

資 料

Ⅲ 調 査 票

平成23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

調査員名

確認者名

秋 田 県

I 世帯状況・II 食事状況

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

分娩

1か月 2か月

3か月

4か月

5か月

6か月

7か月以降

← 分娩後満6か月未満(180日以内)

← 分娩後満6か月以上(181日以降) →

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） 確認後、V印をつける
				はい いいえ (いずれかに、V印をつけて下さい)	
				はい いいえ (いずれかに、V印をつけて下さい)	
				はい いいえ (いずれかに、V印をつけて下さい)	
				はい いいえ (いずれかに、V印をつけて下さい)	
				はい いいえ (いずれかに、V印をつけて下さい)	
				はい いいえ (いずれかに、V印をつけて下さい)	
				はい いいえ (いずれかに、V印をつけて下さい)	
				はい いいえ (いずれかに、V印をつけて下さい)	
				はい いいえ (いずれかに、V印をつけて下さい)	

1

その料理はどのように家族で分けましたか？

[illegible]

調査員記入欄（ここには、記入しないで下さい）

[illegible]

みそ汁等調査票

世帯番号

ご家族がふだん食べている 1日あたりのごはん・みそ汁の
杯数と1杯あたりの量(重さ)を記入してください。

氏名	太郎 記入例	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ごはん	1日あたり 3 杯	1日 杯	1日 杯	1日 杯	1日 杯	1日 杯	1日 杯	1日 杯	1日 杯	1日 杯
	1杯あたり 160 g	1杯 g	1杯 g	1杯 g	1杯 g	1杯 g	1杯 g	1杯 g	1杯 g	1杯 g
みそ汁	1日あたり 2 杯	1日 杯	1日 杯	1日 杯	1日 杯	1日 杯	1日 杯	1日 杯	1日 杯	1日 杯
	1杯あたり 200 g	1杯 g	1杯 g	1杯 g	1杯 g	1杯 g	1杯 g	1杯 g	1杯 g	1杯 g

*注意・・・量(重さ)は、ごはん茶わん、汁椀をのぞいた重さをご記入下さい。
みそ汁は、具も入れて計って下さい。

みそ汁の作り方について記入して下さい。

1. みそ汁のみそは何を使っていますか。

①市販品(商品名:) ②自家製
③その他()

2. みそ汁のだしは何を使っていますか。

①かつおぶし ②こんぶ ③にぼし
④風味調味料(商品名:) ⑤その他()

平成23年度県民健康・栄養調査

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23年11月1日現在)

保健所

【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
(～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f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 (トリグリセリド)
を下げる薬 ☐

(f) 貧血治療のための薬 (鉄剤) ☐

(6) 運動

- 1 健康上の理由で運動が出来ない
2 上記以外の理由で運動が出来ない ☐
3 運動の習慣有り*

3に回答した方

(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 中強度 (少し息の乱れる運動) ☐
3 低強度 (あまり息の乱れない運動)

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

秋 田 県

県民健康・栄養調査

食生活状況調査票 ー 15歳以上用 ー

地区番号 ____ - ____ 世帯番号 ____ 世帯員番号 ____

(この調査票は、満15歳以上の方全員が記入してください。)

秋田県民の健康づくりに役立てるため、皆様の食生活に関する考えや現状についてお伺いし、基礎的な資料を集めることにいたしました。
 ご多忙のところご迷惑をおかけしますが、この調査にご協力下さるようお願いいたします。
下記の質問について、あてはまる番号に○印を、() 内には、具体的な内容を記入してください。

問1 あなたは、ふだん間食（夜食を含む）をしますか。1つ選んでください。

※エネルギー源となる食べ物、飲み物は間食とします。したがって、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 毎日2回以上（または、週14回以上）間食をする
- 2 毎日1回（または、週7回～13回）間食をする
- 3 週2回～6回間食をする
- 4 間食をしない（または、週1回程度間食をする）

問2 あなたは、ふだん外食をすることがありますか。1つ選んでください。

※外食とは、飲食店での食事や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場合とします。例えば、職場で市販のお弁当を買って食べた場合も外食とします。

- 1 毎日2回以上（または、週14回以上）外食をする
- 2 毎日1回（または、週7回～13回）外食をする
- 3 週2回～6回外食をする
- 4 週1回程度（または、外食しない）外食をする

問3 あなたは、ふだん朝食、昼食、夕食を欠食することがありますか。1つ選んでください。

※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・ミネラルのみをとった場合は、欠食に含めます。

- 1 毎日1食以上（または、週7食以上）欠食する
- 2 週4食～6食欠食する
- 3 週2食～3食欠食する
- 4 欠食しない（または、週1食程度欠食する）

(問3で、1～3の「・・・欠食する」と答えた方におたずねします。)

問4 それは、主にいつの食事を抜きますか。1つ選んでください。

- 1 朝食
- 2 昼食
- 3 夕食
- 4 不規則

問5 あなたは、ふだん（平日）の夕食開始の時刻は何時頃ですか。1つ選んでください。

- 1 午後7時以前
- 2 午後7時～8時台
- 3 午後9時～10時台
- 4 午後11時以降
- 5 食べない

問6 あなたは、次の食べものをどのくらいの頻度（回数）で食べていますか。
各項目ごとにあてはまる番号を1つずつ選んでください。

（記入例）は、「ごはん（米飯）」をほとんど毎日、1日3回食べている方です。

項 目	(ほとんど) 毎日食べる			週							月			(ほと んど) 食 べ ない
	3回	2回	1回	6回	5回	4回	3回	2回	1回	3回	2回	1回		
例)①ごはん(米飯)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
①ごはん(米飯)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
②パン類 (菓子パンを除く)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
③めん類 (スパゲティは除く)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
④油脂類 (油を使った料理、バター、 マーガリンも含む)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
⑤いも類	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
⑥大豆製品 (豆腐・納豆、油揚げなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
⑦緑黄色野菜類 (ほうれん草、人参、カボ チャ、ピーマンなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
⑧淡色野菜類(キャベツ、 白菜、大根、ネギなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
⑨くだもの	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
⑩海藻 (のり、わかめ、ひじき)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
⑪生魚類 (加工しない生の魚貝類)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
⑫加工魚介類 (塩蔵類、かまぼこ、佃煮)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
⑬肉類 (ハム、ソーセージも含む)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
⑭卵類	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
⑮漬けもの	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
⑯牛乳(1本200mlとして) (コーヒー牛乳は除く)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
⑰乳製品 (チーズやヨーグルトなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
⑱みそ汁	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
⑳清涼飲料水 (ジュース、サイダー、スポ ーツドリンクなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
㉑菓子類	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	

問 7 あなたは、コーヒーや紅茶を飲むときに砂糖を入れたり、砂糖入りのものを買いますか。
1つ選んでください。

- | |
|-------------------------------|
| 1 砂糖をたっぷり入れて飲む（または、甘い味のものをかう） |
| 2 少し入れて飲む（または、少し甘い味のものをかう） |
| 3 入れないで飲む（または、無糖のものをかう） |
| 4 飲まない（または、買わない） |

問 8 あなたは、市販の食品や外食メニューに栄養成分表示がされていることがあるのを知っていますか。また、購入等の際に参考にしますか。1つ選んでください。

- | | |
|----------------|----------------|
| 1 知っており、参考にする | 3 知らないが参考にしたい |
| 2 知っているが参考にしない | 4 知らないし、参考にしない |

問 9 あなたは、自分にとって必要な栄養素を食事からとることができていると思いますか。
1つ選んでください。

- | | | |
|--------------|--------------|-------------|
| 1 十分とれていると思う | 2 ほぼとれていると思う | 3 不足していると思う |
|--------------|--------------|-------------|

問 10 あなたは、ふだん錠剤、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つ選んでください。

- | | | |
|------------|--------------|----------|
| 1 1種類飲んでいる | 2 2種類以上飲んでいる | 3 飲んでいない |
|------------|--------------|----------|

（問 11、12については、問 10で1、2の「・・・飲んでいる」と答えた方におたずねします。）

問 11 どれくらいの頻度で飲んでいますか。1つ選んでください。

- | | | | |
|--------|---------|---------|---------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週4～5日 | 3 週2～3日 | 4 週1日以下 |
|--------|---------|---------|---------|

問 12 ビタミンやミネラルをとる理由は何ですか。あてはまる番号を全て選んでください。

- | | |
|-----------------|----------|
| 1 不足している栄養成分の補給 | 5 老化防止 |
| 2 美容上 | 6 その他（ ） |
| 3 病気の予防・健康増進 | 7 特になし |
| 4 病気の治療 | |

問 13 あなたは自分自身の体型についてどう思いますか。1つ選んでください。

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 太っている | 4 少しやせている |
| 2 少し太っている | 5 やせている |
| 3 ちょうどいい | |

問 14 あなたは、自分が「太っている」あるいは「太ること」について、どう考えますか。
あてはまる番号を全て選んでください。

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1 少しぐらい太っている方が健康的である | 4 病気になる危険が高まる |
| 2 かっこよくない（きれいでない） | 5 その他（ ） |
| 3 貫禄があるように見える | 6 特になし |

問15 あなたはダイエットのために極端に食事を減らしたことがありますか。
1つ選んでください。

- | | |
|-----------------|------|
| 1 ある(回数 ____ 回) | 2 ない |
|-----------------|------|

(問15で、1の「ある」と答えた方におたずねします。)

問16 それはどの年代の時ですか。あてはまる番号を全て選んでください。

- | | | | |
|-------|-------|-------|---------|
| 1 10代 | 2 20代 | 3 30代 | 4 40代以降 |
|-------|-------|-------|---------|

問17 あなたは自分の食生活をどう思いますか。1つ選んでください。

- | | | | |
|---------|-----------|------------|---------|
| 1 問題はない | 2 やや問題がある | 3 かなり問題がある | 4 わからない |
|---------|-----------|------------|---------|

(問17で、2.3の「・・問題がある」と答えた方におたずねします。)

問18 あなたは、自分の食生活で何が問題だと思いますか。
あてはまる番号を全て選んでください。

- | |
|------------------------------|
| 1 栄養バランスが悪い |
| 2 食事量が(カロリー)が適当でない |
| 3 食事時間が不規則である |
| 4 欠食が多い |
| 5 間食が多い |
| 6 外食が多い |
| 7 塩分が濃い |
| 8 油料理が多い |
| 9 食物繊維が少ない |
| 10 医師から食事制限を受けている |
| 11 家族や友人らと楽しんで時間をかけて食べることがない |
| 12 その他 () |

これで質問は終わりです。御協力ありがとうございました。