

# 第 1 章 調査の概要

## 1 調査の目的

本調査は、宮城県民が生涯を通じて健康で自立した生活を送れるよう、県民の健康づくりに関する意識や食生活、運動等に関する実態や課題を把握し、「第2次みやぎ21健康プラン」の目標値の達成度を評価するとともに、次期計画の基礎データとし、県の健康づくり施策に反映させるために実施しました。

### 【第2次みやぎ21健康プランの進行管理】

H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	
計画策定	健康調査	中間評価								最終評価	
		栄養調査	健康・	計画見直し	栄養調査					健康・	次期計画策定

2 実施主体 宮城県

3 調査時期 令和4年10月～11月

## 4 調査対象

### (1) 対象地区等

調査項目	県民健康調査及びBDHQ調査*	栄養摂取状況調査 (国調査と同じ手法、歩行数調査を含む)
対象地区	50地区	左記のうち19地区 (国民健康・栄養調査5地区を含む)
対象者	調査日現在に対象地区に居住する 満20歳以上の男女(2,210人)	調査日現在に対象地区に居住する 満1歳以上の男女(875人) ※歩行数調査については満20歳以上(731人)

\*簡易型自記式食事歴法質問票 (brief-type self-administered diet history questionnaire)

### (2) 地区選定方法

#### イ 県民健康調査及びBDHQ調査

令和4年国民生活基礎調査対象地区をブロック(県各保健所・支所及び仙台市保健所各支所の管轄区分)に分け、ブロックごとに無作為抽出(層化クラスター抽出法)によって、50地区を抽出した。

#### ロ 栄養摂取状況調査及び歩行数調査

上記イの中から14地区を抽出し、令和4年国民健康・栄養調査対象地区の5地区を上乗せし19地区を対象とした。

## 5 調査協力状況

### (1) 協力率の目標の設定

- ① 県民健康調査 : 80%
- ② BDHQ 調査 : 80%
- ③ 栄養摂取状況調査 : 60%
- ④ 歩行数調査 : 50%

### (2) 協力率の状況

- ① 県民健康調査 : 74.0% (対象者 2,210 名に対し、協力者 1,635 名)
- ② BDHQ 調査 : 71.2% (対象者 2,210 名に対し、協力者 1,573 名)
- ③ 栄養摂取状況調査 : 47.1% (対象者 875 名に対し、協力者 412 名)
- ④ 歩行数調査 : 44.0% (対象者 731 名に対し、協力者 322 名)

### (3) 協力者の概況

#### ① 全県 (総数)

※性別・年齢不明者数を除く

区分	人	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
健康調査	1,633				99	181	226	248	331	548
BDHQ 調査	1,573				91	180	211	242	322	527
栄養摂取状況調査	412	11	29	20	25	32	55	63	72	105
歩行数調査	319				23	27	46	64	70	89

#### ② 全県 (男性)

区分	人	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
健康調査	787				45	98	118	122	155	249
BDHQ 調査	755				39	99	109	119	150	239
栄養摂取状況調査	191	4	12	11	12	17	29	29	29	48
歩行数調査	148				12	15	23	29	27	42

#### ③ 全県 (女性)

区分	人	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
健康調査	846				54	83	108	126	176	299
BDHQ 調査	818				52	81	102	123	172	288
栄養摂取状況調査	221	7	17	9	13	15	26	34	43	57
歩行数調査	171				11	12	23	35	43	47

## 6 調査項目及び調査方法

### (1) 県民健康調査及びBDHQ調査

県民健康調査：みやぎ 21 健康プランの関連項目等についての調査票

BDHQ調査：過去 1 か月間の食物摂取頻度に関する調査票

各調査票は各世帯に郵送で配布・回収し、未回収分のみ調査員により訪問回収を行った。  
また、電子申請システムでの回答を可能とした。(栄養摂取状況調査対象世帯については、  
(2)と同じ。)

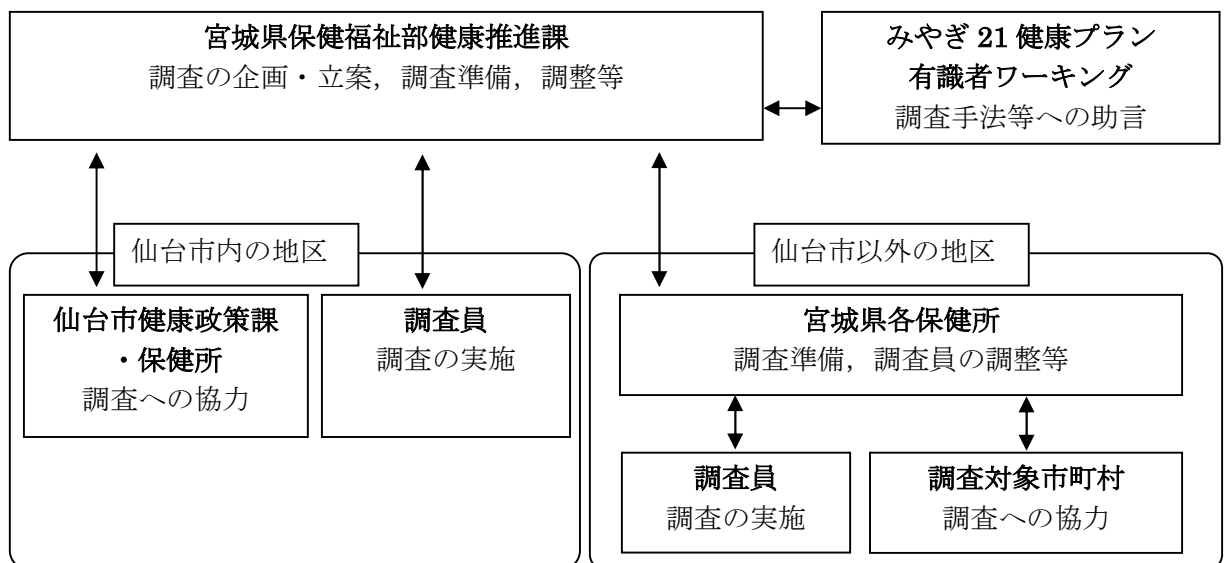
### (2) 栄養摂取状況調査及び歩行数調査

世帯状況、1 日の食事摂取状況、1 日の歩行数について、国民健康・栄養調査に準じた方法で調査を行った。(調査員が食事の記録や歩行数の記録について、対面で聞き取ることを基本とし、郵送回収も可能とした。)

### (3) その他

調査の実施にあたっては、調査員の健康管理記録やマスクの着用のほか、対面時間が長時間とならないよう配慮し新型コロナウイルス感染症対策を徹底した。

## 7 調査体制



## 8 結果集計・解析

厚生労働省「都道府県健康・栄養調査マニュアル」を参考とし、みやぎ 21 健康プラン有識者ワーキングの指導・協力の下に実施した。

データの集計・解析については、令和 4 年度中に仙台白百合女子大学への委託により行った。

# 調査票各様式

20歳以上対象

令和4年宮城県県民健康・栄養調査

## 県民健康調査票

- 満20歳以上の方にご回答をお願いします。
- この調査は、紙(本紙)またはインターネットでご回答ください。インターネットでの回答方法については、裏面をご覧ください。

【回答時間の目安：15分程度】

### 県民健康調査の協力についてのお願い

宮城県では、県民一人ひとりが生きがいを持ち、充実した人生を健やかに安心して暮らせる健康みやぎの実現をめざして、「第2次みやぎ21健康プラン～宮城県健康増進計画～」(計画期間：平成25年度～令和5年度)を策定し、宮城県民に多い「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」と生活習慣病の予防対策として、主に「栄養・食生活」「身体活動・運動」「たばこ」分野の健全な生活習慣の形成・定着に向け、各種施策を進めているところです。

本調査は、プランに掲げる各種指標の目標値の評価を行うとともに、調査結果を今後の健康づくり施策に反映させる基礎資料とすることを目的としています。

この調査結果については、国、県、市町村の健康づくり施策及び学術研究目的以外の用途に使用することはありません。また、ご回答いただいた内容は個別に公表しないなど、個人情報の保護には十分配慮しますので、ご迷惑をおかけすることはございません。

以上のことをご理解の上、調査にご協力をお願いいたします。

問合せ先

宮城県保健福祉部健康推進課健康推進第二班

TEL 022-211-2624

E-mail kensui-eiyou@pref.miyagi.lg.jp

### 記入上の注意

- 満20歳以上の方が対象です。ご家族の、令和4年11月1日時点で満20歳以上の方全員がお答えください。
- 対象となられる方ご本人がお答えください。ご本人が記入できない場合は、ご本人のご家族の方が、ご本人に聞きながらご記入ください。
- はっきりと、記入もれがないようご記入ください。記入もれがあった場合には、調査員からご連絡させていただきます。

### 調査票はインターネットで回答できます！

- 回答者IDの入力が必要です。  
同封の黄色の用紙「世帯状況確認票」に記載されていますので、お手元にご準備ください。
- 調査項目の中で次の数値をお伺いします。必要に応じて回答前に計測しておくなど、ご準備をお願いします。  
問3 身長、体重 問13 血圧
- インターネット回答ページは、こちらから↓↓↓

回答ページ



▽パソコン、スマートフォン、タブレット等からアクセスできます

宮城県県民健康・栄養調査

検索

記入もれや誤記載等を防ぐことができます是非御協力ください！



**C 健康のことについておたずねします**

問8 この1か月の自分の健康状態をどのように思っていますか。

- 1 よい                      2 まあよい                      3 ふうつ  
4 あまりよくない                      5 よくない

問9 自分がちやうどよいと思っている体重（適正体重）は、どのくらいですか。

※ この質問は、空欄の部分にあてはまる数字を記入してください。

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	kg
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----

問10 自分がちやうどよいと思っている体重（適正体重）に近づく（維持する）ように心がけたり努力したりしていますか。

- 1 ころがけている                      2 ころがけていない

問11 定期的に体重を計っていますか。

- 1 週1回以上定期的に計っている                      2 たまに計っている  
3 計っていない

問12 定期的に血圧測定をしていますか。

- 1 毎日測定している                      2 週1～6日測定している  
3 月1～3回測定している                      4 年数回測定している  
5 以前は測定していた                      6 していない

→ 問15へ

問13 問12で「毎日測定している」, 2「週1～6日測定している」, 3「月1～3回測定している」, 4「年数回測定している」に○をつけた方がお答えください。

あなたの血圧はおおよそどのくらいですか。

※ この質問は、空欄の部分にあてはまる数字を記入してください。

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	mmHg	
/					
(上の血圧)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	(下の血圧)	<input type="text"/>	mmHg

問14 問12で「毎日測定している」, 2「週1～6日測定している」, 3「月1～3回測定している」, 4「年数回測定している」に○をつけた方がお答えください。

あなたの血圧は正常値だと思いますか。

- 1 はい                      2 いいえ                      3 わからない

問15 この半年以内に、趣味やスポーツ、ボランティアなどの活動をしていますか。

- 1 している                      2 していない

**D 身体活動・\*運動のことについておたずねします**

問16 この1年間、定期的に運動をしていますか。

(定期的とは、週に2回以上の頻度、1回30分以上の運動です)

- 1 はい                      2 いいえ

問17 現在、医師等から\*運動を禁止されていますか。

- 1 はい → 問22へ                      2 いいえ →

問18 問17で「はい」に○をつけた方がお答えください。  
あなたは、1週間に1日以上運動していますか。

- 1 はい →                      2 いいえ → 問22へ

問19 問18で「はい」に○をつけた方がお答えください。  
1週間で何日運動していますか。

※ この質問は、空欄の部分にあてはまる数字を記入してください。

<input type="text"/>	日
----------------------	---

問20 問18で「はい」に○をつけた方がお答えください。  
運動を行っている日の1日あたりの平均運動時間はどのくらいですか。

※ この質問は、空欄の部分にあてはまる数字を記入してください。

<input type="text"/>	時間	<input type="text"/>	分
----------------------	----	----------------------	---

\* 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・定期的に行うものを行います。



問21 問18で1「はい」に○をつけた方がお答えください。  
運動をどのくらいの年数継続していますか。

- 1 1年未満      2 1年以上

問22 日頃外出する際は、何で出かけることが最も多いですか。

- 1 歩き      2 自転車      3 バスや電車      4 自家用車      5 その他

問23 自分の1日の歩数を知っていますか。

- 1 知っている      2 知らない      → 問25へ

問24 問23で1「知っている」に○をつけた方がお答えください。  
あなたの1日の歩数は、おおよそ何歩ですか。

- 1 2,000歩未満      2 2,000歩以上～4,000歩未満  
3 4,000歩以上6,000歩未満      4 6,000歩以上8,000歩未満  
5 8,000歩以上10,000歩未満      6 10,000歩以上

問25 直近の1日の歩数を教えてください。(歩数計や歩数計アプリ等で計測した歩数)

※ この質問は、空欄の部分に**あてはまる数字を記入してください。**

--	--	--	--	--

歩数計や歩数計アプリ等で計測した歩数を確認できない方は記入不要です。

歩

問26 1日の歩数を増やすように意識をしていますか。

- 1 している      2 していない

問27 普段の生活で歩行、そうじ、階段の上り下り、子どもと遊ぶなど身体を動かしていますか。

- 1 いつもしている      2 時々している      3 あまりしていない  
4 ほとんどしていない

問28 \*ロコモティブシンドロームを知っていましたか。

- 1 内容まで知っている  
2 内容までは知らなかったが、言葉を聞いたことはあった  
3 知らなかった (今回の調査で初めて知った)

\*ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)は、運動器症候群ともいいます。詳しくはP16をご覧ください。

問29 \*フレイルを知っていましたか。

- 1 内容まで知っている  
2 内容までは知らなかったが、言葉を聞いたことはあった  
3 知らなかった (今回の調査で初めて知った)

\*フレイルについて、詳しくはP16をご覧ください。

### Ⅲ 食生活のことについておたずねします

問30 朝食を食べますか。

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

問31 外食(飲食店での食事)をどのくらい利用しますか。

- 1 毎日2回以上利用する      2 毎日1回利用する  
3 週2～5日利用する      4 ほとんど利用しない(週1日以下)

問32 市販の弁当や惣菜をどのくらい利用しますか。

- 1 毎日2回以上利用する      2 毎日1回利用する  
3 週2～5日利用する      4 ほとんど利用しない(週1日以下)

問33 ふだん外食をするときや食品を買うときに、食品中の塩分カットや糖質ゼロなど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 あまりしていない      4 ほとんどしていない

問34 飲食店、レストラン、食品売場および職場(学校)の給食施設・食堂等のような場所で食品や料理の栄養成分表示を見たことがありますか。

- 1 ある      2 ない      3 わからない

問35 (世帯主のみお答えください)

あなたの世帯は災害時に備えて非常用の食料を用意していますか。

- 1 ある
- 2 ない
- 3 わからない

1日あたりに摂取してほしい野菜量は、350g (5血程度)です。

問36 あなたの食事についてお聞きします。

(1)毎日野菜料理をたつぶり(1日5皿、350g程度)食べることができていますか。

- 1 既でできている
- 2 するつもりがあり、頑張ればできる
- 3 するつもりはあるが、自信がない
- 4 するつもりはない

(2)減塩を実践できていますか。

- 1 既でできている
- 2 するつもりがあり、頑張ればできる
- 3 するつもりはあるが、自信がない
- 4 するつもりはない

(3)主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしていますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

(4)今食べている食事の量は適量を心がけていますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

(5)間食や甘い飲み物をとる習慣がありますか。

- 1 毎日3回以上とる
- 2 毎日1～2回とる
- 3 週2～5日とる
- 4 ほとんどとらない(週1日以下)
- 5 全くとらない

(6)ゆっくよりよくかんで食事をしていますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

F 歯のことについておたずねします

問37 あなたの歯の本数を教えてください。

あてはまる番号1つに○をつけてください。

- 1 全部ある(親知らず以外の28本ある)
- 2 ほとんどある(24～27本)
- 3 だいたいある(20～23本)
- 4 半分くらいある(10～19本)
- 5 ほとんどない(1～9本)
- 6 まったくない(0本)

問38 かんで食べるときの状態はいかがですか。

- 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 かんで食べることができない

問39 この1年間に歯科医師などから歯科健康診査を受けたことがありますか。また、受けている場合は、健診の種類は何ですか。

- 1 受けていない
- 2 市町村健診
- 3 職場健診
- 4 学校健診
- 5 自主的な健診(歯科診療所(歯科医院)、歯科のある病院)
- 6 その他

問40

歯科診療のみならず、むし歯や歯周病の予防や歯みがき指導、定期的な歯科健康診断をしてくれる「かかりつけ歯科医」をお持ちですか。

- 1 はい
- 2 いいえ

G 休養のことについておたずねします

問41 この1か月間に、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。

- 1 充分とれている
- 2 まあまあとれている
- 3 あまりとれていない
- 4 まったくとれていない

問42 よく眠れるように、睡眠薬や安定剤などの薬を飲むことがありますか。

- 1 まったくない
- 2 月1～2回くらいある
- 3 週1回くらいある
- 4 週2～3回くらいある
- 5 週4～6回くらいある
- 6 毎日ある

- 全部ある場合は28本です。(親知らずは数えません。さし歯は自分の歯として数えます。)
- 抜けた歯がある方は、28本から抜けた本数を引くと歯の本数がわかります。  
(例えば、抜けた歯が2本ある場合は、28本-2本=26本となります。)
- 総入れ歯の方は0本です。

問43

この1か月間に、不満、悩み、苦勞、ストレスなどを感じることはありませんか。

- 1 おおいにあった 2 多少あった 3 あまりなかった → 問44へ
- 4 まったくなかった 5 わからない

↳ 問45へ

問44

問43で「おおいにあった」、2「多少あった」、3「あまりなかった」に○をつけた方がお答えください。

それらの不満、悩み、苦勞、ストレスなどを自分なりの解消法で処理できていると思いますか。

- 1 充分できている 2 なんとか処理できている
- 3 あまりできていない 4 まったく処理できていない
- 5 わからない

問45

日常生活の中でどのような悩みや不安を感じていますか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

- 1 自分の健康について 2 家族の健康について
- 3 子育てについて 4 配偶者や親等の介護について
- 5 仕事について 6 日々の食事に必要な食費について
- 7 収入や将来の生活設計について 8 天災（地震・台風・津波など）
- 9 孤立感・孤独感 10 その他
- 11 特に悩みや不安はない

問46

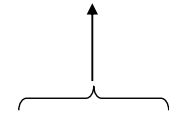
悩みなどを気軽に相談できる相手（職場内の相談窓口等も含みます。）がいますか。

- 1 いる 2 いない 3 わからない

**H お酒のことについておたずねします**

問47 週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

- 1 毎日
- 2 週5～6日
- 3 週3～4日
- 4 週1～2日
- 5 月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48

問47で1「毎日」、2「週5～6日」、3「週3～4日」、4「週1～2日」、5「月1～3日」に○をつけた方がお答えください。

お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んでください。

- 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（アルコール度数15度・180ml）は、次の量にほぼ相当します。

- ・ビール中瓶1本（アルコール度数5度・約500ml）
- ・焼酎0.6合（アルコール度数25度・約110ml）
- ・ワイン1/4本（アルコール度数14度・約180ml）
- ・ウイスキーダブル1杯（アルコール度数43度・60ml）
- ・缶チューハイ1.5缶（アルコール度数5度・約520ml）
- ・缶チューハイ1缶（アルコール度数7度・約350ml）

問49

「適度な飲酒量」とは、日本酒に換算して1日何合以下の飲酒量であると思いますか。

- 1 1合以下 2 2合以下 3 3合以下 4 わからない

問50

あなたは、20歳未満の者がお酒を飲むことについてどう思いますか。

- 1 ぜったいに飲むべきではない 2 時と場合によってはかまわない
- 3 別にかまわない 4 わからない

問51

あなたは、20歳未満の者がお酒を飲んでいたら注意しますか。

- 1 注意する 2 時と場合によっては注意する 3 注意しない

**I たばこのことについておたずねします**

問52 これまでにたばこを吸ったことがありますか。

- 1 毎日吸う } → 問53へ  
 2 時々吸っている }  
 3 以前は吸っていたが今は(又はこの1か月)吸っていない } → 問56へ  
 4 以前から吸わない }

問53 問52で「毎日吸う」または「時々吸っている」に○をつけた方がお答えください。吸っているたばこ製品は何ですか。当てはまるものを全てに○をつけください。

- 1 紙巻きたばこ      2 \*加熱式たばこ      3 その他

\*加熱式たばことは、火をつけずに、電気ヒーターで加熱などして吸う、新しいタイプのたばこです。たばこ葉の入った専用スティック等を専用の装置にセットして使用します。

問54 問52で「毎日吸う」, 2「時々吸っている」に○をつけた方がお答えください。たばこをやめたいと思ったこと、やめようとしたことはありますか。

- 1 やめたい(やめようとした)      2 本数を減らしたい  
 3 やめたくない      4 わからない  
 → 問56へ

問55 問54で「やめたい(やめようとした)」, 「本数を減らしたい」に○をつけた方がお答えください。

あなたは、禁煙のための指導を受けたいと思いますか。

- 1 ぜひ受けたい      2 時間帯等が可能であれば受けたい  
 3 受けたくない      4 わからない

問56 あなたは20歳未満の者がたばこを吸うことについてどう思いますか。

- 1 ぜったいに吸うべきではない      2 時と場合によってはかまわない  
 3 別にかまわない      4 わからない

問57 あなたは20歳未満の者がたばこを吸っていたら注意しますか。

- 1 注意する      2 時と場合によっては注意する      3 注意しない

問58 たばこが健康に与える影響をどう思いますか。

それぞれの病気に、あてはまる番号を次から1つ選んで、○をつけてください。

病名毎に回答	たばこの煙を吸うと かかりやすくなる	どちらとも いえない	たばこと 関係ない	病気を 知らない
① 肺がん	1	2	3	4
② 喉頭がん	1	2	3	4
③ ぜんそく	1	2	3	4
④ 気管支炎	1	2	3	4
⑤ COPD* (慢性閉塞性肺疾患)	1	2	3	4
⑥ 心臓病	1	2	3	4
⑦ 脳卒中	1	2	3	4
⑧ 胃かいよう	1	2	3	4
⑨ 妊娠の胎児 への影響 (未熟児等)	1	2	3	4
⑩ 歯周病 (歯槽膿漏等)	1	2	3	4
⑪ 高血圧	1	2	3	4

\*COPDについて、詳しくはP16をご覧ください。

問59 この1か月間に自分以外の人のたばこの煙を吸う機会がありましたか。

それぞれの場所について、あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

場所毎に回答	ほとんど 毎日	週に 数回程度	週に 1回程度	月に 1回程度	全 く な か つ た	行 か な い わ か ら な い
① 家庭	1	2	3	4	5	6
② 職場や学校	1	2	3	4	5	6
③ 飲食店 (食堂、居酒屋など)	1	2	3	4	5	6
④ その他の場所 (道路、公園、ホテルのロビー、 パチンコ店、ゲームセンター等)	1	2	3	4	5	6

**J 医療等の受診状況等についておたずねします**

問60 \*メタボリックシンドロームを知っていましたか。

- 1 内容まで知っている
- 2 内容までは知らなかったが、言葉を聞いたことはあった
- 3 知らなかった (今回の調査で初めて知った)

\*メタボリックシンドローム (略称：メタボ) は、内臓脂肪症候群ともいいます。詳しくはPI6をご覧ください。

問61 あなたはこの1年間に、健診 (健康診断や健康診査) や人間ドックを受けましたか。

(がんのみの検診、妊産婦検診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査は、健診に含まれません。)

- 1 はい → 問65へ
- 2 いいえ → 問66へ

問62 問61で「はい」に○をつけた方がお答えください。健診等の結果、「特定保健指導」の該当となりましたか。

- 1 はい → 問66へ
- 2 いいえ → 問66へ

問63 問62で「はい」に○をつけた方がお答えください。「特定保健指導」を受けましたか。

- 1 はい → 問66へ
- 2 いいえ → 問66へ

問64 問63で「いいえ」に○をつけた方がお答えください。「特定保健指導」を受けなかった理由は何ですか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

- |              |               |             |
|--------------|---------------|-------------|
| 1 多忙         | 2 通院中 (治療中)   | 3 必要性を感じない  |
| 4 健康に自信がある   | 5 病気が見つかるのが怖い | 6 会場や時間が不都合 |
| 7 費用がかかると感じる | 8 特に理由はない     | 9 その他       |

問65 問61で「いいえ」に○をつけた方がお答えください。健診 (健康診断・健康診査) や人間ドックを受けなかった理由は何ですか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

- |              |               |             |
|--------------|---------------|-------------|
| 1 多忙         | 2 通院中 (治療中)   | 3 必要性を感じない  |
| 4 健康に自信がある   | 5 病気が見つかるのが怖い | 6 会場や時間が不都合 |
| 7 費用がかかると感じる | 8 特に理由はない     | 9 その他       |

問66

これまでに医師から糖尿病といわれたことがありますか。(「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 ある → 問68へ
- 2 ない → 問68へ

問67

問66で「ある」に○をつけた方がお答えください。糖尿病の治療を受けたことはありますか。

- 1 現在受けている
- 2 以前に受けたことがあるが、現在は受けていない
- 3 ほとんど治療を受けたことがない

問68

これまでに医師から高血圧といわれたことがありますか。(「境界型である」「血圧が高め」などのようにいわれた方も含みます。)

- 1 ある → 問70へ
- 2 ない → 問70へ

問69

問68で「ある」に○をつけた方がお答えください。高血圧の治療を受けたことはありますか。

- 1 現在受けている
- 2 以前に受けたことがあるが、現在は受けていない
- 3 ほとんど治療を受けたことがない

問70

これまでに医師から高脂血症または脂質異常といわれたことがありますか。(「コレステロール値が高い」「中性脂肪が多い」などのようにいわれた方も含みます。)

- 1 ある → 問72へ
- 2 ない → 問72へ

問71

問70で「ある」に○をつけた方がお答えください。高脂血症または脂質異常の治療を受けたことはありますか。

- 1 現在受けている
- 2 以前に受けたことがあるが、現在は受けていない
- 3 ほとんど治療を受けたことがない

問7 2

あなたはこの1年間に、次のがん検診を受けましたか。  
また、受けた場合の検診の種類は何ですか。(a～cのあてはまる種類に○をつけてください。)

検診の内容	受診の有無	受診した検診の種類
(1)胃がん検診 (バリウムレントゲン検査 又は内視鏡検査)	1 受けた	※「受けた」方のお答えください
	2 受けない	a 市町村検診 b 職場検診 c その他
(2)肺がん検診 (胸部レントゲン検査)	1 受けた	※「受けた」方のみ記入してください
	2 受けない	a 市町村検診 b 職場検診 c その他
(3)大腸がん検診 (便潜血検査)	1 受けた	※「受けた」方のみ記入してください
	2 受けない	a 市町村検診 b 職場検診 c その他
(4)乳がん検診(医師による視 触診、マンモグラフィ検査) ※一昨年も含めて2年間に	1 受けた	※「受けた」方のみ記入してください
	2 受けない	a 市町村検診 b 職場検診 c その他
(5)子宮がん検診 (細胞診検査) ※一昨年も含めて2年間に	1 受けた	※「受けた」方のみ記入してください
	2 受けない	a 市町村検診 b 職場検診 c その他

K 県の取り組みについて、おたずねします

問7 3 あなたは、県が平成25年3月に策定した「第2次みやぎ21健康プラン」を知っていますか。

- 1 知っている
- 2 聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 知らない(今回の調査で初めて知った)

問7 4 下記の県の取り組みやスローガンで知っているものに○印をつけてください。

- 1 スマートみやぎ健民会議
- 2 ベジブラスタス&塩 eco
- 3 みやぎへルスサテライトステーション
- 4 脱メタボ!みやぎ健康3.15.0(サイコー)宣言
- 5 拵こう!あと15分
- 6 減塩!あと3g
- 7 めげさせ!受動喫煙ゼロ

調査はこれで終了です。  
皆様からいただいた結果は、今後の県の健康づくり施策に反映させていただきます。  
ご協力いただき、誠にありがとうございました。

用語解説

P6「ロコモティブシンドロームとは」  
ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)は、運動器症候群ともいいます。骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

P6「フレイルとは」  
加齢に伴い体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置していると要介護状態になる可能性があります。大切なことは、早めに気がついて適切な取り組みを行うことです。そうすることで、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

P12「COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは」  
喫煙等の刺激による肺の慢性的な炎症反応を基本とする呼吸器の病気のことです。主な症状は慢性的な咳と息切れなどですが、ゆっくりと進行し繰り返すことで重症化し、息苦しさのために日常生活が著しく障害されます。  
COPDを早期に見出し重症化を防ぐ治療を早期に開始することが重要です。

P13「メタボリックシンドロームとは」  
メタボリックシンドローム(略称:メタボ)は、内臓脂肪症候群ともいいます。内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態をいいます。食事や運動、喫煙なども生活習慣を改善しなければ、動脈硬化を進行させ、心疾患や脳血管疾患などが起こりやすくなる状態をいいます。

宮城県の取り組み

みやぎ21健康プラン

「県民一人ひとりが生きがいを持ち、充実した人生を健やかに安心して暮らせる健康みやぎの実現」をめざした、本県の総合的な健康づくりの指針です。

「栄養・食生活」「身体活動・運動」「たばこ」の3つの重点分野について、県民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むための目標を掲げて、県民の皆様への取り組みの具体的な内容と県や市町村、企業などの関係機関・団体の取り組みの方向性を示したプランです。

脱メタボ!みやぎ健康3.15.0(サイコー)宣言

宮城県民のメタボ及びメタボ予備群の割合は、全国ワースト3位以内の状況が10年以上続いています。そこで、県民の課題である「減塩あと3g!」の「3!」、「拵こう!あと15分」の「15」、 「めげさせ!受動喫煙・むし歯0!」の「0」をつないだ「脱メタボ!みやぎ健康3.15.0(サイコー)宣言」をキャッチフレーズとして、減塩・運動・たばこ対策等を推進しています。



あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をもど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、Vを記入してください。

料理に使った野菜(漬け物・サラダ以外)	キャベツ・白菜	にんじん・かぼちゃ	その他の根菜すべて(たまねぎ・ごぼう・れんこんなど)	きのこ(すべての種類)(だし用は除く)	海藻(すべての種類)(だし用は除く)
緑の濃い野菜(ブロッコリー・ゴヤーを含む)	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
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
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった

とうふ・厚揚げ・豆乳	納豆	いも(すべての種類)	漬け物	生(サラダ)	トマト、トマトケチャップ、トマト煮込み、トマトシチュー
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
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
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった

いか・たこ・えび・貝	骨ごと食べる魚	ツナ缶(まぐろの油漬け)	魚の干物・塩漬魚・魚介類(さけ・ます・いわし・まぐろ・あじの干物・ちくわ・かまぼこなど)	脂が少なめの魚(さけ・ます・いわし・まぐろ・あじの干物・ちくわ・かまぼこなど)	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
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった

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・ペーコンなどの加工肉	レバー
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
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
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった

料理の中にある3点を結んでください。

良い例  悪い例

洋菓子・クッキー・ビスケット	和菓子	せんべい・スナック菓子・もち・お好み焼きなど	アイスクリーム	みかんなどの柑橘(かんきつ)類	かき・いちご・キウイ	その他の果物(りんご・バナナなど)
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
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった

マヨネーズ・ドレッシング	パン(おかずパン・菓子パンも含む)	そば	うどん・ひやむぎ・そうめん	らーめん・インスタントラーメン	スパゲッティ・マカロニなど	飲み物(緑茶)
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4杯以上
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2~3杯
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	毎日1杯
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4~6杯
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週2~3杯
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杯
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	週1杯未満
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった

紅茶・ウーロン茶(中国茶)	コーヒー	ジュース(スポーツドリンクも含む)	100%果物ジュース	100%野菜ジュース	「主食のある朝食」「ごはん」と「みそ汁」	みそ汁
毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	8杯以上
毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	6~7杯
毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	毎日1回	5杯
週4~6杯	週4~6杯	週4~6杯	週4~6杯	週4~6杯	週4~6回	4杯
週2~3杯	週2~3杯	週2~3杯	週2~3杯	週2~3回	週2~3回	3杯
週1杯	週1杯	週1杯	週1杯	週1回	週1回	2杯
週1杯未満	週1杯未満	週1杯未満	週1杯未満	週1回未満	週1回未満	1杯
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	1杯未満
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	食べなかった

頻度	毎日	週に6回	週に5回	週に4回	週に3回	週に2回	週に1回	週に1回未満	飲まなかった	飲まなかった
お酒(薬用酒は含めません)	ビール(大瓶で)	日本酒	4合以上	3合	2合	1合	0.5合	0.5合未満	飲まなかった	飲まなかった
焼酎・酎ハイ・泡盛(焼酎・泡盛ハカドリで)	4杯以上	3杯	2杯	1杯	0.5杯	0.5杯未満	0.5杯未満	0.5杯未満	飲まなかった	飲まなかった
ワイン(ワイングラスで)	4杯以上	3杯	2杯	1杯	0.5杯	0.5杯未満	0.5杯未満	0.5杯未満	飲まなかった	飲まなかった
飲む頻度は	毎日	週に6回	週に5回	週に4回	週に3回	週に2回	週に1回	週に1回未満	飲まなかった	飲まなかった
飲む量は	毎日	週に6回	週に5回	週に4回	週に3回	週に2回	週に1回	週に1回未満	飲まなかった	飲まなかった

※、パン、麺、コーンフレーク等 1日に食べる合計

お酒(薬用酒は含めません) 1日に飲む合計



# 栄養摂取状況調査票

地区番号  -

市郡番号

世帯番号

調査日 令和4年 月 日

保健所名 \_\_\_\_\_

調査員氏名 \_\_\_\_\_

確認者氏名 \_\_\_\_\_

宮城県

# I 世帯状況・II 食事状況

「栄養摂取状況調査票の書き方」に沿って、記入してください。

I 世帯状況			II 食事状況			*調査員記入欄		
1. 世帯員番号	2. 氏名	3. 生年月日	4. 性別	5. 妊娠・授乳	6. 仕事の種類	7. 朝	8. 昼	9. 夕
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					

II 食事状況			身体状況			*調査員記入欄		
10. 朝	11. 昼	12. 夕	13. 1日の身体活動量(歩数) (20歳以上)	14. はい	15. いいえ	16. はい	17. いいえ	18. はい
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>











