる
- 問7 次の食べ物を、この1ヶ月間にどのくらい食べましたか。それぞれあてはまるところに1つずつ○をつけてください。

	ほとんど食べない	週2~3回	週1~3回	週4~6回	毎日1回	毎日2回	毎日3回以上
主食(ごはん、パン、めん類など)	0	1	2	3	4	5	6
いも類(ジャガイモ、サツマイモなど)	0	1	2	3	4	5	6
肉類(肉、ハム、ソーセージなど)	0	1	2	3	4	5	6
魚介類(魚、いか、貝など)	0	1	2	3	4	5	6
大豆、大豆製品(とうふ、なっとうなど)	0	1	2	3	4	5	6
卵	0	1	2	3	4	5	6
野菜	0	1	2	3	4	5	6
きのこ、海藻	0	1	2	3	4	5	6
牛乳、乳製品	0	1	2	3	4	5	6
果物	0	1	2	3	4	5	6
バター、マーガリン、マヨネーズ、ドレッシングなど	0	1	2	3	4	5	6
コンビニなどのお弁当	0	1	2	3	4	5	6
ファーストフード(ハンバーガー、フライドチキンなど)	0	1	2	3	4	5	6
その他の外食	0	1	2	3	4	5	6

- 問8 ダイエットのために、食事の量を半分に減らしたことがありますか。
- 1 今している 2 前にしたことがある 3 したことがない

問1 あなたの学年を教えてください。
 1 小学校 () 年生 2 中学校 () 年生

問2 朝食をいつも食べていますか。

- 1 毎日食べる → 問3へ
 2 週5~6日は食べる 3 週3~4日は食べる
 4 週1~2日は食べる 5 いつも食べない

問2-2 朝食を食べない理由は何ですか。いくつでも○をつけてください。

- 1 おなかが空かない 2 食べる時間がない 3 家族みんな食べない
 4 太りたくない 5 夕食がおそい 6 作ってくれない
 7 わからない 8 その他 ()

問3 学校のある日の朝食は、ふだん誰と一緒に食べますか。いちばん多いところを○をつけてください(問2で「5」と答えた方は問5へ)。

- 1 自分ひとりで食べる 2 子どもだけ(2人以上)で食べる
 3 おとなも一緒に食べる(家族全員ではない) 4 家族全員で食べる

問4 今日の朝食で、食べたもの全部に○をつけてください。ないものは、その他に書いてください(食べなかった方は問5へ)。

黄色の仲間 (おもに熱や力のもとになる)	
赤色の仲間 (おもにからだをつくる)	
緑色の仲間 (おもにからだの調子をどとのえる)	
その他	

-1-

問9 学校のある日に、食事以外に、おやつなどで食べたり飲んだりするのはいつですか。いくつでも○をつけてください。

- 1 朝食の前 2 朝食のあとと学校に行くまで
 3 学校で 4 放課後から夕食前まで
 5 夕食のあとと寝るまで 6 時間は決まっていない
 7 おやつは食べない 8 その他 ()

問10 次のようなおやつを、この1ヶ月間にどのくらい食べましたか。それぞれあてはまるところに1つずつ○をつけてください。

	ほとんど食べない	週2~3回	週1~3回	週4~6回	毎日1回	毎日2回以上
ケーキ、チョコレート、シュークリーム、プリン、アイスクリームなど	0	1	2	3	4	5
その他の甘いお菓子(あめ、ガム、キャラメル、おまんじゅう、ようかんなど)	0	1	2	3	4	5
おせんべい、あられ	0	1	2	3	4	5
菓物	0	1	2	3	4	5
ヨーグルト	0	1	2	3	4	5
スナック菓子(ポテトチップなど)	0	1	2	3	4	5
おにぎり	0	1	2	3	4	5
インスタントラーメン	0	1	2	3	4	5
菓子パン	0	1	2	3	4	5

問11 次のような飲み物を、この1ヶ月間にどのくらい飲みましたか。それぞれあてはまるところに1つずつ○をつけてください。

	ほとんど飲まない	週2~3回	週1~3回	週4~6回	毎日1回	毎日2回以上
牛乳	0	1	2	3	4	5
ジュース、コーラ、炭酸飲料	0	1	2	3	4	5
スポーツドリンク	0	1	2	3	4	5
乳酸菌飲料	0	1	2	3	4	5
お茶(緑茶)	0	1	2	3	4	5
ほうじ茶、玄米茶、麦茶、中国茶など	0	1	2	3	4	5
コーヒー、紅茶	0	1	2	3	4	5
お茶	0	1	2	3	4	5
お水	0	1	2	3	4	5
その他 ()	0	1	2	3	4	5

-3-

問12 学校のある日は、いつも何時ごろ起きますか。

() 時 () 分 ごろ

問13 学校のある日は、いつも何時ごろ寝ますか。

() 時 () 分 ごろ

問14 学校や地域などで運動部や運動クラブに入っていますか。

1 入っている 2 入っていない

問15 運動や遊びで身体を動かすのが好きですか。

1 すき 2 きらい

問16 テレビを見たり、コンピューターゲームなどで遊んだりする時間は、平均すると1日どのくらいですか。

() 時間 () 分 くらい

問17 この1週間のあいだに、あなたの近くで家族がたばこを吸っていたことがありましたか。

1 あった 2 なかった 3 わからない

問18 小学生や中学生、高校生など未成年者がたばこを吸うことについて、どう思いますか。いちばんあてはまるところに○をつけてください。

- 1 身体によくないことだと思う
- 2 法律違反なのでよくないことだと思う
- 3 かっこいいと思う
- 4 なんとも思わない
- 5 その他 ()

問19 あなたは毎日うんちをしていますか。

1 毎日している 2 する日としない日がある

問20 あなたは今、心配なことや気になることがありますか。

1 ある 2 ない

問21 「最高の健康」な状態を100点としたとき、今のあなたの健康度を採点すると何点ですか。

() 点

問22 100点に足りないのは、どんなところですか。できるだけ具体的に書いてください。

質問はこれで終わりです。

ご協力ありがとうございました。

5 栄養摂取状況調査票

静岡県統計調査条例
昭和32年県条例第5号
静岡県告示第721号

平成20年県民健康基礎調査

栄養摂取状況調査票

地区番号 -
市郡番号
世帯番号
喫食者人数

健康福祉センター・保健所名 _____

調査員氏名 _____

確認者氏名 _____

静岡県

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						II 食事状況			
1. 世帯員番号	2. 氏名	3. 生年月	4. 性別	5. 妊娠・授乳	6. 仕事の種類				
01		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週					
		2 分産後6ヶ月未満で現在授乳している 3 分産後6ヶ月未満で現在授乳していない 4 分産後6ヶ月以上で現在授乳している	2 女						
02		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週					
		2 分産後6ヶ月未満で現在授乳している 3 分産後6ヶ月未満で現在授乳していない 4 分産後6ヶ月以上で現在授乳している	2 女						
03		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週					
		2 分産後6ヶ月未満で現在授乳している 3 分産後6ヶ月未満で現在授乳していない 4 分産後6ヶ月以上で現在授乳している	2 女						
04		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週					
		2 分産後6ヶ月未満で現在授乳している 3 分産後6ヶ月未満で現在授乳していない 4 分産後6ヶ月以上で現在授乳している	2 女						
05		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週					
		2 分産後6ヶ月未満で現在授乳している 3 分産後6ヶ月未満で現在授乳していない 4 分産後6ヶ月以上で現在授乳している	2 女						
06		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週					
		2 分産後6ヶ月未満で現在授乳している 3 分産後6ヶ月未満で現在授乳していない 4 分産後6ヶ月以上で現在授乳している	2 女						
07		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週					
		2 分産後6ヶ月未満で現在授乳している 3 分産後6ヶ月未満で現在授乳していない 4 分産後6ヶ月以上で現在授乳している	2 女						
08		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週					
		2 分産後6ヶ月未満で現在授乳している 3 分産後6ヶ月未満で現在授乳していない 4 分産後6ヶ月以上で現在授乳している	2 女						
09		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週					
		2 分産後6ヶ月未満で現在授乳している 3 分産後6ヶ月未満で現在授乳していない 4 分産後6ヶ月以上で現在授乳している	2 女						

※1 分産後の区分
分娩
1ヶ月 | 2ヶ月 | 3ヶ月 | 4ヶ月 | 5ヶ月 | 6ヶ月 | 7ヶ月以降
分産後6ヶ月未満(180日以内) | 分産後6ヶ月以上(181日以降)

7. 身体活動レベル								II 食事状況		
仕事・家事				余暇・運動・移動				身体活動レベル		
中強度		高強度		中強度		高強度		朝	昼	夕
1 ほとんどしない	2 30分前後	3 1時間前後	4 2時間前後(またはそれ以上)	1 ほとんどしない	2 15分前後	3 30分前後	4 1時間前後(またはそれ以上)	I (低い)	II (ふつ)	III (高い)
1 ほとんどしない	2 30分前後	3 1時間前後	4 2時間前後(またはそれ以上)	1 ほとんどしない	2 15分前後	3 30分前後	4 1時間前後(またはそれ以上)	I (低い)	II (ふつ)	III (高い)
1 ほとんどしない	2 30分前後	3 1時間前後	4 2時間前後(またはそれ以上)	1 ほとんどしない	2 15分前後	3 30分前後	4 1時間前後(またはそれ以上)	I (低い)	II (ふつ)	III (高い)
1 ほとんどしない	2 30分前後	3 1時間前後	4 2時間前後(またはそれ以上)	1 ほとんどしない	2 15分前後	3 30分前後	4 1時間前後(またはそれ以上)	I (低い)	II (ふつ)	III (高い)
1 ほとんどしない	2 30分前後	3 1時間前後	4 2時間前後(またはそれ以上)	1 ほとんどしない	2 15分前後	3 30分前後	4 1時間前後(またはそれ以上)	I (低い)	II (ふつ)	III (高い)
1 ほとんどしない	2 30分前後	3 1時間前後	4 2時間前後(またはそれ以上)	1 ほとんどしない	2 15分前後	3 30分前後	4 1時間前後(またはそれ以上)	I (低い)	II (ふつ)	III (高い)
1 ほとんどしない	2 30分前後	3 1時間前後	4 2時間前後(またはそれ以上)	1 ほとんどしない	2 15分前後	3 30分前後	4 1時間前後(またはそれ以上)	I (低い)	II (ふつ)	III (高い)
1 ほとんどしない	2 30分前後	3 1時間前後	4 2時間前後(またはそれ以上)	1 ほとんどしない	2 15分前後	3 30分前後	4 1時間前後(またはそれ以上)	I (低い)	II (ふつ)	III (高い)
1 ほとんどしない	2 30分前後	3 1時間前後	4 2時間前後(またはそれ以上)	1 ほとんどしない	2 15分前後	3 30分前後	4 1時間前後(またはそれ以上)	I (低い)	II (ふつ)	III (高い)

平成 20 年県民健康基礎調査報告書

平成 21 年 12 月発行

発行：静岡県厚生部医療健康局健康増進室
(〒420-8601) 静岡県静岡市葵区追手町 9-6
〔 TEL : 054-221-2779 〕

編集：静岡県総合健康センター 健康づくりスタッフ
(〒411-0801) 静岡県三島市谷田 2276 番地
〔 TEL : 055-973-7001 〕

アドバイザー：常磐大学人間科学部 青木 伸雄
(静岡県総合健康センター研究顧問)