

調査の概要

1. 調査の目的

この調査は、県民の身体の状況、栄養素等摂取量、生活習慣及び健康に関する意識を把握し、今後の健康づくりや生活習慣病対策を推進するための基礎資料を得ることを目的に実施する。

2. 調査対象

(1) 調査対象

調査の対象は、平成22年国民健康・栄養調査において設定された22地区内の世帯及び世帯員で平成22年11月1日現在で満1歳以上の者。

併せて、平成22年国民生活基礎調査において設定された単位区から無作為抽出した7地区の世帯及び世帯員で、平成22年11月1日現在で満1歳以上の者。

なお、健康に関する意識調査は、平成22年11月1日現在で0歳の者も対象とした。

(2) 年齢別対象数

県民健康・栄養調査（国民健康・栄養調査と国民生活基礎調査の合計）

地 区	世帯数	世帯員数	0歳	1～14歳	15～19歳	20歳以上
総 計	476	1,245	15	153	49	1,028

【内訳】

○国民健康・栄養調査

地 区	世帯数	世帯員数	0歳	1～14歳	15～19歳	20歳以上
横 浜 市	147	370	8	51	11	300
川 崎 市	38	88	1	8	1	78
相模原市	15	34	0	4	3	27
横須賀市	22	63	0	7	4	52
藤 沢 市	17	28	0	0	0	28
県 域	76	174	2	15	13	144
合 計	315	757	11	85	32	629

○国民生活基礎調査

地 区	世帯数	世帯員数	0歳	1～14歳	15～19歳	20歳以上
横 浜 市	65	214	4	32	2	176
川 崎 市	26	62	0	10	3	49
県 域	70	212	0	26	12	174
合 計	161	488	4	68	17	399

(3) 調査項目別対象数

県民健康・栄養調査（国民健康・栄養調査と国民生活基礎調査の合計）

調査項目	世帯数	身体状況調査	血液検査	歩行数	栄養摂取状況調査	生活習慣調査	健康に関する意識調査(0～14歳)	健康に関する意識調査(15歳以上)
総計	476	1,230	1,028	1,077	1,230	1,077	168	1,077

【内訳】

○平成22年国民健康・栄養調査対象地区

調査項目	世帯数	身体状況調査	血液検査	歩行数	栄養摂取状況調査	生活習慣調査	健康に関する意識調査(0～14歳)	健康に関する意識調査(15歳以上)
横浜市	147	362	300	311	362	311	59	311
川崎市	38	87	78	79	87	79	9	79
相模原市	15	34	27	30	34	30	4	30
横須賀市	22	63	52	56	63	56	7	56
藤沢市	17	28	28	28	28	28	0	28
県域	76	172	144	157	172	157	17	157
合計	315	746	629	661	746	661	96	661

※生活習慣調査の対象は、国民健康・栄養調査は20歳以上としているが、県民健康・栄養調査は15歳以上を対象としているため、15歳以上の人数を掲載。

○平成22年国民生活基礎調査対象地区

調査項目	世帯数	身体状況調査	血液検査	歩行数	栄養摂取状況調査	生活習慣調査	健康に関する意識調査(0～14歳)	健康に関する意識調査(15歳以上)
横浜市	65	210	176	178	210	178	36	178
川崎市	26	62	49	52	62	52	10	52
県域	70	212	174	186	212	186	26	186
合計	161	473	399	416	484	416	72	416

3 調査内容

(1) 調査項目

①身体状況調査

- ア 身長・体重 (満1歳以上)
- イ 腹囲 (満6歳以上)
- ウ 血圧測定 (満15歳以上)
- エ 血液検査 (満20歳以上)
- オ 1日の運動量〈歩行数〉 (満15歳以上)
- カ 問診〈服薬状況、運動〉 (満15歳以上)

②栄養摂取状況調査 (満1歳以上)

食物摂取状況等について

③生活習慣調査 (満15歳以上)

食生活、身体活動・運動、休養（睡眠）、飲酒、喫煙、歯の健康等について

④健康に関する意識調査 (満15歳以上)

県民の健康に関する意識調査について

⑤健康に関する意識調査 (0歳以上14歳以下)

14歳以下のアレルギー疾患について

(2) 調査時期及び調査方法

※調査方法については、国民健康・栄養調査調査必携に準じて実施

①身体状況調査（調査票）

1 1 月中に調査地区の実状を考慮して、最も高い受診率をあげうる日時を選定して行う。会場で医師等が調査項目の計測及び問診を実施する。

②栄養摂取状況調査（調査票）

1 1 月中の1日を任意に定めて行う（日曜日及び祝日は除く）。管理栄養士等が世帯を訪問し、記入方法を説明の上、世帯の代表者及び食事づくり担当者に記入してもらう。

③生活習慣調査（調査票）

栄養摂取状況調査と同日に行う。調査票を配布し事前に説明の上、被調査者本人が記入する。

④健康に関する意識調査（調査票）

栄養摂取状況調査と同日に行う。調査票を配布し事前に説明の上、被調査者本人が記入する。

⑤健康に関する意識調査（調査票）

栄養摂取状況調査と同日に行う。調査票を配布し事前に説明の上、保護者が記入する。

(3) 調査員の構成

調査員は、医師、管理栄養士、保健師、臨床（衛生）検査技師及び事務担当者等をもって構成。

栄養摂取状況調査については、主として管理栄養士、栄養士がこれにあたり、身体状況調査については、医師、保健師、臨床（衛生）検査技師等が担当。

(4) その他

本調査は、神奈川県統計調査条例に基づき実施。

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)

都道
府県

保健所

[身体計測]

(1) 身長 (1歳以上) c m

(2) 体重 (1歳以上) k g

(3) 腹囲 (6歳以上)
(へその高さ) c m

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

(5) 血液検査実施の有無 (20歳以上)

(検査項目は裏面に記載)

1 有 2 無

[問診] (20歳以上)

(6) 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)

(7) 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

血液検査項目

1	血色素量
2	ヘマトクリット値
3	赤血球数
4	白血球数
5	血小板数
6	血糖値
7	ヘモグロビンA1c
8	総コレステロール
9	HDL-コレステロール
10	LDL-コレステロール
11	中性脂肪 (トリグリセライド)
12	総たんぱく質
13	アルブミン
14	クレアチニン
15	血清鉄
16	TIBC (総鉄結合能)
17	AST (GOT)
18	ALT (GPT)
19	γ -GTP
20	尿酸

平成22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

都道府県

保健所

調査員氏名

確認者氏名

神奈川県

I 世帯状況・II 食事状況

「就業履歴状況調査票の書き方」に括弧で記入してください。

I 世帯状況			II 食事状況		* 調査員記入欄 (ここに記入しない下さい) DATE: YEAR-MO-DA
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	
01	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 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	朝 昼 夕	体調計の経過状況 朝起きてから寝るまで、ほほまっとならなければ、(入浴、水泳中などを除く) はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> (いずれかに、し印をつけて下さい)
02	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 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	朝 昼 夕	
03	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 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	朝 昼 夕	
04	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 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	朝 昼 夕	
05	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 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	朝 昼 夕	
06	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 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	朝 昼 夕	
07	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 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	朝 昼 夕	
08	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 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	朝 昼 夕	
09	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 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	朝 昼 夕	

※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6か月未満(180日以内) → 分娩後6か月以上(181日以降) →

問5 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6 ここ1ヶ月間、あなたは寢床に入っても、寝付きが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1	頻繁にある	2	ときどきある
3	めったにない	4	まったくない

問7 あなたは歯の健康づくりのために、次の器具を使用していますか。
 あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

1	歯ブラシ
2	歯間ブラシ
3	舌ブラシ
4	デンタルフロス・糸(付) ようじ
5	使用していない(ゆすぐのみなど)

問8 自分の歯は何本ありますか。
 (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。)

自分の歯は 本ある

問9 あなたは食べ物や飲み物が飲み込みにくく感じたり、食事中にむせたりすることがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1	頻繁にある	2	ときどきある
3	めったにない	4	まったくない

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○印をつけて下さい。

1	ほとんど毎日食べる
2	週2~3日食べない
3	週4~5日食べない
4	ほとんど食べない

問2 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」とについてどう考えますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

1	生野菜サラダを1皿程度なら増やせると思う
2	お浸しや煮物を1皿程度なら増やせると思う
3	野菜が好きではないから増やせないと思う
4	値段が高いから増やせないと思う
5	自分で食事の準備をしないから増やせないと思う
6	外食が多いから増やせないと思う
7	現在、野菜を十分に食べているから増やせないと思う
8	あてはまるものがない

問3 あなたはふだんの生活において、歩行、そうじ、階段のぼりおり、子どもと遊ぶなど身体を動かしていますか。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	2	ときどきしている
3	あまりしていない	4	ほとんどしていない

問4 あなたはふだんの生活で1日あたり歩数を「あと1,000歩増やすこと」についてどう考えますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

1	意識的に歩くように心がければ増やせると思う
2	家事でよく身体を動かすようにすれば増やせると思う
3	歩くことが好きではないから増やせないと思う
4	時間がないから増やせないと思う
5	歩く場所がないから増やせないと思う
6	面倒だから増やせないと思う
7	病気など健康上の理由から増やせないと思う
8	現在、十分に歩いているから増やせないと思う
9	あてはまるものがない

問14 あなたはこれまでに飲酒が原因で肝機能障害を指摘されたことがありますか。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14-1) 肝機能障害の治療を受けたことはありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 過去から現在にかけて継続的に受けている
- 2 過去に中断したことがあるが、現在は受けている
- 3 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない
- 4 これまでに治療を受けたことがない

問15 あなたの飲酒が原因で、これまでにあなた自身か他の誰かがケガをしたことがありますか。どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。

- 1 ある 2 ない

問16 あなたはこれこの1年間に家庭で体重を測定したことがありますか。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16-1) どのくらいの頻度で測っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ほぼ毎日 (週に6日以上)
- 2 週に3~5日
- 3 週に1~2日
- 4 月2~3日
- 5 月に1回以下

問17 あなたはこれまでに医療機関や健診で内臓脂肪症候群 (メタボリックシンドローム) といわれたことがありますか。どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。

- 1 あり 2 なし

問18 あなたはこれこの1年間に家庭で血圧を測定したことがありますか。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18-1) どのくらいの頻度で測っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ほぼ毎日 (週に6日以上)
- 2 週に3~5日
- 3 週に1~2日
- 4 月2~3日
- 5 月に1回以下

問19 あなたはこれまでに医療機関や健診で高血圧 (血圧が高い) といわれたことがありますか。どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。

- 1 あり 2 なし → 問20へ

(問19-1) 何歳の時に初めて高血圧といわれましたか。

- 1 () 歳 2 わからない

(問19-2) 高血圧の治療 (通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む) を受けたことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 過去から現在にかけて継続的に受けている
- 2 過去に中断したことがあるが、現在は受けている
- 3 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない
- 4 これまでに治療を受けたことがない

問20 あなたはこれまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことがありますか。どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。
〔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方も含みます。

1 あり 2 なし → 問21へ

(問20-1) 何歳の時に初めて糖尿病といわれましたか。

1 () 歳 2 わからない

(問20-2) 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）を受けたことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 過去から現在にかけて継続的に受けている
- 2 過去に中断したことがあるが、現在は受けている
- 3 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない
- 4 これまでに治療を受けたことがない

問21 あなたはこれまでに医療機関や健診で血中コレステロール（総コレステロールまたはLDLコレステロール）が高いといわれたことがありますか。どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。

1 あり 2 なし → 問22へ

(問21-1) 何歳の時に初めて血中コレステロールが高いといわれましたか。

1 () 歳 2 わからない

(問21-2) 血中コレステロールの治療（通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む）を受けたことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 過去から現在にかけて継続的に受けている
- 2 過去に中断したことがあるが、現在は受けている
- 3 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない
- 4 これまでに治療を受けたことがない

問22 あなたは医師から脳卒中（脳梗塞、脳血拴、脳塞栓、脳出血、くも膜下出血）といわれたことがありますか。どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。

1 あり 2 なし → 問23へ

(問22-1) 最初に発症したのは何歳の時ですか。

1 () 歳 2 わからない

問23 あなたは医師から心筋梗塞といわれたことがありますか。どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。

1 あり 2 なし → 問24へ

(問23-1) 最初に発症したのは何歳の時ですか。

1 () 歳 2 わからない

問24 あなたは医師から狭心症といわれたことがありますか。どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。

1 あり 2 なし → 問25へ

(問24-1) 最初に発症したのは何歳の時ですか。

1 () 歳 2 わからない

問25 あなたはこれまでに医師から腎臓病または腎機能が低下しているといわれたことがありますか。どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。

1 あり 2 なし → 問26へ

(問25-1) その原因は何といわれましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 糖尿病性腎症
- 2 慢性糸球体腎炎
- 3 その他の腎臓病
- 4 わからない

問26 あなたは現在高血圧や糖尿病、高コレステロール、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）等の予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1 はい
2 いいえ

問27へ

(問26-1) 取り組んでいない理由として、あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 自分の健康に自信がある
- 2 病気の自覚症状がない
- 3 病気になってから治療をすればよい
- 4 生活習慣を改善することがストレスになる
- 5 生活習慣を改善する時間のゆとりがない
- 6 生活習慣を改善する経済的ゆとりがない
- 7 社会的な環境（運動施設、栄養成分表示がないなど）が整っていない
- 8 面倒だから取り組まない
- 9 あてはまるものがない

問27 あなたは高血圧や糖尿病、高コレステロール、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防・改善のために普段の生活で心がけていることがありますか。あてはまる番号すべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 食べ過ぎないようにしている（カロリー制限している）
- 2 塩分をとりすぎないようにしている（減塩している）
- 3 脂肪（あぶら分）をとりすぎないようにしている
- 4 甘いもの（糖分）をとりすぎないようにしている
- 5 野菜をたくさん食べるようにしている
- 6 肉に偏らず魚をとるようにしている
- 7 お酒（アルコール）を飲み過ぎないようにしている
- 8 運動をするようにしている
- 9 睡眠で休養を充分にとるようにしている
- 10 気分転換・ストレス解消をするようにしている
- 11 あてはまるものがない

問28 健康寿命とは、「日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間」のことです。あなたはこの「健康寿命」という言葉を知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 言葉も意味も知っていた
- 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- 3 言葉も意味も知らなかった（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

【世帯主または世帯を代表する方は、引きつぎ下の問29にもお答え下さい。】

問29 あなたの世帯の過去1年間の年間収入はどれくらいになりますか。近い番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 200万円未満
- 2 200万円以上～600万円未満
- 3 600万円以上
- 4 わからない

ご協力ありがとうございました。

平成22年度県民健康・栄養調査 健康に関する意識調査 15歳以上の方用

保健所

地区番号		市郡番号	
世帯番号		性別	1 男性 2 女性
		年齢	

この調査票は、15歳以上の方が回答してください。以下の質問ごとに○をつけてください。

問1 あなた自身の体のことや日常生活の過ごし方などについてお伺いします。

- 1 食事の量や内容に気をつけて食べている ①はい ②いいえ
- 2 運動やスポーツなど日頃努めて体を動かすようにしている ①はい ②いいえ
- 3 睡眠時間を十分とるようにしている ①はい ②いいえ
- 4 お酒の飲みすぎに注意している ①はい ②いいえ ③飲まない ④吸わない
- 5 たばこの吸い過ぎに注意している ①はい ②いいえ ③吸わない ④吸わない
- 6 ストレスをためないようになっている ①はい ②いいえ
- 7 歯科検診を受けるなど歯の健康に注意している ①はい ②いいえ
- 8 定期的に健康診断を受けるようにしている ①はい ②いいえ
- 9 現在の体型を維持しようと思っている ①はい ②いいえ

問2 あなたは、この1年間に学校や職場、市町村等で行う健康診査、人間ドック等で健康診断を受けましたか。

- 1 受けた 2 受けていない 3 分からない

問3 あなたは、この2年間にがん検診を受けましたか。

- 1 受けた → どの部位を受けましたか。全てに○をつけてください。
 ①胃がん ②肺がん ③子宮がん ④乳がん ⑤大腸がん
 ⑥その他 ()
- 2 受けていない → 受けない理由は何ですか。全てに○をつけてください。
 ①忙しい ②費用がかかる ③健康なので必要がない
 ④日程や場所がわからない ⑤検査の内容や結果が不安
 ⑥その他 ()
- 3 分からない

問4 あなたは、普段の食生活の中で次のことを実行していますか。

- 1 毎日、朝食を食べるようにしている ①はい ②いいえ
- 2 塩分を控えめにしている ①はい ②いいえ
- 3 腹8分目にしている ①はい ②いいえ
- 4 脂肪の多い食品や油をひかえている ①はい ②いいえ
- 5 野菜をたっぷり食べている ①はい ②いいえ
- 6 寝る前2時間は食べないようにしている ①はい ②いいえ
- 7 一日一食は誰かと食べるようにしている ①はい ②いいえ

問5 あなたはサプリメントといわれる栄養補助食品（錠剤、カプセル、粉末剤、液体（薬用酒を含む））を使っていますか。

- ※サプリメントとは、通常の食品の形態をとらない栄養補助食品をいいます。
- 1 はい(→問5-1-1)
 - 2 いいえ } (→問6-1)
 - 3 わからない }

【問5で「はい」と答えた方（使用している方）にお伺いします。】

問5-1 使用しようと思った主な理由は何か。1つだけ選んでください。

- 1 食事だけでは不安だから
- 2 朝昼夕食を定期的に食べていないから
- 3 新しい食品だから
- 4 簡単に栄養がとれるから
- 5 もっと健康になりたいから
- 6 自分が理想的とした体型に近づきたいから
- 7 その他 ()

問6 あなたは運動量（スポーツのほかに体を動かすことも含みます）は十分だと思いますか。

- 1 十分運動している } (→問7-1)
- 2 十分ではないが、なるべく運動している } (→問7-1)
- 3 やや不足している } (→問6-1-1)
- 4 不足している } (→問7-1)
- 5 分からない (→問7-1)

【問6で「やや不足している」、「不足している」と答えた方にお伺いします。】

問6-1 運動不足の原因は何だと思いますか。1つ選んでください。

- 1 健康上、医師から運動を制限されているから
- 2 体を動かすことが面倒、嫌いだから
- 3 仕事や勉強で疲れているから
- 4 忙しくて運動をする時間がないから
- 5 友人、仲間がいないから
- 6 きっかけがないから
- 7 施設、場所がないから
- 8 何をどのようにやったらよいかわからないから
- 9 その他 ()

問7へお進みください。

問7 あなたは普段、睡眠から目覚めた時の感じはどのようですか。

- 1 疲労感がとれてすっきりしている
- 2 十分ではないが、ある程度疲労感はとれている
- 3 疲労感が残っている
- 4 わからない

問8 食事の際、歯（入れ歯を含む）に不自由がありますか。

- 1 不自由がない
- 2 時々不自由
- 3 苦痛、不自由がある

問9 あなたは太っていると思いますが、やせていると思いませんか。

- 1 太っている
- 2 少し太っている
- 3 ぶつう
- 4 少しやせている
- 5 やせている

問10 あなたの身長とあなたが理想と考える体重はどれ位ですか。

現在の身長 () cm 理想の体重 () kg

問11 あなたは過去及び現在にアレルギー疾患にかかりましたか。（医師の診断がなくとも、アレルギー疾患の症状がある場合は、「あり」とします。）

- 1 言葉も意味も知っている
- 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- 3 言葉も意味も知らなかった

問12 あなたは過去及び現在にアレルギー疾患にかかりましたか。（医師の診断がなくとも、アレルギー疾患の症状がある場合は、「あり」とします。）

- ※ アレルギー疾患とは、次のような症状が現れる疾患です。
- 食物アレルギー：食物を摂った後、唇や口の中が腫れる、かゆい、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢が起る。
 - 口腔アレルギー症候群：キウイ、バナナ、モモ、イチゴ、メロン、トマトなどを食べた後、唇や口の奥がかゆくなったり、腫れる。
 - 気管支ぜん息：息苦しい、夜に咳き込み、花にヒューヒュー・ゼイゼイを繰り返す。
 - アトピー性皮膚炎：皮膚にかゆみのある発赤、ぶつぶつ、じくじく、苔のような湿疹が、良くなったり悪くなったりを繰り返す。
 - ラテックスアレルギー：天然ゴムを含む手袋等の製品に接触すると赤く腫れる、かゆくなる。
 - アレルギー性結膜炎：年間を通して、目のかゆみや、涙、異物感、まぶたの腫れなどが生じる。
 - アレルギー性鼻炎：年間を通して、くしゃみや、水っぽい鼻水、鼻づまりを繰り返す。
 - 花粉症：花粉の飛散する季節に、くしゃみや、鼻水、鼻づまり、目のかゆみや涙がでる、肌荒れ、皮膚のびりびり感、集中力の低下などが生じる。
 - 化学物質過敏症：住宅環境などに含まれる化学物質が原因のもので、新築やリフォーム後に、化学物質により目がちかちかする、咳、頭痛、めまい、不眠、不安や視力障害などが生じる。

1 あり (→問12-1)

2 なし (→20歳未満の方は、問13へ、20歳以上の方は、問14へ)

【問12で「あり」と答えただ方（疾患にかかった方）に伺います。】

問12-1 該当するアレルギー性疾患をすべて選んでください。

- 1 食物アレルギー
- 2 口腔アレルギー症候群
- 3 気管支ぜん息
- 4 アトピー性皮膚炎
- 5 ラテックスアレルギー
- 6 アレルギー性結膜炎（花粉症を除く）
- 7 アレルギー性鼻炎（花粉症を除く）
- 8 花粉症
- 9 化学物質過敏症
- 10 それ以外のアレルギー

問12-2 そのアレルギー性疾患について、医療機関に受診しましたか。

- 1 受診した
- 2 受診しなかった

20歳未満の方は、問13へお進みください。

20歳以上の方は、問14へお進みください。

【20歳未満の方だけお答えください。】

問13 あなたはお酒を飲んだり、たばこを吸ったりしたことはありませんか。

- 1 お酒も飲んだし、たばこも吸ったことがある
- 2 お酒は飲んだが、たばこは吸ったことがない
- 3 お酒は飲んだことがないが、たばこは吸ったことがある
- 4 お酒も飲まないし、たばこも吸ったことがない

問16へお進みください。

【ここから問15までは、20歳以上の方だけお伺いします。】

問14 あなたは、普段の自分のお酒の飲み方についてどのように思っていますか。

- 1 ちょうどよいと思う
- 2 飲み過ぎていると思うが、減らしたりやめる気はない
- 3 飲み過ぎていると思うので、量や回数を減らしたい
- 4 飲むのをやめたい
- 5 飲んでいない

問15 あなたは、普段の自分のお酒の飲み方についてどのように思っていますか。

- 1 ちょうどよいと思う
- 2 吸い過ぎていると思うが、減らしたりやめる気はない
- 3 吸い過ぎていると思うので、量や回数を減らしたい
- 4 吸うのをやめたい
- 5 吸っていない

