

V 資料

1. 調査票様式

令和6年度 長崎県健康・栄養調査

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。)

回答者氏名(変更は不可)、居住市町名、年齢、性別の記載に間違いがある場合は、二重線で消して、正しい内容を記載してください。

①回答者の氏名

※回答者の変更はできません。漢字の間違い等についてのみ修正してください。

③年齢

歳

※令和6年11月1日現在

②居住の市町名

④性別

●回答者ID

※IDは、別紙の食習慣調査票との回答者の突合のみに使用します。

●電話番号

※電話番号の記入は任意です。いただいた電話番号は、回答の漏れや明らかな回答間違いがある場合などの内容確認のみに使用し、それ以外の目的では使用しません。

《ご回答にあたってのお願い》

1. 回答は表紙(このページ)にお名前が記載されている方のことについて、記入してください。(ご本人の記入が難しい場合は、家族等がご本人に聴きとりのうえご記入ください。)
2. できるだけ鉛筆で濃く記入し、回答内容を変更する場合は、消しゴムできれいに消して修正をしてください。
3. 設問数は全部で16問です。回答漏れや回答間違いのないようご記入ください。
4. 記入後は、12月5日(金)までに、同封の返信用封筒(オレンジ色)に入れ、ポストに投函してください。(切手と宛先記入は不要)

| 質 問 | | 選 択 肢 | |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 問 1 | (1) 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 <u>1</u> 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2へ |
| | ●(1)で「1」と答えた方におたずねします。 (2) 受診年月を記入してください。 | 1 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 | 2 わからない |
| | (3) 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 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> cm | 2 測定していない・わからない |
| | (イ) 血圧 | 1 収縮期（最高） <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> mmHg | 2 拡張期（最低） <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> mmHg |
| | | 3 わからない | |
| 問 2 | 現在のあなたの身長、体重を記入してください。 (ア) 身長 | 1 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> cm | 2 わからない |
| | (イ) 体重 | 1 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> kg | 2 わからない |
| 問 3 | ● <u>女性の方のみお答えください。</u> 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 4 | 現在の薬の使用の有無について、 <u>どちらかを選んで</u> ○印をつけてください。 | | |
| | (ア) 血圧を下げる薬 | 1 あり | 2 なし |
| | (イ) 脈の乱れに関する薬 | 1 あり | 2 なし |
| | (ウ) コレステロールを下げる薬 | 1 あり | 2 なし |
| (エ) 中性脂肪（トリグリセリド）を下げる薬 | 1 あり | 2 なし | |
| 問 5 | (1) 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 <u>1</u> 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」等のように言われたことも含みます。） | 1 あり | 2 なし →問6へ |
| | ●(1)で「1」と答えた方におたずねします。 (2) 現在、糖尿病の治療を受けていますか。あてはまる番号を <u>1</u> 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5(4)へ |
| | (3) 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 <u>1</u> 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 |
| | ●(2)で「2」と答えた方におたずねします。 (4) 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 <u>1</u> 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 |

| | 質 問 | 選 択 肢 |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 問 6 | <p>(1) 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<u>1</u>つ選んで○印を つけてください。</p> | <p>1 たいへんよい食生活だと思 う →問6 (2) へ 2 だいたいよい食生活だと思 う →問6 (2) へ 3 問題のある食生活だと思 う → 問6 (3) (4) へ 4 わからない →問7へ</p> |
| | <p>● (1) で「1」「2」と答えた方におたずねします。 (2) 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<u>す</u>べて選んで○印を つけてください。</p> | <p>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()</p> |
| | <p>● (1) で「3」と答えた方におたずねします。 (3) 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<u>す</u>べて選んで ○印をつけてください。</p> | <p>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 ()</p> |
| | <p>(4) あなたは、ご自身の食生活を改善したいと思 いますか。あてはまる番号を<u>1</u>つ選んで○印をつ けてください。</p> | <p>1 改善したい 2 今のままでよい 3 わからない</p> |
| 問 7 | <p>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<u>1</u>つ選 んで○印をつけてください。</p> | <p>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</p> |
| 問 8 | <p>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 <u>1</u>つ選んで○印をつけてください。</p> | <p>1 毎日2回以上 2 毎日1回 3 週に4~6回 4 週に2~3回 5 週に1回 6 週1回未満 7 全く利用しない</p> |
| 問 9 | <p>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<u>1</u> つ選んで○印をつけてください。</p> | <p>1 毎日2回以上 2 毎日1回 3 週に4~6回 4 週に2~3回 5 週に1回 6 週1回未満 7 全く利用しない</p> |

| 質 問 | | 選 択 肢 |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 問 10 | <p>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<u>すべてに</u>○印をつけてください。</p> | <p>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</p> |
| 問 11 | <p>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<u>1つ</u>選んで○印をつけてください。</p> | <p>1 午後7時前 2 午後7時台 3 午後8時台 4 午後9時台 5 午後10時台 6 午後11時以降 7 食べない</p> |
| 問 12 | <p>(1) 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。あてはまる番号を<u>1つ</u>選んで○印をつけてください。</p> | <p>1 あり 2 なし</p> |
| | <p>● (1) で「1」と答えた方におたずねします。 (2) 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<u>すべて</u>選んで○印をつけてください。</p> | <p>1 主食（レトルトご飯、めしを乾燥させた加工米、缶詰パン・乾パン 等） 2 副食（肉・魚・野菜を使ったおかずの缶詰やレトルト食品等） 3 飲料（水、お茶 等）</p> |
| 問 13 | <p>(1) あなたは、「長崎県健康づくり応援の店」を知っていますか。あてはまる番号を<u>1つ</u>選んで○印をつけてください。</p> | <p>1 知っている 2 知らない</p> |
| | <p>● (1) で「1」と答えた方におたずねします。 (2) 「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。あてはまる番号を<u>1つ</u>選んで○印をつけてください。</p> | <p>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</p> |
| 問 14 | <p>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。あてはまる番号を<u>1つ</u>選んで○印をつけてください。</p> | <p>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</p> |
| 問 15 | <p>長崎県で設定した1日あたりの食塩摂取の目標量（8g）があることを知っていましたか。あてはまる番号を<u>1つ</u>選んで○印をつけてください。</p> | <p>1 目標が8gであることを知っていた 2 目標があることは知っていたが、8gであることを知らなかった 3 目標があることを知らなかった</p> |
| 問 16 | <p>長崎県で設定した1日あたりの野菜摂取の目標量（350g）があることを知っていましたか。あてはまる番号を<u>1つ</u>選んで○印をつけてください。</p> | <p>1 目標が350gであることを知っていた 2 目標があることは知っていたが、350gであることを知らなかった 3 目標があることを知らなかった</p> |

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 |
|---------------|------------------------------------------------------|----|
| 【結果の概要】 | | |
| 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(BMI \geq 20kg/m ²)の高齢者(65歳以上)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（性別・年齢階級別、服薬者を除く） | |
| 図6 | 摂取エネルギーの栄養素別摂取構成比 | 9 |
| 図7 | 動物性脂肪と食物性脂肪の摂取割合 | |
| 図8 | 野菜摂取量の平均値（性別・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 | 果物摂取量の平均値（性別・年齢階級別） | |
| 図12 | 果物摂取量の平均値の年次推移 | 12 |
| 図13 | 果物摂取量の摂取量区分ごとの割合 | |
| 図14 | 食塩摂取量の平均値（性別・年齢階級別） | 12 |
| 図15 | 食塩摂取量の平均値の年次推移 | |
| 図16 | 食塩の摂取量区分ごとの割合 | |
| 表番号 | 内容 | 頁 |
| 【栄養摂取状況調査の結果】 | | |
| 表1-1 | 栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）一年齢階級別一総数 | 13 |
| 表1-2 | 栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）一年齢階級別一男性 | 14 |
| 表1-3 | 栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）一年齢階級別一女性 | 15 |
| 表1-4 | 栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）一地区ブロック別【20-69歳】一総数 | 16 |
| 表1-5 | 栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）一地区ブロック別【20-69歳】一男性 | 17 |
| 表1-6 | 栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）一地区ブロック別【20-69歳】一女性 | 18 |
| 表2-1 | 食品群別摂取量 一年齢階級別一総数 | 19 |
| 表2-2 | 食品群別摂取量 一年齢階級別一男性 | 20 |
| 表2-3 | 食品群別摂取量 一年齢階級別一女性 | |
| 表2-4 | 食品群別摂取量 一地域ブロック別【20-69歳】一総数 | 21 |
| 表2-5 | 食品群別摂取量 一地域ブロック別【20-69歳】一男性 | 22 |
| 表2-6 | 食品群別摂取量 一地域ブロック別【20-69歳】一女性 | |
| 表3-1 | 脂肪エネルギー比率の区分ごとの人数の割合 一性別・年齢階級別一 | 23 |
| 表3-2 | 脂肪エネルギー比率の区分ごとの人数の割合 一性別・地域ブロック別一（20-69歳再掲） | 24 |
| 表4-1 | 野菜摂取量目標値（350g）達成状況 一年齢階級別一 | 25 |
| 表4-2 | 野菜摂取量目標値（350g）達成状況 一地域ブロック別一（20-69歳再掲） | |
| 表5-1 | 野菜摂取量の区分ごとの人数の割合 一性別・年齢階級別一 | 26 |
| 表5-2 | 野菜摂取量の区分ごとの人数の割合 一性別・地域ブロック別一（20-69歳再掲） | 27 |
| 表6-1 | 果物摂取量目標値（100g）達成状況 一性別・年齢階級別一 | 28 |
| 表6-2 | 果物摂取量目標値（100g）達成状況 一性別・地域ブロック別一（20-69歳再掲） | |
| 表7-1 | 果物摂取量の区分ごとの人数の割合 一性別・年齢階級別一 | 29 |
| 表7-2 | 果物摂取量の区分ごとの人数の割合 一性別・地域ブロック別一 | 30 |
| 表8-1 | 食塩摂取量目標値（8g）達成状況 一性別・年齢階級別一 | 31 |
| 表8-2 | 食塩摂取量目標値（8g）達成状況 一性別・地域ブロック別一（20-69歳再掲） | |

| 表番号 | 内容 | 頁 |
|---------------|----------------------------------------------------|----|
| 表9-1 | 食塩摂取量の区分ごとの人数の割合 一性別・年齢階級別一 | 32 |
| 表9-2 | 食塩摂取量の区分ごとの人数の割合 一性別・地域ブロック別一 (20-69歳再掲) | 33 |
| 表10-1 | 食品群別食塩摂取相当量 一年齢階級別一総数 | 34 |
| 表10-2 | 食品群別食塩摂取相当量 一年齢階級別一男性 | 35 |
| 表10-3 | 食品群別食塩摂取相当量 一年齢階級別一女性 | 35 |
| 表10-4 | 食品群別食塩摂取相当量 一地域ブロック別一総数 (20-69歳再掲) | 36 |
| 表10-5 | 食品群別食塩摂取相当量 一地域ブロック別一男性 (20-69歳再掲) | 37 |
| 表10-6 | 食品群別食塩摂取相当量 一地域ブロック別一女性 (20-69歳再掲) | 37 |
| 【栄養摂取状況調査の結果】 | | |
| 表1 | 身長と体重の平均値及び標準偏差 (性別・年齢階級別) | 39 |
| 表2 | BMIの平均値及び標準偏差 (性別・年齢階級別) | 39 |
| 表3 | BMIの状況 (性別・年齢階級別) | 40 |
| 表4 | 腹囲の状況 (性別・年齢階級別) | 41 |
| 表5 | BMI、腹囲の区分による肥満の状況 (性別・年齢階級別) | 41 |
| 表6-1 | 血圧の分布 一日本高血圧学会による血圧の分類別一 | 42 |
| 表6-2 | 血圧の分布 一日本高血圧学会による血圧の分類別一 [血圧を下げる薬の使用者を除く] | 43 |
| 表7-1 | 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一 | 44 |
| 表7-2 | 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一 [血圧を下げる薬の使用者を除く] | 45 |
| 表8-1 | 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一 | 46 |
| 表8-2 | 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一 [血圧を下げる薬の使用者を除く] | 47 |
| 表9-1 | 薬の服用状況 一血圧を下げる薬一 | 48 |
| 表9-2 | 薬の服用状況 一脈の乱れに関する薬一 | 48 |
| 表9-3 | 薬の服用状況 一コレステロールを下げる薬一 | 49 |
| 表9-4 | 薬の服用状況 一中性脂肪 (トリグリセリド) を下げる薬一 | 49 |
| 表10-1 | 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一 | 50 |
| 表10-2 | 糖尿病の状況 一糖尿病の治療を受けているか一 | 50 |
| 表10-3 | 糖尿病の状況 一糖尿病の投薬を受けているか一 | 51 |
| 表10-4 | 生活習慣の改善に取り組んでいるか | 51 |
| 表11-1 | 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一 | 52 |
| 表11-2 | 自身の食生活 一自身の食生活が良いと考えている理由一 | 53 |
| 表11-3 | 自身の食生活 一自身の食生活が問題ある食生活だと思う理由一 | 54 |
| 表11-4 | 自身の食生活 一自身の食生活を改善したいと思うか一 | 55 |
| 表12 | 食品の購入時に栄養成分表示を参考にするか | 56 |
| 表13 | この1ヶ月間の外食 (飲食店での食事) の利用頻度 | 57 |
| 表14 | この1ヶ月間の持ち帰り弁当や惣菜の利用頻度 | 58 |
| 表15 | 外食や持ち帰り弁当・惣菜を選ぶ基準 | 59 |
| 表16 | 普段 (平日) の夕食開始時刻 | 60 |
| 表17-1 | 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一 | 61 |
| 表17-2 | 災害時の食事の備え 一非常食の種類一 | 61 |
| 表18-1 | 長崎県健康づくり応援の店 一認知度一 | 62 |
| 表18-2 | 長崎県健康づくり応援の店 一利用状況一 | 62 |
| 表18-3 | 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一 | 63 |
| 表19 | 長崎県で設定した1日あたりの食塩摂取の目標量 (8g) の認知度 | 64 |
| 表20 | 長崎県で設定した1日あたりの野菜摂取の目標量 (350g) の認知度 | 65 |

令和 6 年度
長崎県健康・栄養調査結果報告書

長崎県福祉保健部国保・健康増進課
〒850-8570 長崎市尾上町3-1
電話：095-895-2495
FAX：095-895-2575
