

8 調査票様式等

(1) 身体状況調査票

平成22年県民健康・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22年11月1日現在)



保健所 _____



(1) 身長 (6歳以上) . c m

(2) 体重 (6歳以上) . k g

(3) 腹囲 (6歳以上) . c m
(へその高さ)

裏面の測定方法をご確認
のうえ、同封のメジャー
で測定してください。

(4) 運動の状況 (20歳以上)

- 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

「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場合のことです。
 ・運動実施頻度として、週2日以上
 ・運動継続時間として、30分以上
 ・運動の継続期間として、1年以上
仕事や家事で体を動かしている場合は、ここでいう「運動」には該当しません。

(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)

運動の強さについては、裏面を参考に記載してください。

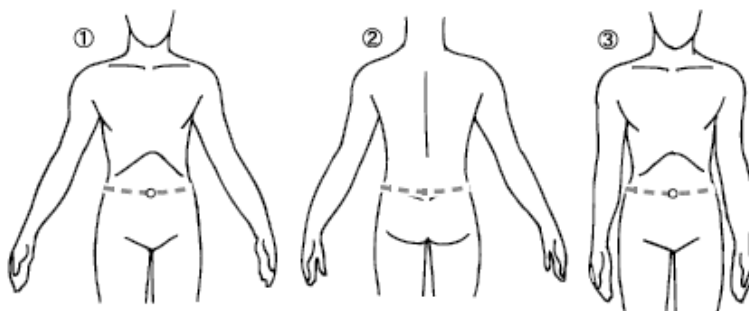
腹囲（おなか周り）の測定に御協力をお願いします!

<腹囲計測の留意点>

- 腹囲は、力を抜いて立った状態でへその高さで測定してください。
（測られる方は、両足をそろえ、両腕はからだの横に自然に下げ、おなかに力が入らないようにしてください。）
- 測定者は、測られる方の正面に立ち、巻き尺を腹部に直接あててください。
（洗濯ばさみ等で服を巻きあげると良いです。）
- 巻尺が水平にきちんと巻かれているかを確認し、普通の呼吸で息をはいた終わりに、目盛りを0.5cm間隔で読み取ってください。
- 腹部をのぞき込まないように注意してください。
- なお、できるだけ飲食後2時間経過した後に測定をしてください。
※正確な計測を行うため、下着などは着用せずに、直接腹部を計測してください。

手順

- ① 軽く両腕をあげてもらい、へその高さに巻尺をあてる。
 - ② 巻き尺が水平に巻かれているか確認する。
 - ③ 測定するときは、両腕を体の横に自然に下げてもらい、普通の呼吸で息をはいた終わりに目盛りを読み取る。
- ※一人暮らしなどで測定者がおらず自分で測定する場合は、鏡の前に横向きで立ち、巻尺が水平に巻かれているかを確認して計測してください。



運動の強さについては、下の表を参考にしてください。

強度	内容	具体例
高強度	身体的にきつと感じるような、かなり息が乱れる運動	ジョギング、バスケットボール、エアロビクス、サッカー、テニス、水泳、山登り
中強度	身体的にやや負担がかかり、少し息が乱れる運動	ウォーキング、ゴルフ、卓球、ダンス、野球、ゆっくり泳ぐ、水中ウォーキング、バレーボール
低強度	中強度より弱い運動で、あまり息が乱れない運動	散歩、ストレッチ、体操、太極拳、ゲートボール、グランドゴルフ

※強度の異なる複数の運動を行っている場合には、30分以上継続して行う運動のうち、毎週行う最も強い強度の運動を選び、その運動について記載してください。

(2) 栄養摂取状況調査票

平成22年県民健康・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 _____

調査員氏名 _____

確認者氏名 _____



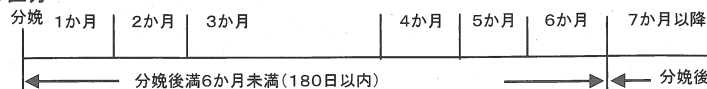
千葉県

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、ほぼずっと着けていま 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>確認したら、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)	

