

調査の概要

調査の概要

1 調査目的

県民の栄養素等摂取量及び生活習慣の状況を明らかにし、富山県健康増進計画、富山県食育推進計画等、県の各種計画や県民の健康増進を総合的に推進するための基礎資料を得ることを目的とする。

2 調査の実施要領

(1) 調査地域

県内全市町村

(2) 調査対象

各市町村の住民基本台帳より、令和3年12月1日現在で県内在住の20歳以上の方から無作為抽出した2,500人

(3) 調査時期

令和3年12月

(4) 調査方法

郵送配布・郵送回収。調査期間中に礼状兼提出依頼状を1回送付

(5) 調査項目

○簡易型自記式食事歴法質問票 (P5)

(BDHQ: brief-type self-administered diet history questionnaire 以下BDHQという)

身長、体重、生年月日、過去1か月間の乳類、魚類、肉類、野菜・果物類、菓子類、麺類、飲み物等の食物摂取頻度、平均的な1日のご飯とみそ汁の摂取量等

○生活習慣調査票 (P6～7)

食生活等に関する、生活習慣全般についてのアンケート調査

(6) 個人結果の還元

調査協力者には、食事診断結果票 (P8) を作成し、郵送にて結果を還元した。

3 結果の集計及び集計客体

結果の集計は、健康対策室健康課で行った。集計客体は、下記のとおりであった。

BDHQ 質問票については、身長・体重無回答者、摂取エネルギー量 500kcal 未満、5000kcal 以上などの集計不能者を除いて集計を行った。

		総計	20 - 29 歳	30 - 39 歳	40 - 49 歳	50 - 59 歳	60 - 69 歳	70 歳 以上
総 数	BDHQ 質問票	1,199	44	97	202	184	229	443
	生活習慣調査票	1,226	45	101	205	187	231	457
男 性	BDHQ 質問票	564	17	43	95	94	122	193
	生活習慣調査票	576	18	45	95	95	123	200
女 性	BDHQ 質問票	635	27	54	107	90	107	250
	生活習慣調査票	650	27	56	110	92	108	257

4 本書利用上の留意点

(1) 栄養素等摂取状況、食品群別摂取状況について

- ・栄養素等摂取量及び食品群別摂取量の算出は、BDHQの結果を用いた。BDHQは大規模な栄養疫学研究や栄養が従（他の要因が主である）研究に用いることを目的として開発され、大学・病院・診療所・自治体などが使用している。最近1か月の食事を75項目回答し、栄養素等摂取量及び食品群別摂取量を算出するものである。専用の栄養価計算プログラムにより約30種類の栄養素と約50種類の食品の摂取量を算出できる。春夏秋冬の季節ごとに約3か月おきに、非連続の4日間（平日3日、休日1日）の半秤量式食事記録法の結果との比較で、食品群別摂取量、栄養素摂取量いずれも成人については妥当性が確認されており、食事記録に相当する結果を得られる。しかしながら、BDHQにより算出された結果は、推定量であり、実際に摂取した忠実な摂取量を示すものではない。また、本報告書では全て粗値で結果を表記している。そのため、申告誤差があること等に十分に留意すること。
- ・食品群の分類は、BDHQの食品分類により算出した。(P3)

(2) これまでの調査との比較について

- ・本報告書の結果については、過去の県民健康栄養調査と、対象者の抽出方法、調査方法、調査票などが異なるため、単純比較できないことに留意すること。

	令和3年県民健康栄養調査 (BDHQ 質問票を利用)	平成28年県民健康栄養調査 (国民健康・栄養調査に上乘せ)
調査地域	富山県全域	富山県全域
抽出方法	層化無作為抽出	クラスター抽出（県内13地区）
調査対象	満20歳以上の男女	1歳以上の世帯員（調査項目によって20歳以上を対象）
調査期間	令和3年12月～令和4年1月	平成28年10月～平成28年11月
標本数	2,500人	1,602人（649世帯）
回収数 (回収率)	1,227人（49.1%）	798人（49.8%） ※調査項目によって差あり
調査方法及び調査票	・BDHQ 質問票 ・生活習慣調査票 ※郵送配布、郵送回収	・栄養摂取状況調査 ・身体状況調査・生活習慣調査 ※被調査者と面接し記載内容を直接確認
食事調査の方法	・直近約1か月間を振り返ってもらい、1週間の内どのくらいの頻度でその食品を摂取するか尋ねるとともに、食行動や調理・調味などに関する質問も行う。 ・回答を基に、食品成分表を用いて栄養素摂取量を計算する。	・1日分の摂取した食べ物を調査対象者が自分で重量を測定し、記録し、その後、栄養士による対面での聞き取りを行う方法。 ・食事記録から食品成分表を用いて栄養素摂取量を計算する。

(3) その他

- ・本調査の集計は、回答のあった者を対象とし、無回答は除外している。
- ・結果の概要における一部グラフについては、対象者数を（ ）内に併記した。
- ・本調査結果に掲載している数値は四捨五入のため、内訳合計が総数と合わないことがある。
- ・複数回答と記載のある集計は、1つの質問に対して2つ以上の回答を可能としており、回答数の合計を回答者数で割った比率の合計は、100%と一致しない場合がある。

<食品分類表>

食品群	BDHQ回答項目
穀類	めし
	パン
	そば
	うどん
	ラーメン
	パスタ類
いも類	いも
砂糖・甘味料類	砂糖
豆類	とうふ・油揚げ
	納豆
緑黄色野菜	漬物（緑黄色野菜）
	緑黄色野菜
	にんじん・かぼちゃ
	トマト
	100%ジュース（摂取量×0.225＝緑黄色野菜）
その他の野菜	漬物（その他の野菜）
	レタス・キャベツなどの生野菜
	キャベツ
	だいこん・かぶ
	根菜
果実類	柑橘類
	かき・いちご
	その他の果物
	100%ジュース（摂取量×0.775＝果実類）
きのこ類	きのこ
藻類	海藻
魚介類	いか・たこ・えび・貝
	骨ごと魚
	ツナ缶
	干物
	脂がのった魚
	脂が少ない魚
肉類	鶏肉
	豚肉・牛肉
	ハム
	レバー
卵類	たまご
乳類	低脂肪乳
	普通乳
	アイスクリーム
油脂類	油
菓子類	洋菓子
	和菓子
	せんべい
飲料類	緑茶
	紅茶・ウーロン茶
	コーヒー
	コーラ
嗜好飲料類	日本酒
	ビール
	焼酎
	ウイスキー
	ワイン

調味料・香辛料類	しょうゆ・ソース（食塩換算量）
	食塩
	マヨネーズ
	みそ汁×7.7/150
	めんープ×1.5/100 [※]
栄養価計算に含まない [※]	魚（いか・たこ・えび・貝を含む）を使った料理 さしみ・すし
	魚（いか・たこ・えび・貝を含む）を使った料理 焼き魚
	魚（いか・たこ・えび・貝を含む）を使った料理 煮魚・鍋物・汁物・みそ汁
	魚（いか・たこ・えび・貝を含む）を使った料理 天ぷら・揚げ魚
	肉（ハム・ソーセージを含む）を使った料理 焼肉・ステーキ・グリル
	肉（ハム・ソーセージを含む）を使った料理 ハンバーグ・カレー・ミートソースなどの洋風料理
	肉（ハム・ソーセージを含む）を使った料理 揚げ物・天ぷら
	肉（ハム・ソーセージを含む）を使った料理 炒め物
	肉（ハム・ソーセージを含む）を使った料理 和風の煮物・鍋物・どんぶり物・汁物・みそ汁
	柑橘類（季節）
	かき（季節）
	いちご（季節）

※ 食事歴法の考え方をを用いて、調理食塩・調理油・調理砂糖の摂取量を推定するために用いている。

＜調査票＞

DHQ-BOX 1

あなたの食習慣についておたずねします 最近1か月間の食習慣について、お答え下さい

たくさん質問がありますが、あまり考え込まずに、第一印象でお答えください。

- 質問の内容が難しい場合には、あなたの家庭で食事の準備をおちにしていただくといいように考えながら、書てください。
- すべての質問にお答えいただいた場合には、あなたが自身の健康維持・増進に役立てていただけるように、簡単な結果【あなたの食事・栄養の特徴】を後日お返しいたします。

お答えいただいた内容は、食・育と健康との関連を明らかにし、だれもが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。その結果は、結果は皆さんのひとたちの平均値などの数値として公表されます。あなた個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

【記入の仕方】

- 太い黒の鉛筆で記入ください。
- この用紙は機械で読み取ります。文字は枠線にのりかからないように丁寧に記入ください。

数字の記入例

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9

√の記入例

- 枠線の中にある3点を結んでください。
- まわりの枠線に線が入れないように記入ください。

良い例 悪い例

【女性ののみ】

妊娠中・授乳中の方は下記該当にチェック（もしくはチェック）下さい。

妊娠 授乳 妊娠・授乳中

必ずお記入ください。

性別 (Vを記入) 生年月日

男性 女性 西暦 年 月 日

西暦 今日この質問に答える日の日付 身長 体重

20 年 月 日 cm kg

BDHQ1-1 2012.04版OCR_富山県2021

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べていましたか？
もっともあてはまる回答をひとつ選んで、√を記入してください。

種類の中にある3点を結んでください	低脂肪		普通・高脂肪		鶏肉(焼き肉を含む)		豚肉・牛肉・羊肉(焼き肉を含む)		ハム・ソーセージ・ソーメンなどの加工肉		レバー	
	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回
良い例 <input checked="" type="checkbox"/>	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
悪い例 <input checked="" type="checkbox"/>	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

※Dは必ず数字で記入ください(記号・アルファベットは不可) ※Dは、「左端でも右端でも可」

いかた・貝	貝ごと食べる魚	ツナ缶(まぐろの缶詰付)	魚の干物・塩漬・煮干し・佃煮(魚介類の佃煮・煮干し・干物・煮干し・干物・煮干し・干物)	脂が乗った魚(いわし・まはし・さんま・ぶり・しんじょうなど)	脂が少なめの魚(とけいすけ・まぐろ・いわしなど)	たまご(鶏の卵1個程度)
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

とうもろこし(厚揚げ・豆乳)	納豆	いも(すべての種類)	漬(け)物(梅の漬物・野菜)	その他すべて(トマトは除く)	生(け)物(キャベツ・チンゲン菜・トマチ)	トマト・トマトチャップ・トマチ・ピーマン・トマチ・ピーマン
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

緑の濃い野菜(ブロッコリー・ゴーヤを含む)	キャベツ・白菜	にんじん・かぼちゃ	だいこん・かぶ	その他の根菜すべて(たねごぼ・ほうれん草など)	きのこ(すべての種類)	海藻(すべての種類)(だし用は除く)
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

- 2 -

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べていましたか？
もっともあてはまる回答をひとつ選んで、√を記入してください。

肉を使った料理(ハム・ソーセージなどの肉加工品を含む)						
肉肉・ステーキ・ケトル	ハンバーグ・カレー・ミートソースなど	揚げ物・てんぷら(定食・一人前程度の量)	炒め物	和風の煮物・焼肉・どんぶり物・汁物・みそ汁	その他の肉加工品	
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

魚を使った料理(いかた・えび・貝を含む)						
さしみ・すし(定食・一人前程度の量)	焼魚	煮魚・焼物・汁物・みそ汁	てんぷら・揚げ物(定食・一人前程度の量)	その他の魚		
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

飲み物		【平均的飲量1日】に食べた	
紅茶・ウーロン茶(中濃茶)	コーヒー	「ごはん」と「みそ汁」	「ごはん」と「みそ汁」
毎日4杯以上	毎日4杯以上	8杯以上	8杯以上
毎日2~3杯	毎日2~3杯	6~7杯	6~7杯
毎日1杯	毎日1杯	5杯	5杯
週4~6杯	週4~6杯	週に5回	週に5回
週2~3杯	週2~3杯	週に3回	週に3回
週1杯	週1杯	週に2回	週に2回
週1回未満	週1回未満	週に1回	週に1回
飲まなかった	飲まなかった	週に0回	週に0回

食卓の上に乗せよう！お・ソ・ス		外食の定食1人前と、自分が提供している量を比べて	
頻度は	お・ソ・ス	お・ソ・スの量は	ごはんの量は
必ず使う	かなり多め	家のほうがかなり多い	家のほうがかなり多い
よく使う	やや多め	家のほうが少し多い	家のほうが少し多い
ときどき使う	ふつ	ほぼ同じくらい	ほぼ同じくらい
ほとんど使わない	やや少なめ	外食のほうが少し多い	外食のほうが少し多い
まったく使わない	かなり少なめ	外食のほうがかなり多い	外食のほうがかなり多い

季節によって食べ方が大きく変わる食べ物		
お・ソ・ス	かき(類)	いちご
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった

もっともあてはまる回答をひとつ選んで、√を記入してください		
この1か月間、栄養補助食品を使いましたか	最近、食生活習慣を改善するために、変えましたか	現在の医師、栄養士、その他専門家の指導のもとで、食事のコントロールをされていますか
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった

※Dは必ず数字で記入ください(記号・アルファベットは不可) ※Dは、「左端でも右端でも可」

「飲まなかった」場合には、お酒の種類別の欄に答える必要はありません。

令和3年 県民健康栄養調査
生活習慣調査票
富山県

ID1: [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []
ID2: [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []
ID3: [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []

●あなたが自身のことについて、当てはまる番号に☑をつけてください。
●お答えいただいた内容は、県の健康づくりに関する基礎資料として活用させていただきます。結果は、たくさんの方々の平均値などで公表されますので、個人が分かるような形で公表されることはありません。

【食習慣についてお伺いします。】

問1 あなたは、ふだん朝食を食べますか。あてはまる番号を1つ選んで☑をつけてください。
 1. ほとんど毎日食べる → 問2へ
 2. 週2~3日食べない
 3. 週4~6日食べない
 4. ほとんど食べない

問1で2~4（食べない）と答えた方にお尋ねします。
 問1-1 いつ頃から朝食を食べないことになったか。あてはまる番号を1つ選んで☑をつけてください。

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 1. 小学生の頃から | <input type="checkbox"/> 2. 中学生の頃から |
| <input type="checkbox"/> 3. 高校生の頃から | <input type="checkbox"/> 4. 高校を卒業した頃から |
| <input type="checkbox"/> 5. 20 歳代から | <input type="checkbox"/> 6. 30 歳代から |
| <input type="checkbox"/> 7. 40 歳代から | <input type="checkbox"/> 8. 50 歳代から |
| <input type="checkbox"/> 9. 60 歳代から | <input type="checkbox"/> 10. 70 歳代以上から |

問2 あなたが今より（今までどおり）朝食を食べるためには、どの様なことが必要だと思われますか。あてはまる番号をすべて選んで☑をつけてください。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. 自分で朝食を用意する努力 | <input type="checkbox"/> 2. 家族や周りの人の支援（朝食を用意してくれる） |
| <input type="checkbox"/> 3. スナックや夜食を取りすぎない | <input type="checkbox"/> 4. 早く寝る、よく眠る |
| <input type="checkbox"/> 5. 早く起きる | <input type="checkbox"/> 6. 外食やコンビニ等で手軽に朝食をとれる環境 |
| <input type="checkbox"/> 7. 就業時間の短縮など労働環境の改善 | <input type="checkbox"/> 8. 特にない |
| <input type="checkbox"/> 9. その他 | |

0 2

問3 あなたは、ふだん外食することがありますか。あてはまる番号を1つ選んで☑をつけてください。
 1. 毎日2回以上（週14回以上）外食をする
 2. 毎日1回以上2回未満（週7回以上14回未満）外食をする
 3. 週2回以上7回未満外食をする
 4. 外食しない、または週2回未満外食をする

問4 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。あてはまる番号を1つ選んで☑をつけてください。
 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5 あなたは、民間や公的機関による定期的な配食サービスをどのくらい利用していますか。あてはまる番号を1つ選んで☑をつけてください。
【配食サービスとは、主に自宅での食事用として、主食、主菜及び副菜の組み合わせを基本（主食なしのものも含む）とする。1 食分を単位とした調理済の弁当形式の食事（冷凍食品、チルド食品などを含む）の配食サービスをさします。

- | | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. 毎日2回以上 | <input type="checkbox"/> 2. 毎日1回 | <input type="checkbox"/> 3. 週4~6回 | <input type="checkbox"/> 4. 週2~3回 |
| <input type="checkbox"/> 5. 週1回 | <input type="checkbox"/> 6. 週1回未満 | <input type="checkbox"/> 7. 全く利用しない | |

問6 あなたは、1日最低1食、きちんとした（栄養面、健康面に配慮した）食事を2人（家族、友人、知人など）以上で楽しく、30分以上かけて食べていますか。

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. はい | <input type="checkbox"/> 2. いいえ |
|--------------------------------|---------------------------------|

問7 あなたの食事に関することについて教えてください。次のア~エの質問について、それぞれあてはまる番号に☑をつけてください。

- | | | |
|--------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| ア. 食事の量は適量である | <input type="checkbox"/> 1. はい | <input type="checkbox"/> 2. いいえ |
| イ. 食事を共にする家族や友人がいる | <input type="checkbox"/> 1. はい | <input type="checkbox"/> 2. いいえ |
| ウ. 食事は十分な時間をとっている | <input type="checkbox"/> 1. はい | <input type="checkbox"/> 2. いいえ |
| エ. 自分にとって適切な食事内容・量を知っている | <input type="checkbox"/> 1. はい | <input type="checkbox"/> 2. いいえ |

問8 1回の食事で、主食（ご飯、パン、めん類等）組合わせて食べることはありませんか。あてはまる番号を1つ選んで☑をつけてください。

- | |
|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. 週に5回以上 |
| <input type="checkbox"/> 2. 週に3~4回 |
| <input type="checkbox"/> 3. 週に1~2回 |
| <input type="checkbox"/> 4. ほとんどない |



0 3

問9 ラーメン（インスタントラーメンやカップラーメンを含む）、うどん、そばなどの種類の汁を飲みますか。あてはまる番号を1つ選んで☑をつけてください。

- | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. 全部飲む | <input type="checkbox"/> 2. 半分くらい飲む | <input type="checkbox"/> 3. 1/3くらい飲む | <input type="checkbox"/> 4. ほとんど飲まない |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|

問10 あなたは、1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つを組合わせて食べる事が、週に何日ありますか。あてはまる番号を1つ選んで☑をつけてください。

- | |
|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. ほとんど毎日 |
| <input type="checkbox"/> 2. 週に4~6日 |
| <input type="checkbox"/> 3. 週に2~3日 |
| <input type="checkbox"/> 4. ほとんどない |



問11 ふだんの食事について、あてはまる番号をすべて選んで☑をつけてください。

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> 1. 食事には件ものがほしいと思う |
| <input type="checkbox"/> 2. 人より食べるのが早いと思う |
| <input type="checkbox"/> 3. 濃い味付けが好きだ |
| <input type="checkbox"/> 4. 食事のときに漬物がないと物足りない |
| <input type="checkbox"/> 5. 朝・昼・夕の食事時間は不規則だ |
| <input type="checkbox"/> 6. 味をみないで、しょうゆソース等がかかることが多い |
| <input type="checkbox"/> 7. 調味料はたっぷりかけるほうだ |
| <input type="checkbox"/> 8. 1~7どれかあてはまらない |

問12 あなたは、野菜（いも・海苔・きのこ類を除く野菜を使った料理のこと）を1日に合計でどのくらい食べるのが適量だと思いますか。次の料理例を参考に、あてはまる番号を1つ選んで☑をつけてください。

<input type="checkbox"/> 1. 1日1皿（約70g）
<input type="checkbox"/> 2. 1日2皿（約140g）
<input type="checkbox"/> 3. 1日3皿（約210g）
<input type="checkbox"/> 4. 1日4皿（約280g）
<input type="checkbox"/> 5. 1日5皿（約350g）
<input type="checkbox"/> 6. 1日6皿（約420g）
<input type="checkbox"/> 7. 1日7皿（約490g）
<input type="checkbox"/> 8. 1日8皿（約560g）以上

<料理例>
 1皿分（約70g）: サラダ、酢の物、味噌汁、和え物、漬物類など
 2皿分（約140g）: 煮物、野菜いため

0 4

機械処理欄

問13 あなたは、ふだんの食事で1日あたり「あと1皿程度、野菜を増やすこと」についてどう考えますか。あてはまる番号を1つ選んで☑をつけてください。

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> 1. 増やせようと思う → 問14へ |
| <input type="checkbox"/> 2. 増やせないうと思う → 問13-1へ |
| <input type="checkbox"/> 3. 分からない → 問14へ |

問13で2（増やせないうと思う）と答えた方にお尋ねします。
 問13-1 あと1皿程度、野菜を増やせないう思う理由は何ですか。あてはまる番号をすべて選んで☑をつけてください。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. 現在、野菜を十分に食べているから | <input type="checkbox"/> 2. 野菜が好きでないから |
| <input type="checkbox"/> 3. 値段が高いから | <input type="checkbox"/> 4. 調理が大変だから |
| <input type="checkbox"/> 5. 自分で調理をしないから | <input type="checkbox"/> 6. 外食が多いから |
| <input type="checkbox"/> 7. 野菜を食べる必要性を感じないから | |

【健康づくりについてお伺いします。】

問14 あなたは、太っていると思いますか。やせていると思いますか。あてはまる番号を1つ選んで☑をつけてください。

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> 1. 太っている |
| <input type="checkbox"/> 2. 少し太っている |
| <input type="checkbox"/> 3. ちょうどよい（ふつう） |
| <input type="checkbox"/> 4. 少しやせている |
| <input type="checkbox"/> 5. やせている |

問15 あなたは、現在、理想の体重に近づけよう、あるいは理想の体重を維持しようと考えていますか。

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. はい | <input type="checkbox"/> 2. いいえ |
|--------------------------------|---------------------------------|

問16 あなたは、フレイル（虚弱）※ という言葉やその意味を知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで☑をつけてください。

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> 1. 言葉も意味もよく知っている |
| <input type="checkbox"/> 2. 言葉も知っているし、意味も大体知っている |
| <input type="checkbox"/> 3. 言葉は知っているが、意味は知らない |
| <input type="checkbox"/> 4. 言葉も意味も知らない |
- ※フレイルとは、生き延びるための身体的活力（筋力、認知機能、社会とのつながり）が低下した状態のことであり、健康な状態と要介護状態の間にあり、適切な生活習慣の改善で健康な状態に戻ることができると言われています。

問17 あなたは、サルコペニア（筋肉減少）※ という言葉やその意味を知っていますか。 0 5

- 1. 言葉も意味もよく知っている
- 2. 言葉も知っているし、意味も大体知っている
- 3. 言葉は知っているが、意味は知らない
- 4. 言葉も意味も知らない

※サルコペニアとは、加齢に伴う筋力の低下のことをいい、サルコペニアになると要介護状態になるリスクが高くなります。

問18 あなたは、定期的に体重を測っていますか。
 1. はい → 問18-1 ^ 2. いいえ → 問19 ^

問18で1（はい）と答えた方にお尋ねします。

問18-1 測定の種類としてあてはまる番号に☑をつけてください。

- 1. 毎日
- 2. 週1回以上
- 3. 月1回以上（週1回来済）

問19 あなたの食べ方や食事の様子についてお尋ねします。
 次のア～オの質問について、それぞれあてはまる番号に☑をつけてください。

ア. ゆっくりよくかんで食事をする	<input type="checkbox"/> 1. はい	<input type="checkbox"/> 2. いいえ
イ. 半年前に比べて固いものが食べにくくなった	<input type="checkbox"/> 1. はい	<input type="checkbox"/> 2. いいえ
ウ. お茶や汁物等でむせることがある	<input type="checkbox"/> 1. はい	<input type="checkbox"/> 2. いいえ
エ. 口の渾きが気になる	<input type="checkbox"/> 1. はい	<input type="checkbox"/> 2. いいえ
オ. 左右両方の奥歯でしっかりと噛みしめられる	<input type="checkbox"/> 1. はい	<input type="checkbox"/> 2. いいえ

問20 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☑をつけてください。

- 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21 あなたはこの1か月間に、誰までも自分以外の人が吸っていたたばこの煙を扱う機会（受動喫煙）がありましたか。次のアからオのすべての場所について、あてはまる番号を1つ選んで☑をつけてください。 0 6

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」欄に記入してください。

	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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
イ. 職場	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ウ. 学校	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
エ. 飲食店	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
オ. 遊技場 (ゲームセンター、 パチンコ、競馬場など)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
カ. 行政機関 (市役所、町村役場、 公民館など)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【災害時の食の備えについてお伺いします。】

問22 あなたの世帯は、災害用の食料を用意していますか。
 1. あり → 問22-1 問22-2 ^ 2. なし → 調査はこれで終了です。

問22で1（あり）と答えた方にお尋ねします。

問22-1 非常用の食料は、世帯人数分として何日分を想定して用意していますが、日数を右詰めで記載してください。

日分

問22-2 非常用食料として、どのようなものを用意していますか。あてはまる番号すべて選んで☑をつけてください。

- 1. 主食（レトルトご飯、めしを乾燥させた加工米、乾パン 等）
- 2. 副食（肉・魚等の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品 等）
- 3. 飲料（水、お茶 等）

調査はこれで終了です。ご協力ありがとうございました。

<結果票>

あなたの最近1か月間の食習慣についてお尋ねしました

性別: 男

年齢: 30

食習慣調査 (BDHQまたはDHQ) にお答えいただいた内容を元に、健康の維持・増進、生活習慣病の予防に役立てていただけるように簡単な結果を作りました。でも、答え方によって結果が左右されますので、あくまでも「およその結果」とお考えください。

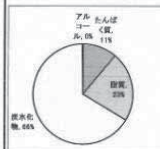
【結果の使い方】
 ☆これはおよその結果です。答え方によって、実際とは多少違っていても構いません。
 ● 青番号: 現在のままの食事を続けることをお勧めします。
 ● 黄色番号: 他の項目とのバランスを考えながら、少し気をつけてください。
 ● 赤番号: この項目を中心とした食習慣の改善を目指してください。
 黄色番号や赤番号がついている場合には、それぞれの項目の注意をご覧ください。

こんな食べ物や食べ方に注意しましょう。	こんな病気に気をつけましょう。 ① 肉類はじゅうぶんに摂取してください。
太り過ぎ、やせ過ぎではありませんか? BMI: 26.6	太り過ぎ⇒糖尿病、高血圧症、心臓病、やせ過ぎ⇒骨粗鬆症
カルシウムをじゅうぶんに取っていますか? ②	骨粗鬆症
鉄をじゅうぶんに取っていますか? ②	貧血
ビタミンCをじゅうぶんに取っていますか? ②	(高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・腎がん)
食物繊維をじゅうぶんに取っていますか? ②	循環器疾患・糖尿病(大腸がん)
カリウムをじゅうぶんに取っていますか? ②	高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・(骨粗鬆症)
食塩を取り過ぎではありませんか? ②	高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・腎がん(骨粗鬆症)
脂肪を取り過ぎではありませんか? ②	心臓病などの循環器疾患(乳がん)
飽和脂肪酸を取り過ぎではありませんか? ②	心臓病などの循環器疾患
コレステロールを取り過ぎではありませんか? ②	心臓病などの循環器疾患

※数字は各項目の改善率を示しています。数字が低い、栄養素ごとに毎日の食生活を比べて、あなたの食習慣の特徴を把握するようにしてください。

うらも見ましょう

3大栄養素(エネルギーになる栄養素)のバランスもたいせつです



もっとも大切な栄養素: たんぱく質はちゃんと食べていますか?
1日当たりに食べる量 (g) で示します

あなたの摂取量 ● 70g
 あなたの食べたい量 ○ 60g 推奨値以上

たくさん食べるほどよいわけではありません。「あなたの食べたい量」くらいだったらいちおうふんと考えてください。

取り過ぎが気になる人が多いため: 脂質(脂肪)
脂質と炭水化物は、エネルギー(カロリー)全体に占める割合(%)で示します

あなたの摂取量 ● 22%
 あなたの食べたい量 ○ 20~25%程度

脂質は中身がけっこう大で、特に注ぎたいのが飽和脂肪酸。飽和脂肪酸についてはうらをご覧ください。

エネルギー(カロリー)の源: 炭水化物

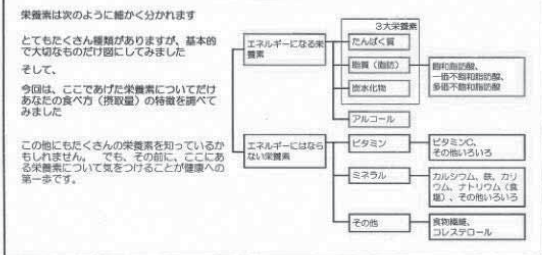
あなたの摂取量 ● 65%
 あなたの食べたい量 ○ 60~70%程度

カロリー制限のために主食をがまんすると栄養が増えがちです。両者のバランスがたいせつです。

お酒(アルコール)を飲みすぎではありませんか?
あなたの摂取量 ● 0g(日本酒換算)
あなたの食べたい量 ○ 0g

高血圧・脳卒中・口や喉のがん・肝臓病や、糖尿病・腎臓病などさまざまな問題を引き起こします。種類にかかわらず飲みすぎはよくありません。1日に平均して日本酒にして1合、ビールで大ビン1本まででしましょう。

【おまけ】栄養についての基礎知識 --- ちょっと難しいけど



【健康的な食べ方は、未来の自分とご家族への贈り物です】

BDHQ_Gen 2018/4/01 © Soast, All Right Reserved