

資料

身体状況・食習慣調査票

(満20歳以上の方を対象としています。)

長 崎 県

《 ご回答にあたってのお願い 》

1. お名前を記入する必要はありませんが、なるべく封筒にお名前が記入されているご本人が記入してください。
2. 回答は、あてはまる番号に○をつけてください。
ただし、○をつける数が質問によって異なりますので、ご注意ください。
特に、回答を1つ選ぶ質問に2つ以上の○をつけないようにご注意ください。
3. できるだけ鉛筆でご記入いただき、訂正する場合は消しゴムできれいに消してください。
4. 記入後は、同封の返信用封筒に入れ、12月8日(水)までにポストに投函してください。(切手は貼らずにお出してください)

○あなた自身のことについてご回答ください

問1 現在あなたが生活している市町名をお答えください。(1つに○)

1 長崎市	2 佐世保市	3 島原市
4 諫早市	5 大村市	6 平戸市
7 松浦市	8 対馬市	9 壱岐市
10 五島市	11 西海市	12 雲仙市
13 南島原市	14 長与町	15 時津町
16 東彼杵町	17 川棚町	18 波佐見町
19 小値賀町	20 佐々町	21 新上五島町

問2 あなたの性別をお答えください。

- 1 男 2 女

問3 あなたは令和3年11月1日現在で何歳ですか。

_____ 歳

問4 現在のあなたの身長、体重を記入してください。

(ア) 身長 1 . cm 2 わからない

(イ) 体重 1 . kg 2 わからない

問5 あなたはこの1年間に、健診等（健康診断、健康診査及び人間ドック）を受けましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 受けた
2 受けていない → 問6へ

(問5で「1」と答えた方におたずねします。)

注：次のようなものは健診等には含まれません。
がんのみの検診、妊産婦健診、
歯の健康診査、病院や診療所で
行う医療としての検査

(問5-1) 受診年月を記入してください。

1 令和 年 月 2 わからない

(問5-2) 腹囲、血圧の健診結果を記入してください。

(ア) 腹囲（へその高さ）

1 . cm 2 測定していない・わからない

(イ) 血圧

1 収縮期（最高） mmHg

2 拡張期（最低） mmHg

3 わからない

問6 （女性の方のみお答えください。）現在、妊娠していますか。

- 1 妊娠していない 2 妊娠している

問7 現在の薬の使用の有無について、どちらかを選んで○印をつけてください。

- (ア) 血圧を下げる薬 有 ・ 無
(イ) 脈の乱れに関する薬 有 ・ 無
(ウ) コレステロールを下げる薬 有 ・ 無
(エ) 中性脂肪（トリグリセリド）を下げる薬 有 ・ 無

問8 これまでに医療機関や健診で糖尿病と言われたことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

（「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」などのように言われたことも含みます。）

- 1 有 2 無 → 問9へ

(問8で「1」と答えた方におたずねします。)

(問8-1) 現在、糖尿病治療を受けていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

(糖尿病治療には、通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含みます。)

- 1 受けている 2 受けていない → 問8-3へ

(問8-2) 現在、投薬（インスリン注射または血糖を下げる薬）を受けていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 受けている 2 受けていない

(問8-3) 現在、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○印をつけてください。

- 1 取り組んでいる 2 取り組んでいない

問9 あなたのこの1ヶ月間における体重及び生活習慣は、2年前の新型コロナウイルス感染症の感染拡大前（2019年11月頃）と比べて変化がありましたか。次のアからキについて、あてはまる番号を1つ選んでください。

	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない*
ア 体重	1	2	3	
イ 1週間の運動日数	1	2	3	4
ウ 運動を行う日の平均運動時間	1	2	3	4
エ 1週間当たりの飲酒の日数	1	2	3	4
オ 1日あたりの飲酒の量	1	2	3	4
カ 1週間当たりの喫煙の頻度	1	2	3	4
キ 1日当たりの睡眠時間	1	2	3	

問10 あなたは、ご自身の現在の食生活をどのように思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- | | | | |
|-----------------|---|---|---------------|
| 1 たいへんよい食生活だと思う | } | → | 問10-1へ |
| 2 だいたいよい食生活だと思う | | | |
| 3 問題のある食生活だと思う | | → | 問10-2、10-2-1へ |
| 4 わからない | | → | 問11へ |

(問10で「1」「2」と答えた方におたずねします。)

(問10-1) ご自身の食生活がよい食生活だと思う理由は何ですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- 1 主食、主菜、副菜をそろえて食べるように心がけている
- 2 腹八分目を心がけている
- 3 野菜を多く食べるように心がけている
- 4 薄味を心がけている
- 5 食事時間が規則的である
- 6 適正な体重を保っている
- 7 その他 ()

(問10で「3」と答えた方におたずねします。)

(問10-2) ご自身の食生活が問題のある食生活だと思う理由は何ですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- 1 主食、主菜、副菜がほとんどそろっていない(単品が多い)
- 2 いつもお腹いっぱい食べてしまう
- 3 野菜を食べる量が少ない
- 4 濃い味付けを好んで食べてしまう
- 5 食事時間が不規則である
- 6 適正な体重を維持できない
- 7 市販弁当、コンビニをよく使用する
- 8 外食、中食(惣菜を買って家で食べる)、加工食品の利用が多い
- 9 買い物へ行く暇がない
- 10 その他 ()

(問10-2-1) あなたは、ご自身の食生活を改善したいといますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 改善したい
- 2 今のままでよい
- 3 わからない

問11 あなたは、ふだん食品を購入する時に、栄養成分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○印をつけてください。

- 1 いつも参考にしている
- 2 時々参考にしている
- 3 あまり参考にしない
- 4 参考にしない

問12 あなたは、この1ヶ月間で外食(飲食店での食事)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○印をつけてください。

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

問13 あなたは、この1ヶ月間で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○印をつけてください。

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

問14 外食や持ち帰り弁当・惣菜を選ぶ基準にしているものは何ですか。あてはまるものすべてに○印をつけてください。

- 1 品数が多い
- 2 値段が安い
- 3 肉又は魚がたくさん入っている
- 4 野菜がたくさん入っている

問15 あなたの普段(平日)の夕食開始時刻は何時頃ですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- | | |
|---------|-----------|
| 1 午後7時前 | 5 午後10時台 |
| 2 午後7時台 | 6 午後11時以降 |
| 3 午後8時台 | 7 食べない |
| 4 午後9時台 | |

問16 あなたは災害時に備えて非常用の食材を用意していますか。どちらかの番号を選んで○をつけてください。

- 1 あり 2 なし

(問16-1) 非常用としてどんなものを用意していますか。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）

問17 あなたは「長崎県健康づくり応援の店」を知っていますか。あてはまる番号1つを選んで○印をつけてください。

- 1 知っている 2 知らない

(問17-1) 「長崎県健康づくり応援の店」を利用されたことがありますか。あてはまる番号1つを選んで○印をつけてください。

- 1 利用したことがある
2 登録されたお店を知っているが利用したことがない
3 具体的に登録されたお店を知らないし利用したことがない

問18 あなたが外食をする際、「長崎県健康づくり応援の店」の表示は、飲食店を選ぶ選択肢になりますか。あてはまる番号1つを選んで○印をつけてください。

- 1 大いになる
2 どちらかといえばなる
3 あまりならない
4 ならない

「長崎県健康づくり応援の店」とは、長崎県の健康づくり事業の一つで、健康づくりを支援するために、「ヘルシーメニューの提供」や「健康情報の提供」を行う飲食店を登録する制度です。登録店には「長崎県健康づくり応援の店」のステッカーを配付するとともに、長崎県のホームページに掲載されます。

御協力ありがとうございました。

2.図表一覧

図番号	内容	頁
図1-1	肥満・普通・やせの者の割合（男性・年齢階級別）	5
図1-2	肥満・普通・やせの者の割合（女性・年齢階級別）	
図2	低栄養傾向の高齢者の割合	6
図3-1	BMI、腹囲の区分による肥満の割合（男性・年齢階級別）	
図3-2	BMI、腹囲の区分による肥満の割合（女性・年齢階級別）	7
図4-1	高血圧症有病者の割合（男性・年齢階級別）	
図4-2	高血圧症有病者の割合（女性・年齢階級別）	8
図5	血圧の分類別の割合（性・年齢階級別）	
図6	摂取エネルギーの栄養素別摂取構成比	9
図7	脂肪エネルギーの摂取比率別割合	
図8	野菜摂取量の平均値（性・年齢階級別）	10
図9	野菜摂取量の平均値の年次推移	
図10	野菜の摂取量区分ごとの割合	11
図11	野菜摂取量が350g以上の者の割合（性・年齢階級別）	
図12	果物摂取量の平均値（性・年齢階級別）	12
図13	果物摂取量が100g以上の者の割合（性・年齢階級別）	
図14	食塩摂取量の平均値（性・年齢階級別）	12
図15	食塩摂取量の平均値の年次推移	
図16	食塩摂取量が8g未満の者の割合（年齢階級別）	12
図17	食塩の摂取量区分ごとの割合	

表番号	内容	頁
表1-1	栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）一年齢階級別—総数	13
表1-2	栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）一年齢階級別—男性	14
表1-3	栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）一年齢階級別—女性	15
表2-1	食品群別摂取量 一年齢階級別—総数	16
表2-2	食品群別摂取量 一年齢階級別—男性	17
表2-3	食品群別摂取量 一年齢階級別—女性	
表2-4	食品群別摂取量 —地域ブロック別—総数	18
表2-5	食品群別摂取量 —地域ブロック別—男性	19
表2-6	食品群別摂取量 —地域ブロック別—女性	
表3-1	脂肪エネルギー比率の区分ごとの人数の割合 一年齢階級別—	20
表3-2	脂肪エネルギー比率の区分ごとの人数の割合 —地域ブロック別—	21
表4-1	野菜摂取量目標量（350g）達成状況 一年齢階級別—	22
表4-2	野菜摂取量目標量（350g）達成状況 —地域ブロック別—	
表5-1	野菜摂取量の区分ごとの人数の割合 一年齢階級別—	23
表5-2	野菜摂取量の区分ごとの人数の割合 —地域ブロック別—	24
表6-1	果物摂取量目標値（100g）達成状況 一年齢階級別—	25
表6-2	果物摂取量目標値（100g）達成状況 —地域ブロック別—	
表7-1	果物摂取量の区分ごとの人数の割合 一年齢階級別—	26
表7-2	果物摂取量の区分ごとの人数の割合 —地域ブロック別—	27
表8-1	食塩摂取量目標値（8g）達成状況 一年齢階級別—	28
表8-2	食塩摂取量目標値（8g）達成状況 —地域ブロック別—	
表9-1	食塩摂取量の区分ごとの人数の割合 一年齢階級別—	29
表9-2	食塩摂取量の区分ごとの人数の割合 —地域ブロック別—	30

表番号	内容	頁
表10-1	食品群別食塩摂取相当量 一年齢階級別—総数	31
表10-2	食品群別食塩摂取相当量 一年齢階級別—男性	32
表10-3	食品群別食塩摂取相当量 一年齢階級別—女性	33
表10-4	食品群別食塩摂取相当量 一地域ブロック別—総数	34
表10-5	食品群別食塩摂取相当量 一地域ブロック別—男性	34
表10-6	食品群別食塩摂取相当量 一地域ブロック別—女性	35
表11	身長と体重の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）	35
表12	BMIの平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）	36
表13	BMIの状況（性・年齢階級別）	36
表14	腹囲の状況（性・年齢階級別）	37
表15	BMI、腹囲の区分による肥満の状況（性・年齢階級別）	37
表16-1	血圧の分布 一日本高血圧学会による血圧の分類別—	38
表16-2	血圧の分布 一日本高血圧学会による血圧の分類別—〔血圧を下げる薬の使用者を除く〕	39
表17-1	収縮期（最高）血圧の分布 一日本高血圧学会による血圧の分類別—	40
表17-2	収縮期（最高）血圧の分布 一日本高血圧学会による血圧の分類別—〔血圧を下げる薬の使用者を除く〕	41
表18-1	拡張期（最低）血圧の分布 一日本高血圧学会による血圧の分類別—	42
表18-2	拡張期（最低）血圧の分布 一日本高血圧学会による血圧の分類別—〔血圧を下げる薬の使用者を除く〕	43
表19-1	薬の服用状況 一血圧を下げる薬—	44
表19-2	薬の服用状況 一脈の乱れに関する薬—	44
表19-3	薬の服用状況 一インスリン注射または血糖を下げる薬—	45
表19-4	薬の服用状況 一コレステロールを下げる薬—	45
表19-5	薬の服用状況 一中性脂肪（トリグリセリド）を下げる薬—	46
表20-1	糖尿病の状況 一医療機関や健診で糖尿病と言われたことがあるか—	47
表20-2	糖尿病の状況 一糖尿病の治療を受けているか—	47
表20-3	糖尿病の状況 一糖尿病の投薬を受けているか—	48
表20-4	生活習慣の改善に取り組んでいるか	48
表21	新型コロナウイルス感染症の感染拡大期と比べた体重の変化	49
表22-1	新型コロナウイルス感染症の感染拡大期と比べた生活習慣の変化 一1週間の運動日数—	50
表22-2	新型コロナウイルス感染症の感染拡大期と比べた生活習慣の変化 一運動を行う日の平均運動時間—	50
表22-3	新型コロナウイルス感染症の感染拡大期と比べた生活習慣の変化 一1週間当たりの飲酒の日数—	51
表22-4	新型コロナウイルス感染症の感染拡大期と比べた生活習慣の変化 一1週間当たりの飲酒の量—	51
表22-5	新型コロナウイルス感染症の感染拡大期と比べた生活習慣の変化 一1週間当たりの喫煙の頻度—	52
表22-6	新型コロナウイルス感染症の感染拡大期と比べた生活習慣の変化 一1日の当たりの睡眠時間—	52
表23-1	自身の食生活 一自身の現在の食生活をどのように思うか—	53
表23-2	自身の食生活 一自身の食生活が良いと考えている理由—	54
表23-3	自身の食生活 一自身の食生活が問題ある食生活だと思ふ理由—	55
表23-4	自身の食生活 一自身の食生活を改善したいと思ふか—	56
表24	食品の購入時に栄養成分表示を参考にするか	57
表25	この1ヶ月間の外食（飲食店での食事）の利用頻度	58
表26	この1ヶ月間の持ち帰り弁当や惣菜の利用頻度	59
表27	外食や持ち帰り弁当・惣菜を選ぶ基準	60
表28-2	普段（平日）の夕食開始時刻	61
表29-1	災害時の食事の備え 一災害時に備えた非常用食材の用意—	62
表29-2	災害時の食事の備え 一非常食の種類—	62
表30-1	長崎県健康づくり応援の店 一認知度—	63
表30-2	長崎県健康づくり応援の店 一利用状況—	63
表30-3	長崎県健康づくり応援の店 一外食時の「長崎県健康づくり応援の店」の表示は飲食店の選択肢になるか—	64