調査の概要

調査の概要

1　調査の目的

県民の健康状態、食物摂取状況、生活習慣の状況及び健康に関する意識を明らかにすることにより、「健康グレードアップながの21」をはじめとする健康づくり施策の展開及びメタボリックシンドローム対策推進のための基礎資料とし、もって県民の健康増進と生活習慣病予防の推進を図るものとする。

2　調査の対象及び客体

長野県内で設定された平成19年国民生活基礎調査の単位区から、保健所管区を層として層化無作為抽出（クラスター抽出）をした35単位区（約750世帯）のうち、協力の得られた544世帯及びその世帯員（1歳以上）とした。

（1）調査地区

保健所	調査地区（市町村）	世帯数
佐　久	小諸市・佐久市・御代田町・北相木村	50
上　田	上田市・東御市・長和町	79
諏　訪	茅野市・原村	49
伊　那	伊那市・駒ヶ根市・辰野町	34
飯　田	飯田市・豊丘村	54
木　曽	南木曽町・木曽町	37
松　本	松本市・安曇野市・塩尻市	72
大　町	白馬村	36
長　野	千曲市・高山村・中条村	52
北　信	中野市・木島平村	25
長野市	長野市	56
合計		544

（2）調査対象の年齢区分別状況

区分	食物摂取状況調査			健康・食生活意識調査		
	総数	男性	女性	総数	男性	女性
1～6歳	56	29	27	対象外		
7～14歳	120	57	63			
15～19歳	51	24	27	57	24	33
20～29歳	69	39	30	89	51	38
30～39歳	129	61	68	170	76	94
40～49歳	142	62	80	182	83	99
50～59歳	202	100	102	235	113	122
60～69歳	236	99	137	269	116	153
70歳以上	259	117	142	269	118	151
総数	1,264	588	676	1,271	581	690

区分	運動量調査			身体状況調査		
	総数	男性	女性	総数	男性	女性
1～6歳	対象外			50	22	28
7～14歳				101	43	58
15～19歳	39	18	21	29	10	19
20～29歳	65	37	28	52	32	20
30～39歳	140	64	76	122	55	67
40～49歳	145	61	84	133	55	78
50～59歳	191	88	103	184	88	96
60～69歳	234	96	138	225	94	131
70歳以上	217	100	117	226	102	124
総数	1,031	464	567	1,122	501	621

(3) 職業別状況

	食物摂取状況調査			身体状況調査			運動量調査		
	総数	男性	女性	総数	男性	女性	総数	男性	女性
専門的･技術的職業	85	39	46	76	36	40	89	39	50
管理的職業	42	40	2	37	35	2	41	39	2
事務	98	38	60	86	34	52	93	37	56
販売	51	23	28	48	24	24	52	25	27
サービス職業	133	57	76	112	46	66	131	53	78
保安職業	8	8	0	7	6	1	10	9	1
農業作業	130	70	60	113	57	56	114	59	55
林業作業	5	5	0	5	5	0	5	5	0
運輸･通信従事	14	11	3	14	12	2	13	11	2
生産工程･労務作業	145	101	44	134	87	47	137	90	47
家事従事	180	4	176	170	3	167	181	5	176
その他	139	78	61	114	68	46	109	64	45
保育園児	33	18	15	26	12	14			
幼稚園児	6	4	2	4	2	2			
その他の幼児	14	6	8	11	5	6			
小学校低学年	22	7	15	25	9	16			
小学校中学年	30	20	10	26	15	11			
小学校高学年	32	8	24	26	5	21			
中学生	41	24	17	27	15	12	2	0	2
その他の学生	55	26	29	35	15	20	42	22	20
不明	1	1	0	26	10	16	14	8	6
合計	1,264	588	676	1,122	501	621	1,031	464	567

(4) 家族構成区分別状況

家族構成	世帯数
3世帯以上	98
核家族	191
夫婦のみ	149
一人暮らし	70
その他	22
不明	14
合計	544

(6) 身体状況調査項目別状況

区分	身体計測		血圧		血液検査		尿検査	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
1～6歳	22	28					(6～14歳) 31	(6～14歳) 42
7～14歳	43	58						
15～19歳	10	19	5	9			4	8
20～29歳	32	20	13	13	13	13	13	12
30～39歳	55	67	28	50	28	50	25	37
40～49歳	55	78	33	58	32	58	30	51
50～59歳	88	96	58	74	58	74	52	70
60～69歳	94	131	75	115	73	111	69	103
70歳以上	102	124	76	97	73	95	64	86
総数	501	621	288	416	277	401	288	409

3　調査の時期

平成19年8月29日から10月22日の間の平日1日を任意に定めて実施した。

4　調査の内容

調査項目		対象者	内容
(1) 食物摂取状況調査 世帯状況 食事状況 食物摂取状況調査		1歳以上	仕事の種類、身体活動レベル、食事状況（外食・欠食等の別）、食物摂取状況（料理・食品等の摂取量）
(2) 健康・食生活意識調査		15歳以上	健康、食生活、生活習慣に関する意識調査（アンケート）
(3) 運動量調査		15歳以上	歩数計による朝起床後から就寝前までの歩行数の測定
(4) 身体状況調査	身長・体重・問診	1歳以上	身長・体重・腹囲の測定、問診
	腹囲	6歳以上	
	尿検査	〃	糖・蛋白
	血圧	15歳以上	
	血液検査	20歳以上	血色素、ヘマトクリット、赤血球数、白血球数、血小板数、血糖値、ヘモグロビンA1c、総コレステロール、HDL-コレステロール、中性脂肪、総たんぱく質、フェリチン、アルブミン
	開眼片足立ち時間	40歳以上	

5　調査方法

(1)　食物摂取状況調査

調査日は祝祭日や行事日等の食物摂取に変化がある日を避けて実施した。

被調査者に対し調査の趣旨を説明し、世帯ごとに摂取した食品等を秤による秤量・記入してもらい、調査員が世帯を訪問して聞き取りによる確認を行った。

(2)　健康・食生活意識調査

アンケート調査票を被調査者本人が記入。

(3)　運動量調査

食物摂取状況調査実施日と同一日に被調査者が歩数計を装着し、朝起床時から就寝時までの歩行数を測定。歩数計はアルネス200S・AS-200とした。

(4)　身体状況調査

調査会場を設け、調査員が各調査項目について計測及び問診を実施した。

調査の手技はすべて国民健康・栄養調査に準じて実施した。

6　本書利用上の注意点

(1)　調査客体の分類

職業区分は表1のとおりとした。

(2)　食事状況

ア　外食

外食とは、飲食店での食事及び家庭以外の場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べるなど、家庭で調理せずに、食べる場所も家庭ではない場合とした。

食事内容は表2の区分により分類した。

イ　調理済み食

調理済み食とは、すでに調理されたものを買ってきたり、出前をとって家庭で食べた場合とした。

食事内容は表2の区分により分類した。

ウ　給食

・保育所・幼稚園給食（教職員は職場給食）を食べた場合
・学校給食（教職員は職場給食）を食べた場合
・職場給食を食べた場合

エ　家庭食

家庭で作った食事や弁当を食べた場合

オ　欠食

・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
・錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンク剤のみの場合
・食事をしなかった場合

(3) 食物摂取状況

ア 栄養素摂取量の算出

・ 栄養素摂取量の算出には「五訂増補日本食品標準成分表（科学技術庁資源調査会、現文部科学省資源室）」（以下「五訂増補食品成分表」という。）を使用した。

栄養素摂取量は、調理後（ゆで、油いため等）の成分値が五訂増補食品成分表に収載されれている食品はこれを用いた。また、その他の食品については、五訂増補食品成分表に収載されている調理による「重量変化率」を加味して算出した。

・ カルシウム、鉄、ビタミンE、ビタミンB_1、ビタミンB_2、ビタミンB_6、ビタミンCについては、食品に強化されている場合やサプリメント（錠剤・カプセル・顆粒状等）からの摂取量についても把握している。（平成16年度以前の調査では把握していない）

イ 食品群分類

・ 食品群分類は、国民健康・栄養調査食品群別表により分類した。

食品の重量は調理を加味した数量としている。例えば「米」はめし・かゆなどに、「干しそば」は「ゆでそば」など、「藻類」の「乾燥わかめ」は「水戻しわかめ」など、「茶葉」は「茶浸出液」などで算出している。

(4) 身体状況調査

ア 血圧の分類　（日本高血圧学会（2004年）による血圧の分類）

	最高血圧（mmHg）		最低血圧(mmHg)
至適血圧	＜120	かつ	＜80
正常血圧	＜130	かつ	＜85
正常高値血圧	130～139	または	85～89
軽症高血圧	140～159	または	90～99
中等症高血圧	160～179	または	100～109
重症高血圧	≧180	または	≧110
収縮期高血圧	≧140	かつ	＜90

調査結果は2回の測定値の平均値としている。

イ 肥満の判定

○15歳以上

BMI（Body Mass Index)を用いて判定した。

BMI＝体重kg／（身長m）^{2}

男女とも20歳以上はBMI＝22を標準とし、肥満の判定基準は下記による。

判定

低体重（やせ）	18．5未満
普通	18．5以上25．0未満
肥満	25．0以上

○6～14歳

実測体重と日比式から求められる標準体重とを比較して判定した。

肥満度％＝（実測体重(g)-標準体重(kg)）／標準体重(kg)×100

標準体重(kg)＝係数1×身長(cm)^3+係数2×身長(cm)^2+係数3×身長(cm)+係数4

	係数1	係数2	係数3	係数4
男子	0．0000641424	-0．0182083	2．01339	-67．9488
女子	0．0000312278	-0．00517476	0．34215	1．66406

判定

やせすぎ	-20%未満
やせぎみ	-20%以上-10%未満
普通	-10%以上10%未満
太りぎみ	10%以上20%未満
肥満	20%以上

ウ　メタボリックシンドローム（内蔵脂肪症候群）の疑いの判定

国民健康・栄養調査方式とし、メタボリックシンドロームの診断基準項目である空腹時血糖値及び中性脂肪値による判定ではなく、下記のとおりとした。

○メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、次の3項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち2項目以上に該当する者

①ＨＤＬコレステロール値40mg/dl未満または「コレステロールを下げる薬」服用

②収縮期血圧値130mmHg以上または拡張期血圧値85mmHg以上または「血圧を下げる薬」服用

③ヘモグロビンＡ1c5．5%以上またはインスリン注射または「血糖を下げる薬」服用

○メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予備群と考えられる者

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、上記の3項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち1つ以上に該当する者

(5)　その他

・　平成10年度調査までは世帯調査と個人調査を実施し、世帯調査では家庭で作られた料理（家庭外食を除く）のみを調査していたが、平成13年度調査から、個人調査とし、外食も含めたすべての食事を調査している。

・　食物摂取状況調査及び運動量調査について、平成16年度以前の調査では3日間調査を行い、1日当たりの平均値を算出していたが、今回の調査は1日調査としている。

・　食物摂取状況調査において、今回の調査から食品群の分類はすべて国民健康・栄養調査と同じ分類を用いた。

・　平成16年以前の調査では、米飯や麺類は調理前重量に、海草類は乾燥重量に換算されている。

・　集計結果のうち標準誤差の算出には、国立保健医療科学院の地域健康・栄養調査集計用ツールを用いた。

・　集計結果の数値は四捨五入により、合計と内訳の計が一致しない場合がある。

表1　職業区分

区　　分	仕事の種類
専門的・技術的職業従事者	研究者、技術者、医師、歯科医師、獣医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、臨床・衛生検査技師、歯科衛生士、栄養士、あんまマッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師、社会福祉専門職業従事者(保育士など)、法務従事者(裁判官、検察官、弁護士など)、公認会計士、税理士、教員、宗教家、文芸家、記者、編集者、美術家、写真家、デザイナー、イラストレーター、漫画家、音楽家、舞台芸術家、その他の専門的・技術的職業従事者(個人教師、職業スポーツ従事者など)
管理的職業従事者	管理的公務員(議会議員、知事、市長など)、会社・団体等役員、会社・団体等管理職員(工場長、支店長、駅長、会社課長など)、その他の管理的職業従事者
事務従事者	一般事務従事者(総務事務員、受付、案内事務員、秘書など)、会社事務従事者、外勤事務従事者(集金人など)、運輸・通信事務従事者、その他の事務従事者(速記者、タイピスト、キーパンチャー、電子計算機オペレーターなど)
販売従事者	商品販売従事者(小売店主、飲食店主、販売店員、商品仕入・販売外交員、商品仲介人など)、販売類似職業従事者(不動産仲介人、保険外交員、質屋店主・店員など)
サービス職業従事者	家庭生活支援サービス職業従事者(家政婦(夫)、家事手伝い、訪問介護員(ホームヘルパー)など)、生活衛生サービス職業従事者(理容師、美容師、クリーニング職など)、飲食物調理従事者、接客・給仕職業従事者、居住施設・ビル等管理人、その他のサービス職業従事者(旅行・観光案内人、物品一時預かり人など)
保安職業従事者	自衛官、警察官、看守、消防員、警備員など
農業作業者	農耕、養蚕、養鶏、養蜂、養畜、植木職、造園師など
林業作業者	育林、伐木・造材、集材・運材、製炭・製薪など
漁業作業者	漁労作業、海草・貝採取、漁労船の船長・航海士・機関長・機関士、水産養殖など
運輸・通信従事者	自動車運転手、鉄道・船舶・航空機運転従事者、その他の運輸従事者(車掌、鉄道輸送関連業務従事者、甲板員、船舶機関員、検車係など)、通信従事者(無線通信技術従事者、有線通信員、電話交換手、郵便・電報外務員など)
生産工程・労務作業者	製造作業者、組立・修理作業者、金属加工作業者、金属溶接・溶断作業者、紡績作業者、印刷・製本作業者、ボイラー工、建設機械運転作業者、電気作業者、採掘作業者、とび職、鉄筋工、建設作業者、土木作業従事者、運搬労務作業者、その他の労務作業者(清掃員など)
家事従事者	一般家庭の主婦等日常家事に従事することを常態としている人
その他	無職(高齢者・病気・障害などの理由による場合も含む)
保育園児	保育所へ通うことを常態としている幼児
幼稚園児	幼稚園へ通うことを常態としている幼児
その他の幼児	保育所や幼稚園へ通っていない幼児
小学校低学年	小学１、２年
小学校中学年	小学３、４年
小学校高学年	小学５、６年
中学生	中学１～３年生
その他の学生	高校生、大学生、大学院生、各種専門学校生など

表2　食事内容区分

区分	内容
そば、うどん類	各種そば、うどん、ラーメン、焼きそば等
すし類	にぎりずし、ちらしずし、のりまき、いなりずし等
丼もの	かつ丼、天丼、中華丼、親子丼、卵丼、鰻重等
カレーライス類	カレーライス、オムライス、チャーハン等
パスタ類	グラタン、ラザニア、スパゲッティー、マカロニ等
パン類	トースト、サンドイッチ、ハンバーガー等
その他の和食	和定食、幕の内弁当、おにぎり等
その他の洋食	洋定食、洋風弁当等
その他の中華	中華定食、中華弁当等

<調査票1>

地区番号	市郡番号	世帯番号	家族構成	世帯員数
1 2	3	4 5	6	7 8

世　帯　調　査　票

※は別冊の「世帯調査票・食物摂取状況調査票の書き方」を参考に別表から選択してください。

世帯員番号	フリガナ 氏名	性別	生年月日 年号	年	月	日	年齢	現在の妊娠・授乳の有無	※仕事の種類	※職業番号	※身体活動 仕事・家事 中強度	仕事・家事 高強度	余暇・運動・移動 中強度	余暇・運動・移動 高強度	※食事状況	朝	昼	夕	歩行数	歩数計の装着状況：朝起きてから就寝までずっと着けていましたか（入浴・水泳時等は除きます）	身長・体重	調査員記入欄 朝 主食	朝 主菜	朝 副菜	昼 主食	昼 主菜	昼 副菜	夕 主食	夕 主菜	夕 副菜	利用回数 Ⓒ	利用回数 イ
01 9 10		1 男 ・ 2 女 11	明治 大正 昭和 平成				12 13 14	1 妊娠している（　）週 2 分娩後満6か月未満で授乳している 3 分娩後満6か月未満で授乳していない 4 分娩後満6か月以上で授乳している			1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	喫食状況 家族での食事状況	15	16	17	歩	はい ・ いいえ	身長 cm 体重 kg	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
02 9 10		1 男 ・ 2 女 11	明治 大正 昭和 平成				12 13 14	1 妊娠している（　）週 2 分娩後満6か月未満で授乳している 3 分娩後満6か月未満で授乳していない 4 分娩後満6か月以上で授乳している			1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	喫食状況 家族での食事状況	16	17	18	歩	はい ・ いいえ	身長 cm 体重 kg	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
03 9 10		1 男 ・ 2 女 11	明治 大正 昭和 平成				12 13 14	1 妊娠している（　）週 2 分娩後満6か月未満で授乳している 3 分娩後満6か月未満で授乳していない 4 分娩後満6か月以上で授乳している			1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	喫食状況 家族での食事状況	16	17	18	歩	はい ・ いいえ	身長 cm 体重 kg	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
04 9 10		1 男 ・ 2 女 11	明治 大正 昭和 平成				12 13 14	1 妊娠している（　）週 2 分娩後満6か月未満で授乳している 3 分娩後満6か月未満で授乳していない 4 分娩後満6か月以上で授乳している			1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	喫食状況 家族での食事状況	16	17	18	歩	はい ・ いいえ	身長 cm 体重 kg	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
05 9 10		1 男 ・ 2 女 11	明治 大正 昭和 平成				12 13 14	1 妊娠している（　）週 2 分娩後満6か月未満で授乳している 3 分娩後満6か月未満で授乳していない 4 分娩後満6か月以上で授乳している			1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	喫食状況 家族での食事状況	16	17	18	歩	はい ・ いいえ	身長 cm 体重 kg	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
06 9 10		男 ・ 女 11	明治 大正 昭和 平成				12 13 14	1 妊娠している（　）週 2 分娩後満6か月未満で授乳している 3 分娩後満6か月未満で授乳していない 4 分娩後満6か月以上で授乳している			1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	喫食状況 家族での食事状況	16	17	18	歩	はい ・ いいえ	身長 cm 体重 kg	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
07 9 10		1 男 ・ 2 女 11	明治 大正 昭和 平成				12 13 14	1 妊娠している（　）週 2 分娩後満6か月未満で授乳している 3 分娩後満6か月未満で授乳していない 4 分娩後満6か月以上で授乳している			1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	喫食状況 家族での食事状況	16	17	18	歩	はい ・ いいえ	身長 cm 体重 kg	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
08 9 10		1 男 ・ 2 女 11	明治 大正 昭和 平成				12 13 14	1 妊娠している（　）週 2 分娩後満6か月未満で授乳している 3 分娩後満6か月未満で授乳していない 4 分娩後満6か月以上で授乳している			1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	喫食状況 家族での食事状況	16	17	18	歩	はい ・ いいえ	身長 cm 体重 kg	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
09 9 10		1 男 ・ 2 女 11	明治 大正 昭和 平成				12 13 14	1 妊娠している（　）週 2 分娩後満6か月未満で授乳している 3 分娩後満6か月未満で授乳していない 4 分娩後満6か月以上で授乳している			1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	喫食状況 家族での食事状況	16	17	18	歩	はい ・ いいえ	身長 cm 体重 kg	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
10 9 10		1 男 ・ 2 女 11	明治 大正 昭和 平成				12 13 14	1 妊娠している（　）週 2 分娩後満6か月未満で授乳している 3 分娩後満6か月未満で授乳していない 4 分娩後満6か月以上で授乳している			1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	喫食状況 家族での食事状況	16	17	18	歩	はい ・ いいえ	身長 cm 体重 kg	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

平成１９年度県民健康・栄養調査

食　物　摂　取　状　況　調　査　票

<調査票２>

地区番号＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

世帯番号＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

保健所名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

調査員氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

月　　日【朝食】　　食　物　摂　取　状　況　調　査

家族が食べたもの、飲んだものはすべ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(重量または目安量とその単位)	廃棄量	氏名 1	氏名 2	氏名 3	氏名 4	氏名 5	氏名 6	氏名 7	氏名 8	氏名 9	残食分 残

調査員記入欄　（ここには記入しないでください）																		
料理・整理番号	食品番号					調理コード	摂取量（左記の使用量－廃棄量を記入）外食の場合は「人前」を記入	案分比率									
								1	2	3	4	5	6	7	8	9	残

月　　日【昼食】　　食　物　摂　取　状　況　調　査

家族が食べたもの、飲んだものはすべ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（重量または目安量とその単位）	廃棄量	氏名 1	氏名 2	氏名 3	氏名 4	氏名 5	氏名 6	氏名 7	氏名 8	氏名 9	残食分 残

調査員記入欄　（ここには記入しないでください）																		
料理・整理番号	食品番号					調理コード	摂取量（左記の使用量－廃棄量を記入）外食の場合は「人前」を記入	案分比率 1	2	3	4	5	6	7	8	9	残

月　　日［夕食］　　食　物　摂　取　状　況　調　査

家族が食べたもの、飲んだものはすべ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（重量または目安量とその単位）	廃棄量	氏名 1	氏名 2	氏名 3	氏名 4	氏名 5	氏名 6	氏名 7	氏名 8	氏名 9	残食分 残

調査員記入欄　（ここには記入しないでください）																		
料理・整理番号	食品番号					調理コード	摂取量（左記の使用量－廃棄量を記入）外食の場合は「人前」を記入	案分比率 1	2	3	4	5	6	7	8	9	残

月　　日【間食】　　食　物　摂　取　状　況　調　査

家族が食べたもの、飲んだものはすべ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（重量または目安量とその単位）	廃棄量	氏名 1	氏名 2	氏名 3	氏名 4	氏名 5	氏名 6	氏名 7	氏名 8	氏名 9	残食分 残

調査員記入欄　（ここには記入しないでください）																		
料理・整理番号	食品番号					調理コード	摂取量（左記の使用量－廃棄量を記入）外食の場合は「人前」を記入	案分比率									
								1	2	3	4	5	6	7	8	9	残

月　　日【予備】　　食　物　摂　取　状　況　調　査

家族が食べたもの、飲んだものはすべ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（重量または目安量とその単位）	廃棄量	氏名 1	氏名 2	氏名 3	氏名 4	氏名 5	氏名 6	氏名 7	氏名 8	氏名 9	残食分 残

調査員記入欄　（ここには記入しないでください）																		
料理・整理番号	食品番号					調理コード	摂取量（左記の使用量－廃棄量を記入）外食の場合は「人前」を記入	案分比率 1	2	3	4	5	6	7	8	9	残

<調査票3>　平成19年度県民健康･栄養調査

身体状況調査票

地区番号	世帯番号	世帯員番号	氏名	性別
				1男・2女

1 身　　長　　.　cm

2 体　　重　　.　kg

3 BMI　　.

4 腹　　囲　　.　cm

5 血　　圧(15歳以上)

1回目　最高　　mmHg　最低　　mmHg

2回目　最高　　mmHg　最低　　mmHg

6 血液検査(20歳以上)　実施　有－1　無－2　　食事して　　時間

7 尿　検　査(6歳以上)　生理中 －1

蛋白	1 (－)	2 (±)	3 (＋)	4 (＋＋)以上
糖	1 (－)	2 (±)	3 (＋)	4 (＋＋)以上

8 開眼片足立ち(40歳以上)

1 健康上の理由で測定ができない
2 上記以外の理由で測定ができない
3 測定可能

開眼片足立ち時間
※2回測定し、長い値を採用(最長60秒)　　秒

9 問　　診

(1)既往歴

(2)現症　治療中 ：1糖尿病　2心臓病　3高血圧　4高脂血症　5その他(　　)

(3)現在の下記の薬の使用の有無(使用しているものには1、使用していないものに2を記入

① 血圧を下げる薬
② 脈の乱れを治す薬
③ 血糖を下げる薬またはインスリン注射
④ コレステロールを下げる薬

(4)運動について

① 健康上の理由で運動ができない
② ①以外の理由で運動ができない
③ 運動習慣有り

1週間の運動日数　　日　平均運動時間　　時間　　分

運動の強さ
①高強度(かなり息が乱れる)
②中強度(少し息が乱れる)
③低強度(あまり息が切れない)

(5)たばこについて(20歳以上)

① 現在吸っている
② 過去に吸っていたがやめた
③ 吸わない

(1日　　本)

(6)飲酒について(20歳以上)

① (ほとんど)飲まない
② 現在飲酒の習慣あり

日本酒に換算して
を回答した者　週　　日　1日　　合　飲酒歴　　年

10 診察･聴打診

※ 開眼片足立ち
可　・　不可

長野県登録番号
14044

＜調査票４＞　　Ｈ１９　県民健康・栄養調査

地区番号	世帯番号	世帯員番号	性別	年齢
1　2	3　4	5　6	7	8　9　10

調査員記入欄
(こちらには記入しないでください)

食生活・健康についてのアンケート（１５歳以上）

問１　あなたの現在の健康状態はいかがですか。１つだけ選んで○印をつけてください。

（1）よい　（2）まあよい　（3）あまりよくない　（4）よくない

問 1　11

問２　あなたは食事をする時に気をつけていることがありますか。主なものを３つまで選んで○印をつけてください。

（1）栄養のバランス　（2）塩分のとりすぎ　（3）油、脂肪のとりすぎ

（4）エネルギー（カロリー）のとりすぎ　（5）カルシウムの多い（乳製品･小魚等）食事

（6）野菜を多く食べる　（7）楽しく食べる　（8）家族や友人と一緒に食べる

（9）規則正しい食事　（10）特に気をつけていない　（11）その他（　　）

問 2　12　13　14　15　16　17

問３　あなたが家族や友人など、２人以上で食事をする回数は最近の１週間でどのくらいありましたか。食事ごとに１つだけ選んで○印をつけてください。

（1）朝食　→　①ほとんど毎日　②５～４回　③３～１回　④ほとんどない

（2）昼食　→　①ほとんど毎日　②５～４回　③３～１回　④ほとんどない

（3）夕食　→　①ほとんど毎日　②５～４回　③３～１回　④ほとんどない

問 3　18 朝　19 昼　20 夕

問４　家族や友人と食べる食事は楽しいですか。１つだけ選んで○印をつけてください。

（1）楽しい　（2）どちらかといえば楽しい

（3）どちらかといえば楽しくない　（4）楽しくない

問 4　21

問５　あなたはふだん健康食品や栄養補助食品（サプリメント）や栄養飲料等を利用していますか。１つだけ選んで○印をつけてください。

（1）利用している（2）利用していないが今後使ってみたい（3）利用するつもりはない

問５で「(1) 利用している」と答えた方へ

問 5　22

問５で「(1) 利用している」と答えた方にお聞きします。利用したきっかけと理由は何ですか。１つずつ選んで○印をつけてください。

＜きっかけ＞問 5-2

（1）テレビや雑誌などの広告を見て　（2）家族、友人の勧め

（3）医師、栄養士等の専門職の勧め　（4）業者、セールスマンからの勧誘

（5）その他（　　）

問 5－2　23

＜理由＞問 5-3

（1）食事で足りない栄養を補うため　（2）美容のため　（3）健康増進のため

（4）病気の予防のため　（5）老化防止のため　（6）なんとなく

（7）その他（　　）

問 5－3　24

次ページへ

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（エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分等）の表示を参考にしていますか。１つだけ選んで○印をつけてください。

（1）いつも参考にしている　　（2）時々参考にしている

（3）あまり参考にしていない　　（4）ほとんど参考にしていない

→ **問７へ**

問６で「(1）いつも参考にしている」「(2）時々参考にしている」と答えた方にお聞きします。参考にしている理由は何ですか。あてはまるものを３つまで選んで○印をつけてください。(問６-2)

（1）エネルギーのとりすぎに注意するため　　（2）脂肪のとりすぎに注意するため

（3）塩分のとりすぎに注意するため　　（4）カルシウムの補給のため

（5）鉄の補給のため　　（6）たんぱく質の補給（又はとりすぎに注意）のため

（7）ビタミンの補給のため　　（8）食物繊維の補給のため

（9）病気の治療のため　　（10）なんとなく　　（11）その他（　　）

問７　次の項目のうち、普段の自分の食事にあてはまるものすべてに○印をつけてください。

（1）食べるのが早い　　（2）麺類をよく食べる　　（3）野菜はあまり食べない

（4）魚より肉類の食事が多い　　（5）惣菜や既製品を食べることが多い

（6）お酒を飲む機会が多い　（7）朝食を食べないことが多い

（8）間食をする　（9）夕食の時間が遅い　　(10)食事時間が不規則である

（11）１日の中で夕食の量が一番多い

問８　長野県では、近年、野菜の摂取量が減ってきています。
１日の野菜摂取の目標量は３５０ｇですが、あなたは日頃の食事で十分に食べていると思いますか。１つだけ選んで○印をつけてください。

（1）十分に食べていると思う　　→**問９へ**

（2）やや不足ぎみだと思う　　（3）不足していると思う

問８で「(2）やや不足ぎみだと思う」「(3）不足していると思う」と答えた方にお聞きします。十分に食べていない理由は何ですか。あてはまるものすべてに○印をつけてください。(問８-2)

（1）嫌いだから　　（2）特に食べたいと思わない　　（3）料理が面倒

（4）料理する時間がない　　（5）調理方法がわからない

（6）レシピを知らない　　（7）その他（　　）

問９　あなたの平日の平均的な起床時刻と就寝時刻を教えてください。

起床時刻＿＿＿時＿＿＿分　　就寝時刻＿＿＿時＿＿＿分

問 6
25

問 6-2
26 27 28 29 30 31

問 7
32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53

問 8
54

問 8-2
55 56 57 58 59 60 61

問 9
62 63 時 64 65 分 66 67 時 68 69 分

次ページへ

問 10　ここ１ヶ月あなたは睡眠で休養が十分にとれていますか。１つだけ選んで○印をつけてください。

（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 10　70

問 11　あなたは疲れがとれにくいと感じますか。１つだけ選んで○印をつけてください。

（1）疲れがとれにくい　　（2）疲れはあまり残らない　　（3）どちらともいえない

問 11　71

問 12　あなたはストレスがどのくらいあると感じていますか。１つだけ選んで○印をつけてください。

（1）非常にストレスを感じる　　（2）多少ストレスを感じる

（3）あまりストレスを感じていない　　（4）ストレスをほとんど感じない

問 12　72

問 13　あなたはストレスを解消する対処法がありますか。１つだけ選んで○印をつけてください。

（1）ある　　（2）ない　　（3）どちらともいえない

問 13　73

問 14　運動についてお聞きします。
あなたは体を動かすことが好きですか。１つだけ選んで○印をつけてください。

（1）好き　　（2）どちらかといえば好き　　（3）どちらかといえば嫌い　　（4）嫌い

問 14　74

問 15　あなたは子どもの頃からよく体を動かしたり、運動をしたりしていましたか。
１つだけ選んで○印をつけてください。

（1）していた　　（2）どちらかといえばしていた

（3）どちらかといえばしていなかった　　（4）していなかった

問 15　75

問 16　あなたはふだん、健康のために意識的に体を動かすようにしていますか。

（1）動かすようにしている　　（2）特に何もしていない

問 16　76

問 16 で「(1) 動かすようにしている」と答えた方にお聞きします。どのような工夫をされていますか。１つだけ選んで○印をつけてください。（問 16-2）

（1）通勤・通学・買い物等はなるべく歩くようにしている

（2）健康のため「週 3 回以上・1 回 20 分以上」定期的に運動している

（3）歩数計をつけて歩くようにしている

（4）家事をこまめにし、体を動かすようにしている

（5）なるべく車やエレベーターを使わないようにしている

（6）その他（　　）

問 16-2　77

問 16 で「(2)特に何もしていない」と答えた方にお聞きします。あなたは今後、健康づくりのために体を動かすようにしたいと思いますか。１つだけ選んで○印をつけてください。

(問 16-3)

（1）思う　　（2）思わない　　（3）どちらともいえない

問 16-3　78

次ページへ

問 17　あなたはこの１週間、運動（体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に実施する活動）を、１週間で合計どのくらい行いましたか。□に数字を入れてください。該当のない場合は０を入れてください。

※休憩時間は除きます。また、通勤、通学など日常生活における歩行は運動に含みません。ただし、１駅分歩いているなど、通勤、通学時間を使ってウォーキングを行っている場合は「運動」に含みます。

記入例：５時間　→　０５時間００分　　該当なし　→　００時間００分

ア　強い運動　約 □□ 時間 □□ 分　　問 17 -ア　79 80 81 82 □

強い運動の例：ジョギング、エアロビクス、サッカー、テニス、水泳、登山
柔道、空手など

イ　やや強い運動　約 □□ 時間 □□ 分　　問 17 -イ　83 84 85 86 □

やや強い運動の例：ウォーキング（速歩）、バスケットボール、水泳（ゆっくり）
太極拳、野球、ゴルフ（カートを使わない場合）など

ウ　軽い運動　約 □□ 時間 □□ 分　　問 17 -ウ　87 88 89 90 □

軽い運動の例：ウォーキング（通常の歩行速度で）、ボーリング、体操（ラジオ体操など）、ゴルフ（カートを使う場合）など

エ　非常に軽い運動　約 □□ 時間 □□ 分　　問 17 -エ　91 92 93 94 □

非常に軽い運動の例：散歩（ゆっくりとした歩行）、ストレッチング、ヨガ、
キャッチボール、ゲートボールなど

次ページへ

ここからは２０歳以上の方にお聞きします

問 18

問 18　血圧についてお聞きします。あまたは自分の血圧がどのらいか知っていますか。
１つだけ選んで○印をつけてください。　95

（1）知っている　　（2）知らない　→**問１９へ**

↓

問 18 で「(1) 知っている」と答えた方にお聞きします。あなたは自分の血圧はどのような状態だと思っていますか。１つだけ選んで○印をつけてください。（問 18-2）

問 18-2　96

（1）正常範囲　　（2）高血圧　　（3）低血圧　　（4）わからない

問 19　たばこについてお聞きします。あなたはこれまでにたばこを吸ったことがありますか。
１つだけ選んで○印をつけてください。

問 19　97

（1）これまでに合計１００本以上、または６か月以上吸っている（吸っていた）
（2）吸ったことはあるが、合計１００本未満で６か月未満である。
（3）まったく吸ったことがない　→**問２０へ**

現在（この１か月）、あなたはたばこを吸っていますか。１つだけ選んで○印をつけてください。(問 19-2)

問 19-2　98

（1）毎日吸う　　（2）ときどき吸う　　（3）今は（ここ１か月間）吸っていない

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）（問 19-3）

問 19-3　99 100 101

［　　］本

問 20　飲酒についてお聞きします。あなたは週に何日くらいお酒（日本酒、焼酎、ビール洋酒など）を飲みますか。１つだけ選んで○印を記入してください。

問 20　102

（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）　（7）ほとんど飲まない（飲めない）

→ **問２１へ**

問 22 で（1）、（2）、（3）、（4）、（5）のうちのどれかに○印をつけた方にお聞きします。お酒を飲む日は１日あたり、どのくらいの量を飲みますか。下の表を参考に日本酒に換算し、あてはまるものを１つだけ選んで○印をつけてください。(問 20-2)

問 20-2　103

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

★日本酒１合（180㎖）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 35 度 80ml チュウハイ７度（350ml）ウイスキーダブル１杯（60ml）、ワイングラス２杯（240ml）

次ページへ

問 21　あなたは１日あたりの適当な飲酒量とはどのくらいだと思いますか。下の表を参考に、日本酒に換算した場合のあてはまるものに１つだけ○印をつけてください。

（1）日本酒１合以下　　（2）日本酒１合くらい　　（3）日本酒 2 合くらい

（4）日本酒 3 合以上

問 21　104

★日本酒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 35 度 80ml チュウハイ７度（350ml）ウイスキーダブル１杯（60ml）、ワイングラス２杯（240ml）

問 22　あなたはアルコール依存症又はその回復者は、今後一切お酒を断つことが必要だと知っていますか。１つだけ選んで○印をつけてください。

（1）知っている　　（2）知らない

問 22　105

問 23　健診についてお聞きします。あなたは過去１年間に、健診（健康診断や健康診査）や人間ドッグを受けたことがありますか。（※ガンのみの検診、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２９へ**

問 23　106

↓

問 24　健診の結果、肥満、高血圧症（血圧が高い）、糖尿病（血糖が高い）、血中の脂質異常『総コレステロール、LDL コレステロール、中性脂肪（トリグリセライド）が高い、または HDL 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書面に「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２９へ**

問 24　107

↓

問 25　問 24 で「(1) はい」と答えた方にお聞きします。
次のどのようなことについて指摘を受けましたか。あてはまるものすべてに○印をつけてください。

（1）肥満　　（2）高血圧症（血圧が高い）　　（3）糖尿病（血糖が高い）

（4）血中の脂質異常（総コレステロール、LDL コレステロールや中性脂肪が高い、または HDL コレステロールが低い）

問 25　108　109　110　111

次ページへ

問 26　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の指導）を受けましたか。（医療機関で受けた指導も含みます。）

問 26

112

（1）はい　　（2）いいえ　→**問２９へ**

問 27　問 26 で「(1) はい」と答えた方にお聞きします。指導された内容について、どの程度実行していますか。１つだけ選んで○印をつけてください。

問 27

113

（1）おおむね実行している
（2）一部実行している
（3）実行していない

「(1) おおむね実行している」「(2)一部実行している」と答えた方にお聞きします。どのようなことについて実行していますか。あてはまるものすべてに○印をつけてください。(問 27-2)

問 27-2

114

115

116

117

①食生活　　②運動　　③禁煙　　④節酒

「(3) 実行していない」と答えた方にお聞きします。どんなことがあれば実行できると思いますか。あてはまるものすべてに○印をつけてください。(問 27-3)

問 27-3

118

119

120

121

122

①わかりやすいリーフレット
②相談する人や場所がある
③支援してくれる電話、FAX、電子メール
④同じ状況の人との交流の場
⑤その他

問 28　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。）

問 28

123

（1）はい　　（2）いいえ　→**問２９へ**

「(1) はい」と答えた方にお聞きします。その後、医療機関に行きましたか。(問 28-2)

問 28-2

124

（1）はい　　（2）いいえ

次ページへ

問 29　次の枠内の文章をよく読んでから質問にお答えください。

健全な食生活を実践するためには、県民一人一人が自分にとって必要な食事の量を把握し、その人に適した食事をとることが必要であり、これにあたっては、
「食事バランスガイド」:「何を」「どれだけ」食べたらよいかを分かりやすくコマで示したもの
「食生活指針」:望ましい食生活を実践するための指針
「日本人の食事摂取基準」:１日に必要なエネルギーや栄養素の摂取量の目安を示したもの
「六つの基礎食品」:栄養成分の類似している食品を六群に分類したもの
「３色分類」:食品の体内での主な働きを３つに分けて、主な食品を分類したもの
などの食生活上の指針等を参考にすることが有効です。

問 29

あなたは、日頃の健全な食生活を実践するため、どのような指針等を参考にしていますか。３つまで選んで○印をつけてください。

(1)「食事バランスガイド」　(2)「食生活指針」　(3)「日本人の食事摂取基準」　125
(4)「六つの基礎食品」　(5)「３色分類」　(6)その他の指針　126
(7)特に参考にしていない　(8)わからない　127

問 30　あなたは、食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。１つだけ選んで○印をつけてください。

問 30

(1)必ずしている　(2)しばしばしている　(3)時々している　128
(4)あまりしていない　(5)まったくしていない

問 31　次の枠内の文章をよく読んでから質問にお答えください。

問 31

わが国は、四季折々の様々な食材に恵まれ、長い年月を経て地域と結びついた郷土料理、伝統食、行事食、配膳方法、所作などの食文化が形成されてきました。　129

お住まいの地域の郷土料理や伝統食を何種類知っていますか。１つだけ選んで○印をつけてください。

(1)７種類以上　(2)5～6 種類　(3)3～4 種類　(4)1～2 種類　(5)知らない

お住まいの地域の郷土料理を何種類作ることができますか。１つだけ選んで○印をつけてください。(問 31-2)

問 31-2

(1)7 種類以上　(2)5～6 種類　(3)3～4 種類　130
(4)1～2 種類　(5)作ることはできない

ご協力ありがとうございました