8. 調査票様式等

平成２７年県民健康・栄養調査

身体状況調査票

千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

地区番号 □□□□□－□□　市郡番号 □

世帯番号 □□　世帯員番号 □□

性別　１ 男　２ 女　保健所 ＿＿＿＿＿＿

年齢 □□（平成 27 年 11 月 1 日現在）

（１）身長（１歳以上） □□□．□ cm

（２）体重（１歳以上） □□□．□ kg

（３）腹囲（６歳以上）（へその高さ） □□□．□ cm

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）これまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことはありますか。（２０歳以上）
（「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ことも含む）

１　ある　　２　ない　→　（５）へ

（4-1）現在、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）を受けていますか。

１　受けている　　２　受けていない

（５）現在、医師等から運動※を禁止されていますか。（２０歳以上）

１　禁止されている　　２　禁止されていない

（６）あなたの運動※習慣を教えてください。（２０歳以上）
（（５）で「１　禁止されている」と回答した方は、記入不要です。）

(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) 運動の継続年数　１　１年未満　２　１年以上

※ この調査票において、運動とは、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものをいいます。

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＞

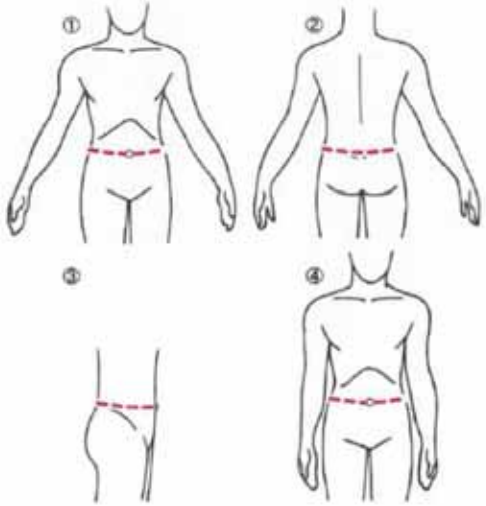
- 腹囲は、力を抜いて立った状態でへその高さで測定してください。
  （測られる方は、両足をそろえ、両腕はからだの横に自然に下げ、おなかに力が入らないようにしてください。）
- 測定者は、測られる方の正面に立ち、巻き尺を腹部に直接あててください。
  （洗濯ばさみ等で服を巻きあげると良いです。）
- 巻き尺が水平にきちんと巻かれているかを確認し、普通の呼吸で息をはいた終わりに、メモリを 0.5cm 間隔で読み取ってください。
- 腹部をのぞき込まないように注意してください。
- なお、できるだけ飲食直後の測定を避けるようにする。

※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、へその高さに巻き尺をあてる。
②③背中や腰に巻き尺が水平に巻かれているか確認する。
④測定する時は、両腕をからだの横に自然に下げてもらい、普通の呼吸で呼気の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、巻き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。



平成２７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 □□

調査日　平成２７年 □□ 月 □□ 日

保健所＿＿＿＿＿＿＿＿

調査員氏名＿＿＿＿＿＿＿＿

確認者氏名＿＿＿＿＿＿＿＿

千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

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.世帯主との続柄 ※1 参照	6.妊娠・授乳
0 1		1 明治　2 大正 3 昭和　4 平成 □□年□□月□□日	1 男 2 女	0 1	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　世帯主との続柄
01 世帯主　05 孫　09 祖父母
02 世帯主の配偶者　06 孫の配偶者　10 兄弟姉妹
03 子　07 世帯主の父母　11 その他の親族
04 子の配偶者　08 配偶者の父母　12 その他（親族以外）

世帯主の配偶者（夫又は妻）の祖父母・兄弟姉妹はそれぞれ「09 祖父母」「10 兄弟姉妹」に含めます。兄弟姉妹の配偶者は「10 兄弟姉妹」に含めます。「配偶者」には事実上夫婦として生活しているが、婚姻届けを提出していない場合も含めます。

	Ⅱ　食事状況			身体状況	
7.仕事の種類	朝	昼	夕	1日の身体活動量（歩数）（20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）
□□	□	□	□	□□□□□	□ はい　□ いいえ 0～9歳のかたは、レ印をつけて下さい
□□	□	□	□	□□□□□	□ はい　□ いいえ 0～9歳のかたは、レ印をつけて下さい
□□	□	□	□	□□□□□	□ はい　□ いいえ 0～9歳のかたは、レ印をつけて下さい
□□	□	□	□	□□□□□	□ はい　□ いいえ 0～9歳のかたは、レ印をつけて下さい
□□	□	□	□	□□□□□	□ はい　□ いいえ 0～9歳のかたは、レ印をつけて下さい
□□	□	□	□	□□□□□	□ はい　□ いいえ 0～9歳のかたは、レ印をつけて下さい
□□	□	□	□	□□□□□	□ はい　□ いいえ 0～9歳のかたは、レ印をつけて下さい
□□	□	□	□	□□□□□	□ はい　□ いいえ 0～9歳のかたは、レ印をつけて下さい
□□	□	□	□	□□□□	□ はい　□ いいえ 0～9歳のかたは、レ印をつけて下さい

朝食	昼食①	昼食②	夕食	間食	予備

食物摂取状況調査

家族が食べたもの、飲んだもの（水以外）は全て記載して下さい				その料理は、誰がどの割合で食べましたか？（残した分があれば「残食分」に書いて下さい）									
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

太枠内のみご記入下さい

1

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（左記の家族記録欄の使用量－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

朝食	昼食①	昼食②	夕食	間食	予備

食物摂取状況調査

家族が食べたもの、飲んだもの（水以外）は全て記載して下さい				その料理は、誰がどの割合で食べましたか？（残した分があれば「残食分」に書いて下さい）									
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

太枠内のみご記入下さい

2-1

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（左記の家族記録欄の使用量－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

朝食 | 昼食① | 昼食② | 夕食 | 間食 | 予備

食物摂取状況調査

家族が食べたもの、飲んだもの（水以外）は全て記載して下さい

その料理は、誰がどの割合で食べましたか？
（残した分があれば「残食分」に書いて下さい）

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

太枠内のみご記入下さい

2-2

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（左記の秤量記録機の使用量－廃棄量を記入。外食の場合は、「入数」）	案分比率 1	2	3	4	5	6	7	8	9	残

朝食 | 昼食① | 昼食② | 夕食 | 間食 | 予備

食物摂取状況調査

家族が食べたもの、飲んだもの（水以外）は全て記載して下さい

その料理は、誰がどの割合で食べましたか？
（残した分があれば「残食分」に書いて下さい）

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

太枠内のみご記入下さい

3

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（左記の秤量記録機の使用量－廃棄量を記入。外食の場合は、「入数」）	案分比率 1	2	3	4	5	6	7	8	9	残

朝食	昼食①	昼食②	夕食	間食	予備

食物摂取状況調

家族が食べたもの、飲んだもの（水以外）は全て記載して下さい				その料理は、誰がどの割合で食べましたか？（残した分があれば「残食分」に書いて下さい）									
料理名	食品名	使用量（重量または目安量とその単位）	規格量	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

太枠内のみご記入下さい

1

調査員記入欄（ここには、記入しないで下さい）																							
料理・飲用番号	食品番号					調理コード	摂取量（小数点1桁以内の使用量－規格量を記入。外食の場合は、「人前」）				案分比率 1	2	3	4	5	6	7	8	9	残

平成２７年県民健康・栄養調査

生活習慣調査票①

（満２０歳以上の方はご記入下さい。）

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２７年１１月１日現在）

保健所＿＿＿＿＿＿＿＿

千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

千葉県

問１　あなたは、ふだん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　　3 あまりしない
2 時々している　　4 いつもしない

問２　あなたが、食品を購入する際の参考として、必要だと思う栄養成分表示はどれですか。あてはまる番号をすべてに○印をつけて下さい。

1 エネルギー（熱量）　　7 コレステロール
2 たんぱく質　　8 糖類
3 脂質　　9 食物繊維
4 炭水化物　　10 ビタミン・ミネラル類
5 ナトリウム（食塩相当量）　　11 その他
6 飽和脂肪酸　　12 特にない

問３　あなたは、主食（ごはん、パン、麺類などの料理）、主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理）、副菜（野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理）の３つを組み合わせて食べることが１日に２回以上あるのは週に何日ありますか。あてはまる番号に○印をつけて下さい。

1 ほとんど毎日　→　問４へ
2 週に４～５日
3 週に２～３日
4 ほとんどない

（問３－１）主食、主菜、副菜のうち、組み合わせて食べられないのはどれですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

1 主食　2 主菜　3 副菜

問４　あなたは、外食（飲食店での食事）をどのくらい利用していますか。該当する番号を１つ選んで○印をつけて下さい。

1 毎日２回以上　　5 週１回
2 毎日１回　　6 週１回未満
3 週４～６回　　7 全く利用しない
4 週２～３回

問５　あなたは、持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。該当する番号を１つ選んで○印をつけて下さい。

1　毎日２回以上
2　毎日１回
3　週４～６回
4　週２～３回
5　週１回
6　週１回未満
7　全く利用しない

問６　あなたの周辺に、次に示すような運動ができる場所はありますか。それぞれの項目について、あてはまる番号を１つ選んで○印をつけて下さい。

※周辺とは、自宅から徒歩、自転車、車でそれぞれ 10 分以内程度、あるいは通勤・通学路上にあって気軽に行けることを意味するものとします。

	1. ある	2. ない	3. わからない
ア 運動が行える公園	1	2	3
イ 安全な歩道や自転車道など	1	2	3
ウ 海岸、河原、山など	1	2	3
エ 体育館	1	2	3
オ プール	1	2	3
カ グランド、テニスコート、野球場など	1	2	3
キ スポーツジム、フィットネスクラブ	1	2	3
ク 地域センター、公民館など	1	2	3

問７　あなたの周辺に、運動ができる場所が整備されるとすれば、次のどれを望みますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

※ここでいう運動とは、スポーツやトレーニングなどのような健康づくりや体力向上など、目的をもって余暇時間に行われる活動のことです。

1　運動が行える公園
2　安全な歩道や自転車道など
3　整備された海岸、河原、山など
4　体育館
5　プール
6　グランド、テニスコート、野球場など
7　スポーツジム、フィットネスクラブ
8　地域センター、公民館など
9　その他
10　特にない

問８　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９　睡眠の質についておたずねします。あなたはこの１ヶ月間に、次のようなことが週３回以上ありましたか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

1　寝付き（布団に入ってから眠るまでに要する時間）に、いつもより時間がかかった
2　夜間、睡眠途中に目が覚めて困った
3　起きようとする時刻よりも早く目が覚め、それ以上眠れなかった
4　睡眠時間が足りなかった
5　睡眠全体の質に満足できなかった
6　日中、眠気を感じた
7　上記１～６のようなことはなかった

問 10　あなたの睡眠の確保の妨げとなっていることは何ですか。あてはまる番号をすべて選んで○印を付けてください。

1　仕事
2　家事
3　育児
4　介護
5　健康状態
6　通勤・通学の所要時間
7　睡眠環境（音、照明など）
8　就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること
9　その他
10　特に困っていない

問 11　あなたが、自分の睡眠の確保のために必要なことは何ですか。最もあてはまる番号を１つ選んで○印をつけて下さい。

1　就労時間の短縮
2　家事のサポート
3　育児のサポート
4　介護のサポート
5　健康状態の改善
6　通勤・通学時間の短縮
7　睡眠環境を整える
8　就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中しない
9　その他
10　特にない

問 12　あなたはたばこを吸いますか。あてはまる番号１つに○をつけて下さい。

1　毎日吸っている
2　時々吸う日がある
3　以前は吸っていたが、１ヶ月以上吸っていない　→ 問 13 へ
4　吸わない

（問 12－１）あなたは通常、１日に何本たばこを吸いますか。
（「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 12－２）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 12－３）身近に禁煙治療が受けられる医療機関がありますか。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 13　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。次のアからコの場所について、あてはまる番号を１つ選んで○印をつけて下さい。

※学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「イ　職場」欄に記入して下さい。

	1. ほぼ毎日	2. 週に数回程度	3. 週に１回程度	4. 月に１回程度	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（ゲームセンター、パチンコ、競馬場など）	1	2	3	4	5	6
カ 行政機関（市役所、町村役場、公民館など）	1	2	3	4	5	6
キ 医療機関	1	2	3	4	5	6
ク 公共交通機関	1	2	3	4	5	6
ケ 路上	1	2	3	4	5	6
コ 子供が利用する屋外の空間（公園、通学路など）	1	2	3	4	5	6

問 14　あなたが、受動喫煙の防止対策が今よりも推進されることを望む場所はありますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

1　家庭
2　職場
3　学校
4　飲食店
5　遊技場（ゲームセンター、パチンコ、競馬場など）
6　行政機関（市役所、町村役場、公民館など）
7　医療機関
8　公共交通機関
9　路上
10　子供が利用する屋外の空間（公園、通学路など）
11　特にない

問 15　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　ほとんど飲まない
7　やめた
8　飲まない（飲めない）

→ 問 16 へ

（問 15 で１，２，３，４，５と答えた方にお聞きします。）

（問 15－１）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）、チュウハイ７度（350ml）、
ウィスキーダブル１杯（60ml）、ワイン２杯（240ml）

問 16　飲酒の知識についておたずねします。「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」とは、男女それぞれ１日平均でどのくらいだと思いますか。清酒に換算※し、あてはまる番号をそれぞれ１つ選んで○印をつけて下さい。

※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）、チュウハイ７度（350ml）、
ウィスキーダブル１杯（60ml）、ワイン２杯（240ml）

ア　男性の場合

1　１合（180ml）以上
2　２合（360ml）以上
3　３合（540ml）以上
4　４合（720ml）以上
5　５合（900ml）以上
6　わからない

イ　女性の場合

1　１合（180ml）以上
2　２合（360ml）以上
3　３合（540ml）以上
4　４合（720ml）以上
5　５合（900ml）以上
6　わからない

問 17　自分の歯※は何本ありますか。

※自分の歯には、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。親知らずを抜くと全部で 28 本が正常ですが、28 本より多かったり少なかったりすることもあります。
０本の場合は、０と書いて下さい。

自分の歯は □□ 本ある。

問 18　かんで食べるときの状態について、あてはまる番号を１つ選んで○印をつけて下さい。

1　何でもかんで食べることができる
2　一部かめない食べ物がある
3　かめない食べ物が多い
4　かんで食べることはできない

問 19　あなたの食べ方や食事中の様子についておたずねします。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. はい	2. いいえ
ア ゆっくりよくかんで食事をする	1	2
イ 半年前に比べて固いものが食べにくくなった	1	2
ウ お茶や汁物等でむせることがある	1	2
エ 口の渇きが気になる	1	2
オ 左右両方の奥歯でしっかりかみしめられる	1	2

問 20　あなたのお住まいの地域についておたずねします。次のアからエの質問について、あてはまる番号を１つ選んで○印をつけて下さい。

	1. 強くそう思う	2. どちらかといえばそう思う	3. どちらともいえない	4. どちらかといえばそう思わない	5. 全くそう思わない
ア あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている	1	2	3	4	5
イ あなたのお住まいの地域の人々は、信頼できる	1	2	3	4	5
ウ あなたのお住まいの地域の人々は、お互いにあいさつをしている	1	2	3	4	5
エ あなたのお住まいの地域では、問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする	1	2	3	4	5

ご協力ありがとうございました。