

IV 資料

平成28年県民健康・栄養調査
身体状況調査票

地区番号

世帯番号

性別 1 男 2 女

年齢 (平成28年11月1日現在)

市郡番号

世帯員番号

香川県 保健所

【身体計測】

(1) 身長 (1歳以上) cm

(2) 体重 (1歳以上) kg

(3) 腹囲 (20歳以上) (へその高さ) cm

計測方法
1 調査員が測定
2 被調査者が測定 (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

計測場所

【問診】 (20歳以上)

(6) 現在、aからeの薬の使用の有無

(a) 血圧を下げる薬 有・無

(b) 脈の乱れを治す薬 有・無

(c) インスリン注射または血糖を下げる薬 有・無

(d) コレステロールを下げる薬 有・無

(e) 中性脂肪(トリグリセリド)を下げる薬 有・無

(7) これまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことの有無 (「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)

有 2 無 → (8)へ

(7-1) 現在、糖尿病治療の有無 (通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む)

1 有 2 無

(8) 現在、医師等からの運動^{*}禁止の有無

1 有 2 無

(9) 運動^{*}習慣 (医師等から運動を禁止されている(8)で「1有」と回答した者は記載不要)

(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 年 月 日

1 1年未満 2 1年以上

血液検査項目

| | |
|---|----------------|
| 1 | ヘモグロビンA1c |
| 2 | 総コレステロール |
| 3 | HDL-コレステロール |
| 4 | LDL-コレステロール |
| 5 | 中性脂肪 (トリグリセリド) |
| 6 | AST (GOT) |
| 7 | ALT (GPT) |
| 8 | γ-GT (γ-GTP) |

*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。

平成28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28年 | | 月 | | 日 |
|-------|--|---|--|---|

香川県 保健所

調査員氏名

確認者氏名

香川県

生活習慣調査票

(満15歳以上)

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28年11月1日現在)

香川県 保健所

香川県

問1 あなたは、1日に1回以上誰か(友人・知人等家族以外も含む)と一緒に食事をすることがありますか。 (あてはまるもの1つに○印)

- 1 毎日
- 2 週に5~6日
- 3 週に3~4日
- 4 週に1~2日
- 5 週1日未満
- 6 全くない

問2 あなたは、朝食や夜食、間食をどの程度食べますか。(各々あてはまるもの1つに○印)

1) 朝食

- 1 毎日食べる
- 2 2~3日に1回くらい
- 3 ほとんど食べない

2) 夜食(夕食後に食べる食事・・・軽いスナックや菓子類を含む)

- 1 毎日食べる
- 2 2~3日に1回くらい
- 3 ほとんど食べない

3) 朝食後から昼食までの間食

- 1 毎日食べる
- 2 2~3日に1回くらい
- 3 ほとんど食べない

4) 昼食後から夕食までの間食

- 1 毎日食べる
- 2 2~3日に1回くらい
- 3 ほとんど食べない

問3 あなたは、人とくらべて「早食い」だと思いますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

問4 あなたは、腹八分目に食べていますか。(あてはまるもの1つに○印)

- 1 腹八分目に食べる
- 2 時々腹一杯食べる
- 3 毎日腹一杯食べる

問5 あなたは、魚と肉どちらを多く食べますか。(あてはまるもの1つに○印)

- 1 魚を多く食べる
- 2 どちらともいえない
- 3 肉を多く食べる

問6 あなたは、就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に何日ありますか。

(あてはまるもの1つに○印)

- 1 毎日
- 2 週に5~6日
- 3 週に3~4日
- 4 週に1~2日
- 5 週1日未満
- 6 ほとんどない

問7 あなたが、ふだん食事で気をつけていることは何ですか。

1) 1回の食事で主食、主菜、副菜の3種類を揃える

*【主食】：ごはん、パン、うどんなど 【主菜】：肉、魚、卵、大豆料理など 【副菜】：野菜、きのこ、いも、海藻料理など

- 1 はい 2 いいえ

2) うどんを食べるときは副食を一緒にとる

*【副食】：おかず ※寿司やおにぎりなどのごはん類、パン類は除く

- 1 はい 2 いいえ

3) 毎食野菜をとる

- 1 はい 2 いいえ

4) よくかんで味わう

- 1 はい 2 いいえ

問8 あなたは、ふだん食品を選択する際にどのようなことを重視していますか。

(あてはまるもの全てに○印)

- 1 おいしさ 2 好み 3 量・大きさ 4 栄養価
5 季節感・旬 6 安全性 7 鮮度 8 価格
9 簡便性 10 特になし

問9 あなたは、ふだんどの程度うどんを食べますか。 (あてはまるもの1つに○印)

- 1 毎日2回以上 2 毎日1回 3 週に5~6回 4 週に3~4回
5 週に1~2回 6 週1回未満 7 ほとんど食べない

問10 あなたが、うどんを食べるときは、どんな料理や食品と一緒に食べることが多いですか。

次のアからオの料理や食品について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

| | 多い | 少ない |
|------------------------------------|----|-----|
| ア 寿司やおにぎりなどのごはん類、パン類 | 1 | 2 |
| イ いも類(おでん、揚げ物等) | 1 | 2 |
| ウ 野菜類(おでん、揚げ物、お浸し、サラダ等) | 1 | 2 |
| エ 海藻類(おでん、揚げ物、トッピング等) | 1 | 2 |
| オ その他(魚介類、肉類、卵、豆腐・油揚げ、練り製品、こんにゃく等) | 1 | 2 |

問11 あなたは、健康のために1日に食べることが望ましい野菜の重量はどれだと思いますか。

(あてはまるもの1つに○印)

- 1 150g程度 2 250g程度 3 350g程度 4 500g程度
5 わからない

問12 あなたは、健康のために1日に食べることが望ましい野菜料理の目安はどれだと思いますか。1は小鉢1個程度と考えてください。 (あてはまるもの1つに○印)

- 1 1~2皿 2 3~4皿 3 5~6皿 4 7皿以上
5 わからない

問13 あなたは、現在食べている野菜の量をどうしたいと思っていますか。

(あてはまるもの1つに○印)

- 1 今食べている量を維持したい 2 食べる量の多少は気にしていない
3 今より食べる量を増やしたい 4 今より食べる量を減らしたい

問14 外食等について、お答えください。 (各々あてはまるもの1つに○印)

1) 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。

- 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1回 6 週1回未満 7 全く利用しない

2) 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。

- 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1回 6 週1回未満 7 全く利用しない

3) あなたは、飲食店に栄養バランスのとれたメニューを揃えてほしいですか。

- 1 ぜひ揃えてほしい 2 できれば揃えてほしい
3 あまり必要性を感じない 4 全く必要性を感じない

4) あなたは、スーパーマーケット等に栄養バランスのとれた弁当や惣菜などを揃えてほしいですか。

- 1 ぜひ揃えてほしい 2 できれば揃えてほしい
3 あまり必要性を感じない 4 全く必要性を感じない

5) 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。

- 1 いつもしている 2 時々している
3 あまりしない 4 いつもしない

6) あなたは、自分に必要なエネルギー量(カロリー)がどのくらいか知っていますか。

- 1 知っている 2 知らない 3 興味が無い

問 15 あなたは、自分の健康や食生活についてよりよくすることを、ふだんから意識していますか。

(あてはまるもの1つに○印)

- 1 十分に意識している 2 十分ではないが意識している
3 あまり意識しているとは言えない 4 全く意識していない

問 16 県では、健康的な食生活を支援するため、主食・主菜・副菜が揃い、野菜たっぷりの健康に配慮したランチメニューの提供など、一定の基準を満たす店を「三つ星ヘルシーランチ店」として登録しています。あなたは、この制度を知っていますか。 (あてはまるもの1つに○印)

- 1 聞いたことがあり、内容も知っている
2 聞いたことはあるが、内容はよく知らない
3 聞いたことがない → 問 18 へ

問 17 問 16 で 1、2 と回答された方にお伺いします。実際に「三つ星ヘルシーランチ店」を利用していますか。 (あてはまるもの1つに○印)

- 1 よく利用する 2 たまに利用する
3 利用していない 4 今は利用していないが、これから利用したい

問 18 あなたは、今までに、健康や食生活に関する情報や知識はどこで手に入れましたか。

(あてはまるもの全てに○印)

- 1 テレビ・ラジオ 2 新聞 3 雑誌・書籍(本)
4 保健所、市役所・町役場、市町保健センターなどの自治体施設 5 職場や学校
6 病院(医院)、歯科診療所、薬局 7 健康運動施設、フィットネスクラブなど
8 スーパーマーケット 9 コンビニエンスストア 10 イベントなど
11 食生活改善推進員や保健委員などの地区ボランティア
12 家族・友人 13 インターネット
14 その他() 15 特になし

運動、生活習慣についておたずねします

問 19 あなたは、現在習慣的に運動*をしていますか。 (あてはまるもの1つに○印)

*「習慣的な運動」とは、息がはずむくらいの運動を30分程度、週に2回以上実施し、それが1年以上継続している状態を指します。なお、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・定期的に行うものとします(ウォーキングも含まれます)。

- 1 している 2 運動はしているが、継続期間は1年未満
3 全くしていない 4 医師等から運動を禁止されている

問 20 健康維持・増進のためには、日常生活で、毎日60分間くらい体を動かす*ような生活をすることが推奨されています。あなたはこれを実行していますか。 (あてはまるもの1つに○印)

*「体を動かす」とは、歩く、犬の散歩をする、そうじをする、自転車に乗る、速歩きをする、子どもと活発に遊ぶ、農作業をする、階段を速くのぼるなどと同等の動きを指します。

- 1 実行していないし、実行しようとも考えていない
2 実行していないが、実行しようと考えている
3 実行しようとして努力しているが、十分に実行できていない
4 実行しているが、まだ習慣化していない
5 実行していて、十分に習慣化している

問 21 あなたは、「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」という言葉やその意味を知っていますか。 (あてはまるもの1つに○印)

*「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」とは、筋肉、骨、関節など運動器が衰え、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。

- 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

問 22 あなたは、定期的に自分の体重を測定していますか。 (あてはまるもの1つに○印)

- 1 ほぼ毎日(週に6日以上) 2 週に3~5日 3 週に1~2日
4 月に2~3日 5 月に1回以下 6 測定していない

問 23 あなたは、現在の自分の体重をどうしたいと思っていますか。(あてはまるもの1つに○印)

- 1 減らしたい(今よりやせたい) 2 今の体重を維持したい
3 増やしたい(今より太りたい) 4 体重の増減は気にしていない
5 体重を減らすことは諦めている 6 体重を増やすことは諦めている

飲酒についておたずねします

問24 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。
(あてはまるもの1つに○印)

- 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26へ

問25 問24で1～5と回答された方にお伺いします。お酒を飲む日は清酒に換算すると、1日あたり、どのくらいの量を飲みますか。
(あてはまるもの1つに○印)

- 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、ほぼ次の量に相当します。

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)、
チューハイ7度(350ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

問26 1日の適正飲酒の量が清酒1合あるいはビール1本(中びん)程度であることを知っていますか

- 1 知っている
- 2 知らない

こころの健康についておたずねします

問27 ここ1か月にストレスを感じることはありましたか。(あてはまるもの1つに○印)

- 1 全く感じなかった
- 2 あまり感じなかった
- 3 少し感じた
- 4 かなり感じた

問28 あなたは、どんな問題にストレスを感じますか。(あてはまるもの全てに○印)

- 1 家庭問題(親子関係・夫婦関係の不和、子育て、介護・看護疲れなど)
- 2 健康問題(病気の悩み・影響など)
- 3 経済生活問題(倒産、失業、生活苦、負債など)
- 4 勤務問題(仕事の失敗、職場の人間関係の不和、仕事疲れなど)
- 5 男女問題(結婚をめぐる悩み、失恋・不倫の悩みなど)
- 6 学校問題(入試・進路に関する悩み、学業不振、人間関係の不和、いじめなど)
- 7 その他(孤独感、近隣関係の不和など)

問29 あなたは、ストレスを感じたときどうしていますか。(あてはまるもの1つに○印)

- 1 ストレスを感じても、あまり負担になっていない
- 2 ストレスを負担に感じるが、十分な解消方法を持ち実行している
- 3 ストレスが負担であり、解消方法も十分には持っていない

問30 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどれくらいでしたか。(あてはまるもの1つに○印)

- 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31 あなたは、睡眠で疲れがとれますか。(あてはまるもの1つに○印)

- 1 ほぼとれる
- 2 とれないことがある
- 3 ほとんどとれない

歯の健康についておたずねします

問32 食べ物をかんで食べる時の状態についてお答えください。(あてはまるもの1つに○印)

- 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33 あなたは、いつ歯磨きをしていますか。(あてはまるもの全てに○印)

- 1 起床時 2 朝食後 3 昼食後 4 夕食後
5 間食後 6 就寝前 7 その他()
8 磨かない

問34 あなたは、歯や歯のすき間の手入れのために、次の器具を使用していますか。

(あてはまるもの全てに○印)

- 1 歯ブラシ(電動歯ブラシを含む) 2 歯間ブラシ
3 デンタルフロス・糸(付)ようじ 4 デンタルリンス
5 その他() 6 使用していない

問35 あなたは、過去1年間に歯科健康診査または歯石の除去、歯面の清掃を受けたことがありますか。(あてはまるもの1つに○印)

- 1 1~3か月に一度 2 4~6か月に一度 3 1年間に一度
4 受けていない

問36 あなたは、かかりつけ歯科医がありますか。

- 1 ある 2 ない

問37 歯や口の中について悩みや気になることがありますか。(あてはまるもの全てに○印)

- 1 歯が痛んだり、しみたりする 2 歯がぐらぐらする
3 歯ぐきが腫れることがある 4 歯ぐきから血がでることがある
5 ものがはさまる 6 口臭がある
7 口の渇き 8 歯ならび
9 かみあわせ 10 口を開けると音がする(がががク・ゴリゴリ)
11 歯がない 12 口内炎・アフタがよくできる
13 その他() 14 特にない

問38 歯や歯ぐきの健康について、ふだんどんなことに気をつけていますか。

(あてはまるもの全てに○印)

- 1 歯の健康診査を受ける 2 歯石をとってもらう 3 食後の歯磨きやうがいをする
4 根元まで磨く 5 フッ化物配合の歯磨き剤を使用する
6 鏡を使って歯や歯ぐきの様子を観察する(月1回以上) 7 甘いものをとらない
8 バランスのとれた食事をする 9 よくかんで食べる
10 喫煙をしない 11 その他()
12 特に注意をしていない

生活の質(QOL)についておたずねします

問50 以下のそれぞれの項目の中から、あなた自身の今日の健康状態を最も良く表している記述を選んでください。(あてはまるもの1つに○印)

1) 移動の程度

- 1 私は歩き回るのに問題はない
- 2 私は歩き回るのにいくらか問題がある
- 3 私はベッド(床)に寝たきりである

2) 身の回りの管理

- 1 私は身の回りの管理に問題はない
- 2 私は洗面や着替えを自分でするのにいくらか問題がある
- 3 私は洗面や着替えを自分でできない

3) ふだんの活動(例: 仕事、勉強、家族・余暇活動)

- 1 私はふだんの活動を行うのに問題はない
- 2 私はふだんの活動を行うのにいくらか問題がある
- 3 私はふだんの活動を行うことができない

4) 痛み/不快感

- 1 私は痛みや不快感はない
- 2 私は中程度の痛みや不快感がある
- 3 私はひどい痛みや不快感がある

5) 不安/ふさぎ込み

- 1 私は不安でもふさぎ込んでもない
- 2 私は中程度に不安あるいはふさぎ込んでいる
- 3 私はひどく不安あるいはふさぎ込んでいる

ご協力ありがとうございました。

口腔内検査票

保健所

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

(1) 歯の状況

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 上顎 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 右 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 下顎 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 左 | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | |
|------------|-------------|------------|-----------------|-------------|--------------|
| 1. 健全歯数(I) | 2. 未処置歯数(C) | 3. 処置歯数(O) | 4. 現在歯数 (1+2+3) | 5. 要補綴歯数(Δ) | 6. 欠損補綴歯数(⊖) |
|------------|-------------|------------|-----------------|-------------|--------------|

欠損歯は、要補綴歯数(Δ)と欠損補綴歯数(⊖)、補綴処置が施されているものに分類する。
 義歯は欠損補綴歯として数える。智歯及び矯正治療による抜去歯は欠損歯に数えず(×)を記入する。過剰歯は対象としない。

(2) 義歯の使用状況

| | | | |
|------|------|----|-----|
| 上顎のみ | 下顎のみ | 上下 | 未装着 |
|------|------|----|-----|

(3) 歯肉の状況

① 歯周ポケット

| | | | | | | | |
|----|------|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 上顎 | 4 未満 | 4~6 | 6以上 | 6以上 | 6以上 | 6以上 | mm |
| 下顎 | 4 未満 | 4~6 | 6以上 | 6以上 | 6以上 | 6以上 | mm |

② 歯肉出血

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 上顎 | 有 | 無 | 有 | 無 | 有 | 無 |
| 下顎 | 有 | 無 | 有 | 無 | 有 | 無 |

| | | | | | | |
|-------|--------|----|--------|---|---|-----------|
| 歯肉の状況 | 17又は16 | 11 | 26又は27 | 左 | 右 | 最大値 (コード) |
| | | | | | | |
| | 47又は46 | 31 | 36又は37 | | | |

その他の所見

① 口腔内清掃状態
 a. 良好 b. 要改善
 ② 軟組織疾患
 a. なし b. 要精検
 ③ 歯列・咬合状態
 a. 正常 b. 要精検

④ 顎関節異常
 a. 正常 b. 要精検
 ⑤ その他 ()

健やか香川21ヘルスプラン（第2次）ワーキンググループ委員名簿

| 所 属 | 氏 名 | 備 考 |
|-----------------------|--------|---------|
| 香川県小豆保健所 | 星川 洋一 | 医師（座長） |
| 香川県小豆保健所 | 曾根 希穂子 | 管理栄養士 |
| 香川県東讃保健所 | 今雪 眞寿美 | 管理栄養士 |
| 香川県中讃保健所 | 岸田 伸介 | 管理栄養士 |
| 香川県西讃保健所 | 岡田 友子 | 管理栄養士 |
| 香川県長寿社会対策課 | 秋山 美穂 | 保健師 |
| 香川県子育て支援課 | 川瀬 峰子 | 保健師 |
| 香川県障害福祉課 | 上原 恭江 | 保健師 |
| 香川県教育委員会保健体育課 | 赤松 美雪 | 栄養教諭 |
| 高松市保健所保健センター | 川西 昭子 | 保健師 |
| 三豊市健康課 | 田中 玲子 | 歯科衛生士 |
| 香川県国民健康保険団体連合会 | 岡野 由佳 | 保健師 |
| 香川大学医学部衛生学 | 宮武 伸行 | 医師 |
| 香川県立保健医療大学臨床検査学科 | 中村 丈洋 | 医師 |
| 香川短期大学 | 垣渕 直子 | 管理栄養士 |
| NPO 法人日本健康運動指導士会香川県支部 | 片山 昭彦 | 健康運動指導士 |
| 香川県臨床心理士会 | 黒河内 美鈴 | 臨床心理士 |

| | |
|---------------------------------------|--------|
| 事務局 (健康福祉総務課 がん糖尿病対策・健康づくりグループ) | 林 公子 |
| | 横山 勝教 |
| | 古川 憲男 |
| | 佐々木 佳代 |
| | 山口 美和子 |
| | 林 浩範 |
| | 青野 美保 |
| | 白井 清兼 |
| | 濱田 真衣 |
| | 小西 美佳 |