

V. 参考資料

第1～4回調査

- 参考① 3歳時 調査票
- 参考② 6歳時 調査票
- 参考③ 12歳時 調査票
- 参考④ 22歳時 調査票

第5回調査

27歳時調査 送付資料一式

- 参考⑤ 「研究への協力をお願い」
- 参考⑥ 「Web アンケートのご回答方法について」
- 参考⑦ 27歳時 調査票

三歳児健康アンケート

最近では太りすぎ、やせすぎ、小児の成人病など、からだの発育の問題が増えています。これには幼児期からの生活習慣や食事、また家族の健康状態が関係していると考えられています。

このアンケートは、保健所と市町村のご協力により行います。三歳児の食事・遊び・発育状態と、ご家族の健康状態を知ることによって、今後、茨城県がよりよい三歳児の保健指導指針を作るための資料に用います。なお、書かれた内容については、個人の秘密を厳守しますので、ご心配なくご記入ください。

また、幼児の生活習慣や食事は、大人になってからの成人病と関連があります。そこで三歳児の生活習慣とその後の成長との関係を知るために、お子さんが小学校1年、中学校1年、高校1年になったときにお手紙を差し上げ、身長と体重をお聞きしたいと思いますので、ご協力をお願いいたします。

茨城県健康科学センター

<記入のしかた>

質問をよくお読みいただき、当てはまるところに○をつけてください。

または、()内にご記入ください。

ご不明の点がございましたら、下記までお問い合わせ下さい。

茨城県健康科学センター調査研究部

電話:0292-43-4171(内線505, 544)

三歳児健診を受けた日	平成()年()月()日
------------	----------------

お子さんの氏名			
住 所	()市・町・村	()番地	
生 年 月 日	平成()年	()月	()日
性 別	男	女	第()子

回答者の続柄	父・母・祖父・祖母・その他()
--------	------------------

参考① 3歳時 調査票

1 お子さんのお父さんの職業は。

- | | | |
|--------|-------|-------|
| 1 常勤 | 2 パート | 3 自営 |
| 4 農林漁業 | 5 無職 | 6 その他 |

2 お母さんの職業は。

- | | | |
|--------|--------|------|
| 1 常勤 | 2 パート | 3 自営 |
| 4 農林漁業 | 5 専業主婦 | 6 無職 |
| 7 その他 | | |

3 現在の同居者は。
<○印はいくつでも>

- | | | |
|-----------|--------|-------|
| 1 お子さんの祖父 | 2 祖母 | 3 父 |
| 4 母 | 5 兄弟姉妹 | 6 その他 |

4 昼間にお子さんの世話をしているのは主に誰ですか。

- | | | | |
|------------|------|-----|-----|
| 1 祖父 | 2 祖母 | 3 父 | 4 母 |
| 5 保育園, 幼稚園 | | | |
| 6 その他() | | | |

5 乳児期の栄養は次のうち主としてどれでしたか。

- | | |
|--------|--------|
| 1 母乳栄養 | 2 人工栄養 |
| 3 混合栄養 | |

6 次のことができたのはいつごろですか。

- | | |
|-------------------------|-----------|
| 歩き始め | ()年()カ月 |
| 2 語文 (例: ママちょうだい, ボクやる) | ()年()カ月 |
| おむつがとれた | ()年()カ月 |

7 現在のお子さんの健康について、なにか心配なことがありますか。

- | |
|-------|
| 1 ない |
| 2 ある |
| (何が) |

8 お子さんのご両親の現在の身長と体重は。

- | | 身長 | 体重 |
|---|-------|-------|
| 父 | ()cm | ()kg |
| 母 | ()cm | ()kg |

9 お子さんに兄弟姉妹がある場合、現在の身長と体重を書いてください。

	性別	年齢	身長	体重
1	男・女	()歳	()cm	()kg
2	男・女	()歳	()cm	()kg
3	男・女	()歳	()cm	()kg
4	男・女	()歳	()cm	()kg

参考① 3歳時 調査票

- 10 あなたからみてお子さんのからだつきはどうですか。1番近いものを選んでください。
- 1 とてもやせている 2 やせている
3 やややせている 4 ふつう
5 ややふとっている 6 ふとっている
7 とてもふとっている
- 11 あなたご自身は、これまでに食事制限(ダイエット)をしたことがありますか。
- 1 ある 2 現在している
3 ない
- 12 お子さんが起きるのは何時頃ですか。
- 1 6時前 2 6時台 3 7時台
4 8時台 5 9時以降
- 13 お子さんが寝るのは何時頃ですか。
- 1 8時前 2 8時台 3 9時台
4 10時台 5 11時以降
- 14 お子さんはからだの動かし方が活発なほうだと思いますか。
- 1 大変活発だ 2 活発だ
3 あまり活発でない 4 活発でない
- 15 どのような遊びをすることが多いですか。
- 1 外遊び(具体的に)
2 内遊び(具体的に)
- 16 お子さんは、誰と遊ぶことが多いですか。〈○印はいくつでも〉
- 1 1人で遊ぶ 2 友達 3 父
4 母 5 祖父 6 祖母
7 その他()
- 17 1日の食事の時間は決まっていますか。
- 1 いつも決まっている
2 だいたい決まっている
3 決まっていない
- 18 食べ物の好ききらいがありますか。
- 1 ある 2 ない

「1.ある」と答えた方に伺います。

なにが好きですか。

- 1 卵 2 肉 3 魚 4 野菜
5 ごはん 6 パン 7 めん類
8 牛乳 9 その他()

なにがきらいですか。

- 1 卵 2 肉 3 魚 4 野菜
5 ごはん 6 パン 7 めん類
8 牛乳 9 その他()

参考① 3歳時 調査票

19 次のうち、好んで食べるものは。〈○印はいくつでも〉

1 するめ	2 たこ	3 油あげ	4 フランスパン	5 かまぼこ
6 ほうれん草のおひたし	7 きゅうり	8 かたやきせんべい	9 たくあん	
10 りんご(すり下ろしでなく)	11 以上のどれも好まない			

20 おやつ、間食の回数は1日何回ですか。

1 3回以上	2 2回程度
3 1日1回程度	4 食べない

21 おやつでよく食べているものは何ですか。〈○印はいくつでも〉

1 ご飯	2 パン	3 インスタントラーメン類	4 その他のめん類
5 ドーナツ	6 ヨーグルト	7 果物	8 ビスケット
9 クッキー	10 プリン、ゼリー	11 飴、ガム	12 スナック菓子(名前)
13 せんべい	14 まんじゅう	15 チョコレート	16 ケーキ
17 アイスクリーム	18 その他()		

22 夕食後から寝るまでにおやつ(デザート)をとる習慣がありますか。

1 毎日食べる	2 週に3~5回程度
3 週に1~2回程度	4 月に2~3回程度
5 月に1回以下	

23 お子さんの好きな食べ物のコマーシャルがありますか。あれば書いてください。

1 ある(商品名)
2 ない

24 三歳児の1日必要カロリー(エネルギー)はどのくらいだと思いますか。

1 800キロカロリー	2 1000キロカロリー
3 1400キロカロリー	4 1800キロカロリー
5 2000キロカロリー	

25 最後に、お子さんの身長と体重の今までの記録についてお尋ねします。母子健康手帳を見て書いてください(手帳に記録のあるものだけで結構です)。

年齢	測定日	身長	体重	胸囲	頭囲
出生時	平成 年 月 日	cm	kg	cm	cm
3~4カ月	平成 年 月 日	cm	kg	cm	cm
1歳頃	平成 年 月 日	cm	kg	cm	cm
1歳6カ月頃	平成 年 月 日	cm	kg	cm	cm
2歳頃	平成 年 月 日	cm	kg	cm	cm
3歳頃	平成 年 月 日	cm	kg	cm	cm

*ご協力まことにありがとうございました。同封の封筒でご返送下さいますよう、お願いいたします。

健康アンケート

最近では成人病の原因となる動脈硬化が、幼児期からの生活習慣、食事、体格に関連していることが知られています。このような観点から、平成4年に各保健所を通じて三歳児健康アンケートを実施したところ、多くの皆様からご協力いただきありがとうございました。当時、お子さんが小学1年、中学1年、高校1年になるときに再度アンケートを差し上げることをお願いいたしました。

このお願いに基づいて健康アンケートをお送りし、ご記入をお願いする次第です。前回、皆様からご協力いただいたアンケート結果については、幼児の保健対策に有効に利用させていただきました。

今回はお子さんの発育と生活習慣をうかがい、前回からの成長、生活習慣、食事の変化を知ることによって、さらにより良い保健指導の指針を作成したいと考えております。書かれた内容については、個人の秘密を厳守いたしますので、ご心配なくありのままをご記入ください。

ご趣旨をご理解のうえ、よろしくご協力いただきたくお願い申し上げます。

茨城県健康科学センター

〈記入の仕方〉

以下の質問はあなたのお子さん（現在5～6歳）についておたずねしています。あてはまるところに○をつけ、（ ）内にも記入してください。

ご不明の点がございましたら、下記までお問い合わせください。

茨城県健康科学センター調査研究部

電話 0120-310-393 内線 505または544

（通話料は無料です。）

お子さんの名前	
---------	--

Q1. 回答者であるあなたとお子さんとの続柄についておうかがいします。

1. 父 2. 母 3. 祖母 4. 祖父 5. その他

Q2. お父さんのお仕事についておうかがいします。

1. 常勤 2. パート 3. 自営 4. 農林漁業 5. 無職
6. 夜勤 7. その他

Q3. お母さんのお仕事についておうかがいします。

1. 常勤 2. パート 3. 自営 4. 農林漁業 5. 専業主婦
6. 無職 7. その他

Q4. 現在どなたと一緒に住んでいらっしゃいますか。

1. 父 2. 母 3. 兄弟姉妹 4. 祖父 5. 祖母 6. その他

参考② 6歳時 調査票

Q5. あなたの住いについておうかがいします。

1. 持ち家 2. アパート 3. 借家 4. マンション

Q6. 昼間、お子さんの世話をするのはどなたですか。

1. 母 2. 父 3. 祖母 4. 祖父 5. 保育所
6. 幼稚園 7. その他

Q7. 今までの発育記録についておうかがいします。

母子手帳、保育園、幼稚園の記録をみて記入して下さい。

年齢	測定日		体重	身長
4歳頃	平成	年 月	()キロ	()センチ
5歳頃	平成	年 月	()キロ	()センチ
6歳頃	平成	年 月	()キロ	()センチ
歳頃*	平成	年 月	()キロ	()センチ
歳頃*	平成	年 月	()キロ	()センチ
歳頃*	平成	年 月	()キロ	()センチ
歳頃*	平成	年 月	()キロ	()センチ

*その他の測定値があればすべて記入してください。

Q8. ご両親の体重と身長についてご記入下さい。

1. 父親の体重 ()キロ 身長 ()センチ
2. 母親の体重 ()キロ 身長 ()センチ

Q9. 兄弟姉妹の体重と身長についてもご記入下さい。

	年齢	体重	身長
1. 男・女	()歳	()キロ	()センチ
2. 男・女	()歳	()キロ	()センチ
3. 男・女	()歳	()キロ	()センチ
4. 男・女	()歳	()キロ	()センチ
5. 男・女	()歳	()キロ	()センチ
6. 男・女	()歳	()キロ	()センチ

Q10. お子さんが起きるのは何時頃ですか。

1. 6時前 2. 6時台 3. 7時台 4. 8時台 5. 9時以降

Q11. お子さんが寝るのは何時頃ですか。

1. 8時前 2. 8時台 3. 9時台 4. 10時台 5. 11時以降

Q12. 家のなかで遊んでいることが多いですか。

1. 多い 2. どちらかといえば多い 3. どちらともいえない
4. どちらかというとき少ない

参考② 6歳時 調査票

Q13. 平日に戸外で遊ぶ時間はどの位ですか。

1. 1時間未満
2. 1時間くらい
3. 2時間くらい
4. 3時間くらい
5. 4時間以上

Q14. ファミコンまたはコンピュータゲームを1日何時間くらいしますか。

1. 1時間以下
2. 2時間くらい
3. 3時間くらい
4. 4時間くらい
5. 5時間以上
6. 持っていない

Q15. お子さんはふだん（平日）1日にどれくらいの時間テレビを見ていますか。

1. 1時間以内
2. 2時間くらい
3. 3時間くらい
4. 4時間くらい
5. 5時間以上
6. まったく見ない

Q16. お子さんを食料品の買物に連れて行きますか。

1. めったに連れて行かない
2. 1カ月に1回くらい
3. 1カ月に2回くらい
4. 1週に1回くらい
5. 毎日

Q17. 食品について好きなものはなんですか。（○印はいくつでもよいです）

1. 卵
2. 肉
3. 魚
4. 野菜
5. 果物
6. ごはん
7. パン
8. 麺類
9. 牛乳

Q18. 食品について嫌いなものはなんですか。（○印はいくつでもよいです）

1. 卵
2. 肉
3. 魚
4. 野菜
5. 果物
6. ごはん
7. パン
8. 麺類
9. 牛乳

Q19. 朝食（良く噛まないで飲み込む）の傾向がありますか。

1. あると思う
2. ややその傾向がある
3. その傾向はほとんどない
4. その傾向は全くない

Q20. 朝食についておうかがいします。朝食は毎日食べますか。

1. 毎日食べる
2. 週5～6回食べる
3. 週3～4回食べる
4. 週1～2回食べる
5. 食べない

Q21. 朝食はふだん何を食べますか。（○印はいくつでもよいです）

1. ごはん
2. パン
3. 麺類
4. 卵
5. 肉
6. 野菜
7. 味噌汁
8. 牛乳
9. ジュース類

Q22. 夕食を食べ終わるのにどの位の時間がかかりますか。

1. 15分以下
2. 15～30分
3. 30～45分
4. 60分位
5. 60分以上

Q23. 夕食の30分前に、お子さんがおなかがすいていると訴えたとき、どうすることが多いですか。

1. 軽い食べ物を与える
2. 夕食まで待たせる

参考② 6歳時 調査票

Q24. おやつでよく食べるものはどれですか。(○印はいくつでもよいです)

1. ごはん
2. パン
3. インスタントラーメン
4. 麺類
5. ドーナツ
6. ヨーグルト
7. 果物
8. ビスケット
9. クッキー
10. プリン・ゼリー
11. 飴
12. ガム
13. スナック菓子
14. ジュース
15. せんべい
16. まんじゅう
17. チョコレート
18. ケーキ
19. アイスクリーム

Q25. おやつ回数は1日何回位ですか。

1. 1日3回以上
2. 1日2回程度
3. 1日1回
4. 食べる習慣がない

Q26. 上記の質問で1～3にお答えになった方についておうかがいします。

おやつについてはどうしていますか。

1. 時間を決めて与える
2. 欲しがる時に与える
3. 子どもに自由に食べさせている

Q27. 就寝前の間食はどうですか。

1. 毎日食べる
2. 週に3～5回程度食べる
3. 週に1～2回程度食べる
4. 月に2～3回程度食べる
5. 月に1回位食べる
6. 食べない

Q28. 5歳児の1日の必要熱量(カロリー)はどれですか。

1. 100～400キロカロリー
2. 500～900キロカロリー
3. 1000～1400キロカロリー
4. 1500～1700キロカロリー
5. 1800～2000キロカロリー

Q29. コレステロールを最も多く含む食品はどれですか。

1. バター(10グラム)
2. マーガリン(10グラム)
3. 卵の黄身(1個)
4. 卵の白身(1個)
5. さけの切り身(100グラム)

Q30. あなたは食品の栄養表示を見ますか。

1. いつも見る
2. 時々見る
3. あまり見ない

Q31. 昨日までの1週間以内に何回お子さんを連れて外食をしましたか。

1. した()回
2. しない

* ご協力ありがとうございました。同封の封筒で平成7年12月15日までにご返送くださいますようお願いいたします。また、何かご意見がございましたら、ご自由にお書き下さい。

.....

.....

.....

.....

保護者をご記入し、8月30日までに返送してください

健康アンケートと小児生活習慣病予防健診結果の活用について

最近では生活習慣病の原因となる動脈硬化が、幼児期からの生活習慣、食事、体格に関連していることが知られています。このような観点から、平成4年に各保健所を通じて三歳児健康診査アンケートを実施し、さらに小学校入学時に再度アンケートを実施したところ多くの皆様からご協力をいただきありがとうございました。当時、中学1年、高校1年に達した時期に再度アンケートを差し上げることをお願いいたしました。

このお願いに基づいて、中学1年生の健康アンケートをお送りし、ご記入をお願いする次第です。前回、皆様からご協力いただいたアンケート結果については、幼児の保健対策に有効に利用させていただきました。

今回はお子さんの発育と生活習慣をうかがい、さらに学校で実施予定または行なわれている小児生活習慣病予防健診結果の活用を同意していただければ、前回からの成長、生活習慣、食事の変化と合わせてより良い保健指導の指針の作成が可能となります。書かれた内容については、個人の秘密を厳守いたしますので、ご心配なくありのままをご記入ください。

平成14年8月

茨城県健康科学センター
茨城県保健福祉部

〈記入の仕方〉

以下の質問はあなたのお子さん（現在12-13歳）のふだんの生活についておたずねします。あてはまるところに○をつけ、（ ）内にも記入してください。**保護者をご記入ください。（お子さんの身長・体重等、分からない点は、お子さんに聞いてください）**

ご不明の点がございましたら、下記までお問い合わせください。

〒310-0852 水戸市笠原町993-2

茨城県健康科学センター調査研究部 細田・塚越

フリーダイヤル 0120-029243

問い合わせ時間 9時～17時（土・日除く）

お子さんの名前	
---------	--

問1. 回答者であるあなたとお子さんの続柄についておうかがいします。

1. 父	2. 母	3. 祖母	4. 祖父	5. その他
------	------	-------	-------	--------

問2. お父さんのお仕事についておうかがいします。

1. 常勤	2. パート	3. 自営	4. 農林漁業	5. 無職	6. 夜勤	7. その他
-------	--------	-------	---------	-------	-------	--------

問3. お母さんのお仕事についておうかがいします。

1. 常勤	2. パート	3. 自営	4. 農林漁業	5. 専業主婦	6. 無職	7. その他
-------	--------	-------	---------	---------	-------	--------

参考③ 12歳時 調査票

問 4. 現在どなたと一緒に住んでいますか。(すべてに○印)

1. 父 2. 母 3. 兄弟姉妹 4. 祖父 5. 祖母 6. その他

問 5. あなたの住いについておうかがいします。

1. 持ち家 2. アパート 3. 借家 4. マンション

問 6. 現在のお子さんの体重と身長についてご記入ください。

体重 () キロ 身長 () センチ

問 7. ご両親の体重と身長についてご記入ください。

1. 父親の体重 () キロ 身長 () センチ

2. 母親の体重 () キロ 身長 () センチ

問 8. 平日、お子さんが起きるのは何時ごろですか。

1. 6時前 2. 6時台 3. 7時台 4. 8時台 5. 9時以降

問 9. 平日、お子さんが寝るのは何時ごろですか。

1. 9時前 2. 9時台 3. 10時台 4. 11時台 5. 12時台

6. 1時台 7. 2時以降

問 10. 学校の運動部や地域でのスポーツクラブなどで定期的に運動を行なっていますか。

1. はいっている(運動名:) 2. はいっていない

問 10-1. (問 10 で「はいっている」と答えた方のみ) 学校の運動部等に1週間に平均して何日ぐらい参加していますか。

1. 1日 2. 2日 3. 3日 4. 4日 5. 5日 6. 6日 7. 7日

問 10-2. (問 10 で「はいっている」と答えた方のみ) 学校の運動部等の1日あたり運動時間はどのくらいですか。

1. 1時間くらい 2. 2時間くらい 3. 3時間くらい 4. 4時間くらい

5. 5時間以上

問 11. コンピュータゲームを1日何時間くらいしますか。

1. 1時間以下 2. 2時間くらい 3. 3時間くらい 4. 4時間くらい

5. 5時間以上 6. まったくやらない 7. 持っていない

問 12. 電話や携帯電話を1日何時間くらいかけますか又は使用しますか。

1. 1時間以下 2. 2時間くらい 3. 3時間くらい 4. 4時間くらい

5. 5時間以上 6. まったくやらない 7. 持っていない

問 13. テレビ(ビデオを含む)を1日何時間くらい見ますか。

1. 1時間以内 2. 2時間くらい 3. 3時間くらい 4. 4時間くらい

5. 5時間以上 6. まったく見ない

問 14. 学習塾(家庭教師を含む)、習い事に通っていますか。

1. 通っている 2. 通っていない

問 15. 食品で好きな物はなんですか。(○印はいくつでも)

1. 卵 2. 肉 3. 魚 4. 野菜 5. 果物 6. ごはん 7. パン

8. 麺類 9. 牛乳 10. 豆類 11. 海藻類 12. きのこと 13. いも類

問 16. 食品で嫌いな物はなんですか。(○印はいくつでも)

1. 卵 2. 肉 3. 魚 4. 野菜 5. 果物 6. ごはん 7. パン

8. 麺類 9. 牛乳 10. 豆類 11. 海藻類 12. きのこと 13. いも類

参考③ 12歳時 調査票

問 17. 早食いの傾向がありますか。

1. あると思う 2. ややその傾向がある 3. その傾向はほとんどない
4. その傾向は全くない

問 18. 朝食についておうかがいします。朝食は毎日食べますか。

1. 毎日食べる 2. 週5～6回食べる 3. 週3～4回食べる
4. 週に1～2回食べる 5. 食べない

問 18-1. (問 18 で「食べる」と答えた方のみ) 朝食はふだん何を食べますか。(○印はいくつでも)

1. ごはん 2. パン 3. 麺類 4. 卵 5. 肉 6. 野菜 7. 味噌汁
8. 牛乳 9. ジュース類 10. シリアル(コーンフレーク) 11. 菓子類
12. その他()

問 19. 夕食を食べ終わるのにどのくらい時間がかかりますか。

1. 15分以下 2. 15～30分 3. 30～45分 4. 60分位 5. 60分以上

問 20. 夕食の30分前に、お子さんがおなかがすいていると訴えたとき、どうすることが多いですか。

1. 軽い食べ物を与える 2. 夕食まで待たせる 3. 自分で食べている

問 21. おやつ(間食)を食べますか。

1. 毎日食べる 2. 週に5～6回食べる 3. 週に3～4回食べる
4. 週に1～2回食べる 5. 食べない

問 21-1. (問 21 で「食べる」と答えた方のみ) おやつでよく食べる物はどれですか。(○印はいくつでも)

1. ごはん 2. パン 3. インスタントラーメン 4. 麺類 5. ドーナツ
6. ヨーグルト 7. 果物 8. ビスケット 9. クッキー 10. プリン・ゼリー
11. 飴 12. ガム 13. スナック菓子 14. ジュース・コーラ等の加糖清涼飲料水
15. お茶などの無糖清涼飲料水 16. スポーツドリンク 17. せんべい
18. まんじゅう 19. チョコレート 20. ケーキ 21. アイスクリーム 22. 牛乳
23. ファーストフード 24. その他()

問 22. 夜食はどうですか。

1. 毎日食べる 2. 週に5～6回食べる 3. 週に3～4回食べる
4. 週に1～2回食べる 5. 食べない

問 22-1. (問 22 で「食べる」と答えた方) 夜食でよく食べる物はどれですか。(○印はいくつでも)

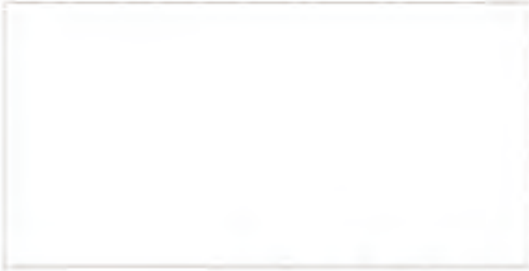
1. ごはん 2. パン 3. インスタントラーメン 4. 麺類 5. ドーナツ
6. ヨーグルト 7. 果物 8. ビスケット 9. クッキー 10. プリン・ゼリー
11. 飴 12. ガム 13. スナック菓子 14. ジュース・コーラ等の加糖清涼飲料水
15. お茶などの無糖清涼飲料水 16. スポーツドリンク 17. せんべい
18. まんじゅう 19. チョコレート 20. ケーキ 21. アイスクリーム 22. 牛乳
23. ファーストフード 24. その他()

問 23. おやつはお子さん自身を買っていますか。

1. 買わない 2. 週に5～6回 3. 週に3～4回 4. 週に1～2回 5. 毎日

問 24. あなたは食品の栄養表示を見ますか。

1. いつも見る 2. 時々見る 3. あまり見ない



生活習慣に関するアンケートについて

私は、別紙「小児期からの生活習慣病予防に関する研究」への協力をお願いの内容を理解し、以下の項目の生活習慣に関するアンケートの活用について、同意して研究に協力しますので、アンケートに回答します。

- 1 今回のアンケート調査と過去の行ったアンケート調査を、茨城県立健康プラザが再解析します。
- 2 提供されたデータは、茨城県立健康プラザで管理して疫学研究に利用され、統計解析した結果が公表されますが、個人名が出ることはありません。
- 3 今回のアンケート調査への協力は、アンケートを提出したあとも、茨城県立健康プラザへ連絡することで、その時点から撤回可能です。

※ 本人に代わって御家族の方がアンケートに答える場合には、本人の了解を得て、回答をお願いします。

記入日 平成 年 月 日

署名（アンケートに回答した方のお名前をご記入下さい）
ふりがな

本人との続柄 1本人 2父 3母 4祖父 5祖母 6その他（ ）

以下の質問について、あてはまるものに○印をつけて下さい。

○問 1. あなたのお仕事についてお伺いします。

1) 常勤 2) パート 3) 自営 4) 農林漁業 5) 学生 6) 無職
7) その他（ ）

○問 2. 現在どなたと一緒に住んでいますか？（あてはまるものすべてに○をつけて下さい）

1) 父 2) 母 3) 兄弟姉妹 4) 祖父 5) 祖母 6) 配偶者 7) こども
8) 一人暮らし 9) その他（ ）

○問 3. ダイエットしたいと思いますか？

1) したい 2) したくない 3) どちらでも良い

○問 4. 現在の体重と身長についてご記入ください。

体重（ ）キロ 身長（ ）センチ

○問 5. 自分の理想の体重は何キロとと思いますか？

（ ）kg

○問 6. 現在の血圧をご記入ください。

最高血圧（ ）mmHg 最低血圧（ ）mmHg

参考④ 22歳時 調査票

○問 7. 1日の平均睡眠時間は何時間ですか？

- 1) 10時間以上 2) 9時間位 3) 8時間位 4) 7時間位 5) 6時間位
6) 5時間位 7) 4時間以下

○問 8. 普段、何時頃に寝ますか？

- 1) 8時以前 2) 9時頃 3) 10時頃 4) 11時頃 5) 12時頃 6) 1時頃
7) 2時頃 8) 3時以降

○問 9. 余暇でスポーツや運動（ウォーキングを含む）は平均して1週間にどのくらいしていますか？

- 1) 7時間以上 2) 5～6時間 3) 3～4時間 4) 1～2時間 5) ほとんどしない

○問 10. 仕事や学業以外で、下記に費やす時間（機器を扱う時間）をあわせてどのくらいですか？

「テレビ（ビデオ・DVDを含む）・パソコン（インターネット、メール、SNS、ブログ等を含む）
・携帯電話（通話、メール、ウェブ、アプリ等を含む）・ゲーム・スマートフォン」

- 1) やらない 2) 1時間位 3) 2時間位 4) 3時間位 5) 4時間位
6) 5時間位 7) 6時間位 8) 7時間位 9) 8時間以上

○問 11. 食べる速さはどうですか？

- 1) かなり早い 2) やや早い 3) ふつう 4) やや遅い 5) かなり遅い

○問 12. ついついお腹いっぱい食べるほうですか？

- 1) はい 2) いいえ

○問 13. 外食（学食、社食を含む）をすることがありますか。

- 1) 1日3回 2) 1日2回 3) 1日1回 4) 週に5～6回 5) 週に3～4回
6) 週に1～2回 7) ほとんどしない

○問 14. 自分で料理をすることがありますか？

- 1) 毎食 2) 1日に1～2回 3) 週に5～6回 4) 週に3～4回 5) 週に1～2回
6) 月に1～3回 7) ほとんどしない

○問 15. 朝食を欠食する（食べない）ことがありますか？

- 1) 毎日食べる 2) 週1～2回欠食する 3) 週3～4回欠食する
4) 週に5～6回欠食する 5) いつも食べない

（問15で1、2、3、4と答えた方にお聞きします。）

○問 15-1. 朝食はふだん何を食べますか？（あてはまるものすべてに○をつけて下さい）

- 1) ごはん中心 2) パン中心 3) 麺類中心 4) シリアル(コーンフレーク)中心
5) 野菜、果物中心 6) その他（ ）

○問 16. 夕食を食べ終わるのにどのくらい時間がかかりますか？

- 1) 15分以下 2) 15～30分 3) 30～45分 4) 45分～60分 5) 60分以上
6) 食べない

○問 17. 夕方、夕食前におなかがすいたとき、どうすることが多いですか？

- 1) 夕食まで待つ 2) 軽い食べ物を食べる 3) 好きなものを食べている
4) その他（ ）

○問 18. 夕食は、普段、何時頃に食べますか？

- 1) 午後6時以前 2) 7時頃 3) 8時頃 4) 9時頃 5) 10時頃 6) 11時頃
7) 夜中12時頃 8) 夜中1時頃 9) 夜中2時頃 10) 夜中3時以降 11) 食べない

○問 19. 間食を食べますか？（菓子類・あめ・グミ等を含む）

- 1) 毎日食べる 2) 週に5～6回食べる 3) 週に3～4回食べる
4) 週に1～2回食べる 5) 食べない

○問 20. 夜食を食べますか？

- 1) 毎日食べる 2) 週に5～6回食べる 3) 週に3～4回食べる
4) 週に1～2回食べる 5) 食べない

○問 21. あなたは食品の栄養表示を見ますか？

- 1) いつも見る 2) 時々見る 3) あまり見ない

○問 22. 塩分を控えることについて何か実行していますか？

- 1) 現在実行している 2) 過去に実行したが現在は実行していない
3) 実行したことはない

○問 23. 現在の食生活についてお尋ねします。次の項目ごとに1つ○で囲んでください。

	毎日食べる	週5～6回	週3～4回	週1～2回	食べない
魚は食べますか	1	2	3	4	5
肉は食べますか	1	2	3	4	5
植物油を使った料理(天ぷら、揚げ物など)は食べますか	1	2	3	4	5
牛乳または乳製品(ヨーグルト、チーズ等)は食べますか	1	2	3	4	5
大豆製品(豆腐、油あげ、納豆、煮豆等)は食べますか	1	2	3	4	5
野菜(漬物を除く)は食べますか	1	2	3	4	5
果物は食べますか	1	2	3	4	5
麺類(うどん、そば、ラーメン、パスタなど)を食べますか	1	2	3	4	5

○問 24. 味噌汁は飲みますか？

- 1) 1日3杯以上 2) 1日2杯 3) 1日1杯 4) 週1～6杯 5) あまり飲まない

○問 25. 漬物は食べますか？

- 1) 1日2回以上 2) 1日1回 3) 2日に1回 4) 週に1～2回 5) 月に1～2回
6) あまり食べない

○問 26. 「麺類(うどん、そば、ラーメン)」を食べるとき、汁(そば湯を含む)を飲みますか？

- 1) ほとんど飲まない 2) 半分ぐらい飲む 3) ほとんど全部飲む

○問 27. 味付けしたおかずには、さらにしょうゆ、ソース、塩などをかけますか？

- 1) かけない 2) 味をみてかけたり、かけなかったりした 3) 味をみずにかける

○問 28. この1ヶ月間、あなたはタバコを吸っていますか？

- 1) 毎日吸う 2) 時々吸っている 3) 今は(ここ1ヶ月未満)吸っていない
4) 今は(ここ1ヶ月以上)吸っていない 5) まったく吸ったことがない

参考④ 22歳時 調査票

(問 28 で 1.2.3.4 と答えた方にお聞きします。)

○問 28-1. あなたは、通常、1日に何本のタバコを吸いますか。(吸っていませんか)

(「時々吸っている」方は、吸うときの1日の本数をお答えください)

() 本

○問 29. あなたはこの1週間に、自分以外の人からタバコの煙を吸う機会がありましたか?

1) ほとんど毎日 2) 時々あった 3) 全くなかった 4) わからない

○問 30. 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?

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) やめた(1年以上やめている) 7) ほとんど飲まない 8) 飲めない

(問 30 で 1.2.3.4.5 と答えた方にお聞きします。)

○問 30-1. お酒を飲む日は1日あたり、清酒に換算し、どれくらいの量を飲みますか。

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、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶1本(約500ml)、焼酎20度(135ml)、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 31. 学校教育は、どのくらいまでうけられましたか。または、うけていますか?

1) 中学校卒 2) 高校卒 3) 短大、専門学校卒 4) 短大、専門学校在学中
5) 大学在学中

○問 32. 結婚していますか?

1) 結婚していない 2) 結婚している

○問 33. あなたは、1日に何回、歯を磨きますか?

1) 1回 2) 2回 3) 3回 4) 4回以上 5) 毎日磨かない

○問 34. あなたは、1週間に何回、お風呂(シャワーを含む)にはいりますか?

1) 毎日 2) 週に5~6回 3) 週に3~4回 4) 週に2回以下

○問 35. 近所の人にあいさつをしますか?

1) する 2) しない

○問 36. 普段の生活で、声を出して笑う機会はどのくらいありますか?

1) ほぼ毎日 2) 週に1~5回程度 3) 月1~3回程度 4) ほとんどない

○問 37. 気軽に個人的に相談ができる親しい友人や家族、親戚は何人いますか?

1) 0人 2) 1人 3) 2人 4) 3人 5) 4人以上

○問 38. 現在の健康状態はどうですか?

1) とてもよい 2) まあよい 3) あまりよくない 4) よくない

健康診断の結果について

○問 39. 健康診断の結果につきまして、平成22年4月~平成24年3月までの間に財団法人茨城県総合健康協会の健康診断を受診している場合は、その結果を集計解析に使用してもよろしいでしょうか?

1) 使用してもよい 2) 使用しないでほしい

* これで健康に関するアンケートは終わりです。ご協力いただき、ありがとうございました。

記入漏れがないか、お確かめの上、8月31日までにご返送下さい。

参考⑤「研究への協力のお願い」(表面)

平成 29 年 3 月 吉日

「小児期からの生活習慣病予防に関する研究」へのご協力のお願い

〇〇〇 〇〇〇 様におかれましては、かねてより茨城県が実施しております「小児期からの生活習慣病予防に関する研究」のアンケート調査にご協力いただきまして誠にありがとうございます。

この研究では、平成 4 年に皆様の保護者の方にアンケートにお答えいただいた後、引き続き小学校 1 年時、中学校 1 年時、22 歳時に再度アンケートを行っております。おかげさまで、これまでご協力いただいたアンケート調査の結果をもとに、裏面の資料を作成し、県民の皆様に研究の成果を活用していただいております。

今回は、これまでアンケート調査にご協力をいただいた皆様に、20 歳代後半の生活習慣に関するアンケート調査にご協力をお願いするものです。お答えいただいたアンケートをもとに、過去のアンケート結果を含めて分析し、小児期から成人期の生活習慣病予防に関する研究を行います。その成果を、皆様やお子さまの世代の健康づくりに役立てたいと考えております。このような長期にわたる追跡調査は先例が少なく、世界的にも貴重な研究となりますので、お忙しいところ大変恐縮ですが、ぜひご協力をお願いいたします。なお、ご協力いただいた方に粗品(クオカード 500 円分)を進呈させていただきます。クオカードの発送には、お時間をいただくことがあります。

今回の研究は、大阪大学が共同研究機関として参加し、〇〇〇 〇〇〇 様から Web を介して提供を受けた情報は、大阪大学のサーバーに一時保管し、その後、茨城県立健康プラザにおいて『茨城県立健康プラザ健診情報等管理及び利用規定』に則り、ネットワークに接続しない PC で厳重に管理されます。大阪大学に個人を特定できる情報は送られません。調査研究の結果については、集計結果のみを公表します。

恐縮ですが、ご回答は、[こちら](#)の QR コード、
又は、URL の回答フォームからお願いいたします。
回答に要する時間は、おおむね 10~15 分くらいですが、制限時間はありませんので、ご自分のペースでお進めください。また、記入漏れがないようご協力をお願いいたします。



<http://osku.jp/z015>

アクセスコード 〇〇〇〇〇〇〇〇

認証用コード ×××××

なお、郵送での提出を希望される場合には、上記の QR コード又は URL の問合せフォームから、あるいは下記の電話/FAX 番号へご連絡ください。早急に、アンケート用紙を送付いたします。

恐れ入りますが、x 月 x 日までにご回答がない場合には、再度お願いのご連絡をすることがあります。ご希望されない場合は、お手数ですが、下記へご連絡をお願いいたします。

*この「小児期からの生活習慣病予防に関する研究」へのご協力は、個人の自由意思によるものであり、回答の有無や、回答後に協力中止の意思表示をした場合でも、不利益を受けることはありません。また、協力中止の意思表示をされた場合は、それ以降に分析される研究からは除外致します。担当窓口までご連絡ください。



【郵送希望、事業についての問合せ、協力を中止する際の連絡先】

茨城県立健康プラザ 健康づくり情報部 担当：富田・益子

TEL：029-243-4216 FAX：029-244-4852

問い合わせ時間 9時~17時(土・日・祝日除く)

参考⑤「研究への協力のお願い」(裏面)

小児期からの生活習慣病予防に関する研究の成果

第4回目(22歳時)のアンケート調査の結果をもとに作成した、研究の成果をご紹介します。
 なお、これらは、茨城県立健康プラザのホームページからご覧になれます。

茨城県立健康プラザ

検索

両親向け啓発資料



祖父母向け啓発資料



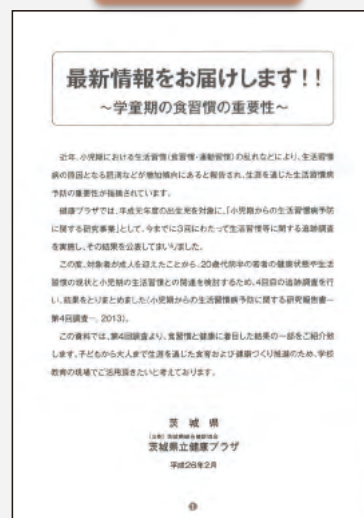
http://www.hsc-i.jp/03_seikatsu/shounikeihatu.htm

研究報告書



http://www.hsc-i.jp/05_chousa/shouni_seikatuyobou.htm

指導者向け資料



http://www.hsc-i.jp/03_seikatsu/shounikeihatu.htm

参考⑥「Web アンケートのご回答方法について」(表面)

Web アンケートのご回答方法について

■ Web アンケートご回答の手順

1. 同封文書「小児期からの生活習慣病予防に関する研究」へのご協力のお願い“に記された **QR コード**を **読み込む**か、**URL を入力**してください。

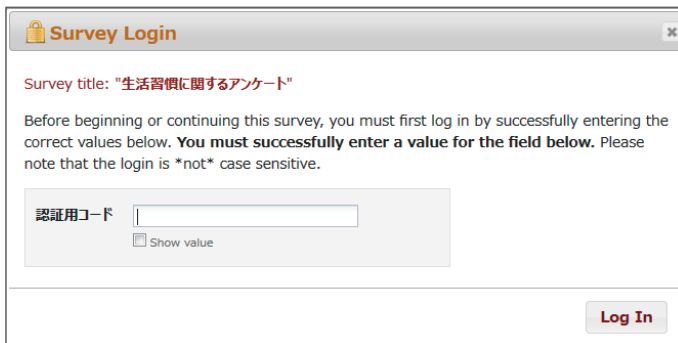
※**Web のブラウザ**は、**Firefox / Google Chrome / Safari**のいずれかを使用してください。
スマートフォンの機種によっては正常に動作しない場合があります。その場合には、アンケート用紙をお送りいたしますので、お手数ですがお問合せください。

2. 同封文書 “小児期からの生活習慣病予防に関する研究”へのご協力のお願い“に記された**アクセスコード**と**認証用コード**を入力してください。

・次のメッセージが表示されたら、**アクセスコード**を入力後、“**Submit**”をクリックします

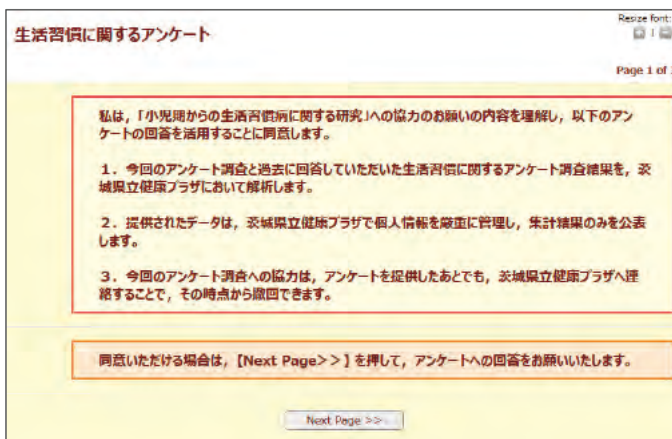


・次のメッセージが表示されたら、**認証用コード**を入力後、“**Log In**”をクリックします



3. アンケートが始まりますので、ご回答をお願いいたします。

※PC でご回答頂く場合、“**Enter キー**”を押すとアンケートが送信されてしまいますので、**誤って“Enter キー”**を押さないよう注意してください。誤って押してしまった場合には、アンケート用紙をお送りいたしますので、お手数ですがお問合せください。



(裏面に続きます)

参考⑥「Web アンケートのご回答方法について」(裏面)

4. アンケートの回答が終わりましたら, "Submit" をクリックして, 回答を送信してください。
※回答を送信した後は, 修正ができません。内容をよくご確認の上, "Submit"をクリックしてください。

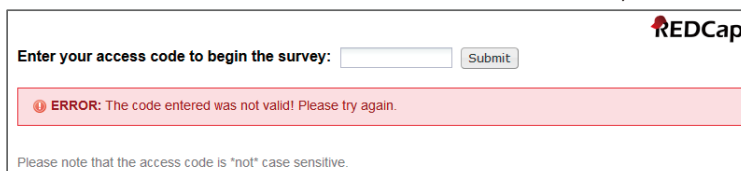
■ Web ページ上の移動

- ・ "Next Page >>" をクリックすると先に進みます。

■ こんな表示が現れたら？

1. ERROR : The code entered was not valid! Please try again.

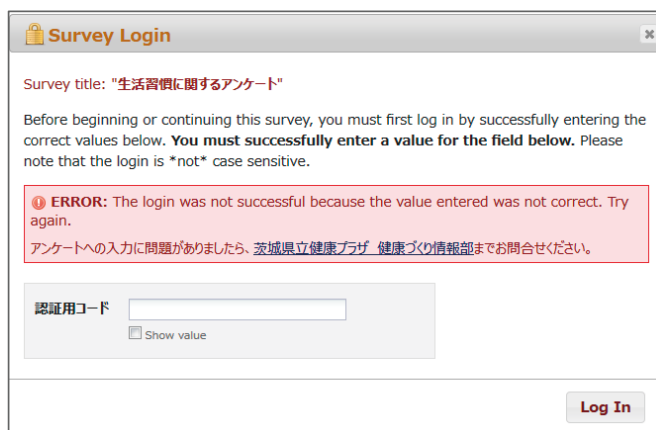
→アクセスコードの入力間違いがありました。もう一度ご確認の上, 入力してください。



The screenshot shows a REDCap survey access code entry screen. At the top right is the REDCap logo. Below it, the text reads "Enter your access code to begin the survey:" followed by a text input field and a "Submit" button. A red error message box is displayed below the input field, containing the text: "ERROR: The code entered was not valid! Please try again." Below the error message, a note states: "Please note that the access code is *not* case sensitive."

2. ERROR : The login was not successful because the value entered was not correct. Try again.

→認証用コードの入力間違いがありました。もう一度ご確認の上, 入力してください。

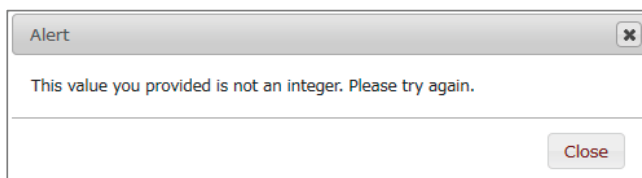


The screenshot shows a "Survey Login" dialog box. The title bar reads "Survey Login". The main text says: "Survey title: '生活習慣に関するアンケート'" and "Before beginning or continuing this survey, you must first log in by successfully entering the correct values below. You must successfully enter a value for the field below. Please note that the login is *not* case sensitive." A red error message box is displayed, containing the text: "ERROR: The login was not successful because the value entered was not correct. Try again." Below the error message, a note states: "アンケートへの入力に問題がありましたら、茨城県立健康プラザ 健康づくり情報部までお問合せください." Below the error message, there is a "認証用コード" (Authentication Code) input field with a "Show value" checkbox. At the bottom right is a "Log In" button.

3. Alert

This value you provided is not an integer. Please try again.

→直前に入力した項目が**全角**になっています。**半角の数字**でご回答ください。

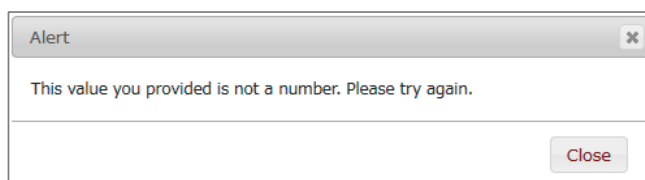


The screenshot shows an "Alert" dialog box. The title bar reads "Alert". The main text says: "This value you provided is not an integer. Please try again." At the bottom right is a "Close" button.

4. Alert

This value you provided is not a number. Please try again.

→直前に入力した項目が**全角**になっています。**半角の数字**でご回答ください。



The screenshot shows an "Alert" dialog box. The title bar reads "Alert". The main text says: "This value you provided is not a number. Please try again." At the bottom right is a "Close" button.

生活習慣に関するアンケート

私は、「小児期からの生活習慣病予防に関する研究」への協力のお願いの内容を理解し、以下のアンケートの回答を活用することに同意します。

1. 今回のアンケート調査と過去に回答していただいた生活習慣に関するアンケート調査結果を、茨城県立健康プラザにおいて解析します。
2. 提供されたデータは、茨城県立健康プラザで個人情報と厳重に管理し、集計結果のみを公表します。
3. 今回のアンケート調査への協力は、アンケートを提出したあとでも、茨城県立健康プラザへ連絡することで、その時点から撤回できます。

記入日 平成 年 月 日

ふりがな

署名（お名前をご記入ください）

問1. 現在の職業は何ですか。

複数当てはまる場合には、最も時間をかけているもの一つに○印をつけてください。

- 1) 常勤（管理職） 2) 常勤（事務職） 3) 常勤（現業職） 4) パート・アルバイト 5) 自営
6) 農林業 7) 漁業 8) 主婦 9) 学生 10) 無職 11) その他（ ）

（問1で、1) 2) 3) 4) 5) 6) 7) と答えた方にお聞きます。）

問1-1. 勤務形態はどちらですか。

- 1) 日勤 2) 夜勤 3) その他（交代勤務など）

問2. 現在どなたと一緒に住んでいますか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

- 1) 父 2) 母 3) 兄弟姉妹 4) 祖父 5) 祖母 6) 配偶者 7) 子供 8) 一人暮らし 9) その他

問3. 実の兄弟姉妹が何人いますか。人数を記入してください。いない時は0を記入してください。

- 1) 兄（ ）人 2) 姉（ ）人 3) 弟（ ）人 4) 妹（ ）人

問4. 現在の身長と体重をご記入ください。

身長（ ）cm 体重（ ）kg

問5. 最近あるいは過去1年間での血圧をご記入ください。

わからないときは「わからない」の項目に○印をつけてください。

- 1) 最高血圧（ ）mmHg ・ 最低血圧（ ）mmHg 2) わからない

問6. 1日の平均睡眠時間は何時間ですか。

- 1) 10時間以上 2) 9時間くらい 3) 8時間くらい 4) 7時間くらい 5) 6時間くらい
6) 5時間くらい 7) 4時間以下

問7. 普段何時頃に寝ますか。

- 1) 8時以前 2) 9時頃 3) 10時頃 4) 11時頃 5) 夜中12時頃 6) 夜中1時頃
7) 夜中2時頃 8) 夜中3時以降

問8. 同年代の同性と比較して歩く速度はどうか。

- 1) かなり速い 2) やや速い 3) ふつう 4) やや遅い 5) 遅い

参考⑦ 27歳時 調査票

問9. 1日に歩行または同程度の軽度の身体活動をどのくらい行っていますか。

- 1) 30分未満 2) 30～59分 3) 1～2時間 4) 2～3時間 5) 3～4時間 6) 4時間以上

問10. 余暇で、スポーツや運動はどのくらいしていますか。

- 1) 週に()回, 1回あたり()分, (1)強度・2)中等度)の身体活動をしている
 ◆強度の身体活動とは, 身体的にきつと感じるような, かなり呼吸が乱れるような活動を意味します。
 (重い荷物の運搬, 自転車坂道を上ること, ジョギング, テニスのシングルスなど)
 ◆中等度の身体活動とは, 身体的にやや負荷がかかり, 少し息がはずむような活動を意味します。
 (軽い荷物の運搬, 子供との鬼ごっこ, ゆっくり泳ぐこと, テニスのダブルス, カートを使わないゴルフなど)
 2) 月に1～3回またはほとんどしない

問11. 通勤・通学は主に何を利用してありますか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

- 1) 徒歩 2) 鉄道・電車 3) バス 4) 自家用車 5) オートバイ・原付 6) 自転車
 7) その他()

問12. 仕事や学業以外で, 下記に費やす時間(機器を扱う時間)は, あわせてどのくらいですか。
 「テレビ(ビデオ・DVDを含む)・パソコン(インターネット, メール, SNS, ブログ等を含む)・
 携帯電話(通話, メール, ウェブ, アプリ等を含む)・ゲーム・スマートフォン」

- 1) やらない 2) 1時間くらい 3) 2時間くらい 4) 3時間くらい 5) 4時間くらい
 6) 5時間くらい 7) 6時間くらい 8) 7時間くらい 9) 8時間くらい 10) 9時間くらい
 11) 10時間以上

問13. 1日に何食食べますか。

- 1) 1日4食以上 2) 1日3食 3) 1日2食 4) 1日1食

問14. 食べる速さはどうですか。

- 1) かなり速い 2) やや速い 3) ふつう 4) やや遅い 5) かなり遅い

問15. ついついお腹いっぱい食べることはどれくらいありますか。

- 1) 1日に3回以上 2) 1日に1～2回 3) 週に5～6回 4) 週に3～4回 5) 週に1～2回
 6) 月に1～3回 7) ほとんどしない

問16. 子供や家族の食べ残しを食べることはどれくらいありますか。

- 1) ほぼ毎日 2) 週に3～6回 3) 週に1～2回 4) 月に1～3回 5) ほとんどないまたは食べない

問17. 自分で料理することがありますか。

- 1) 毎食 2) 1日に1～2回 3) 週に5～6回 4) 週に3～4回 5) 週に1～2回
 6) 月に1～3回 7) ほとんどしない

問18. 朝食を欠食する(食べない)ことがありますか。

- 1) 欠食はほとんどない 2) 週1～2回欠食する 3) 週3～4回欠食する
 4) 週5～6回欠食する 5) 毎日欠食する(食べない)

問19. 夕方, 夕食前に空腹を感じたとき, どうすることが多いですか。

- 1) 夕食まで待つ 2) 軽い食べ物を食べる 3) 好きなものを食べる 4) その他

問20. 夕食は, 普段, 何時頃に食べますか。

- 1) 午後6時以前 2) 7時頃 3) 8時頃 4) 9時頃 5) 10時頃 6) 11時頃 7) 夜中12時頃
 8) 夜中1時頃 9) 夜中2時頃 10) 夜中3時以降 11) 食べない

問21. 夕食を外食することがありますか。

- 1) 毎日 2) 週に5～6回 3) 週に3～4回 4) 週に1～2回 5) 月に1～3回 6) ほとんどしない

問22. 夕方または夜に, 主に油を多く使った料理(揚げ物やカレー等)を食べることがありますか。

- 1) 毎日 2) 週に5～6回 3) 週に3～4回 4) 週に1～2回 5) 月に1～3回 6) ほとんどしない

問23. 居酒屋等で飲み会をする機会はどのくらいありますか。

- 1) 毎日 2) 週に5～6回 3) 週に3～4回 4) 週に1～2回 5) 月に1～3回 6) ほとんどしない

参考⑦ 27歳時 調査票

問24. 間食を食べますか。(お菓子類・あめ・グミ・砂糖の入った飲料等を含む)

1) 1日3回以上 2) 1日2回程度 3) 1日1回 4) 食べる習慣がない

(問24で、1) 2) 3)と答えた方にお聞きします。)

問24-1. お菓子を持ち歩いていますか(あめ・グミ・ガム等)。

1) いつも持ち歩いている 2) 時々持ち歩いている 3) 持ち歩いていない

問25. 夜食(夕食から寝るまでの間での間食)を食べますか。

1) 毎日 2) 週に5~6回 3) 週に3~4回 4) 週に1~2回 5) 月に1~3回 6) 食べない

問26. あなたは食品の栄養表示を見ますか。

1) いつも見る 2) 時々見る 3) あまり見ない

問27. 現在の食生活についてお尋ねします。次の項目ごとに1つ〇で囲んでください。

	毎日食べる	週5~6回	週3~4回	週1~2回	食べない
魚は食べますか	1	2	3	4	5
肉は食べますか	1	2	3	4	5
植物油を使った料理(天ぷら、揚げ物など)は食べますか	1	2	3	4	5
牛乳または乳製品(ヨーグルト、チーズ等)は食べますか	1	2	3	4	5
大豆製品(豆腐、油あげ、納豆、煮豆等)は食べますか	1	2	3	4	5
果物は食べますか	1	2	3	4	5
めん類(うどん、そば、ラーメン、パスタ等)は食べますか	1	2	3	4	5
丼物(牛丼、親子丼、カツ丼、天丼等)は食べますか	1	2	3	4	5

問28. 野菜(漬物を除く)は食べますか。

1) 1日に3回以上 2) 1日2回くらい 3) 1日に1回くらい 4) 2日に1回くらい
5) 週に1~2回 6) 月に1~3回 7) 食べない

問29. 味付けは濃い味を好む方ですか。

1) はい 2) いいえ

問30. 「家での味付け」はどうですか。

1) 濃い 2) ふつう 3) うすい

問31. 味噌汁は飲みますか。

1) 1日3杯以上 2) 1日2杯くらい 3) 1日1杯くらい 4) 2日に1杯くらい
5) 週に1~2杯 6) 月に1~3杯 7) 飲まない

問32. 漬物は食べますか。

1) 1日2回以上 2) 1日に1回くらい 3) 2日に1回くらい 4) 週に1~2回 5) 月に1~3回
6) 食べない

問33. 漬物は「浅漬け」と「古漬け」ではどちらが多いですか。

1) 浅漬けが多い 2) 古漬けが多い 3) どちらも同じくらい

問34. 漬物にしょうゆをかけますか。

1) かけない 2) 味をみてかけたり、かけなかったりする 3) 味をみずにかける

問35. 味付けしたおかずに、さらにしょうゆ、ソース、塩などをかけますか。

1) かけない 2) 味をみてかけたり、かけなかったりする 3) 味をみずにかける

参考⑦ 27歳時 調査票

問36. 「塩で味つけした加工品」(塩鮭, たらこ, 明太子, 塩辛, 塩納豆など)を食べますか。

- 1) 1日2回以上 2) 1日に1回くらい 3) 2日に1回くらい 4) 週に1~2回 5) 月に1~3回
6) 食べない

問37. めん類(うどん, そば, ラーメンなど)を食べるとき, 汁(つけ汁を含む)を飲みますか。

- 1) ほとんど飲まない 2) 半分くらい飲む 3) ほとんど全部飲む

問38. 塩分を控えることについて何か実行していますか。

- 1) 現在実行している 2) 過去に実行したが現在は実行していない 3) 実行したことはない

問39. これまでに, あなたはタバコを吸っていますか。

- 1) 吸ったことはない
2) 吸っている(____歳から吸い始めて, 1日____本吸っている)
3) やめた(____歳から吸い始めて, 1日____本吸っていたが, ____歳の時にやめた)

(問39で, 2) 3)と答えた方にお聞きします。)

問39-1. あなたがタバコを吸い始めたきっかけについて, 最もあてはまるもの1つに○をつけてください。

- 1) 親 2) 兄弟姉妹 3) 年上の人・先輩 4) 友人 5) TV, 映画, 雑誌等の喫煙シーン
6) なんとなく 7) その他()

問40. あなたはこの1週間に, 自分以外の人吸っていたタバコの煙を吸う機会がありましたか。
次のアからウの場所について, あてはまる番号を1つ選んでください。

	ほとんど毎日	時々あった	全くなかった	わからない
ア. 家庭	1	2	3	4
イ. 職場	1	2	3	4
ウ. その他(飲食店など)	1	2	3	4

問41. 小学生の頃に, 家庭内でタバコを吸う人はいましたか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

- 1) 父 2) 母 3) 兄弟姉妹 4) 祖父 5) 祖母 6) いなかった

問42. あなたは週に何日ぐらいお酒(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) 月に1~3日
6) やめた(1年以上やめている) 7) ほとんど飲まない 8) 飲めない

(問42で, 1) 2) 3) 4) 5)と答えた方にお聞きします。)

問42-1. お酒を飲む日は1日あたり, 清酒に換算し, どれくらいの量を飲みますか。

(ビール・缶チューハイ350ml 缶が清酒0.5合、日本酒コップ1杯180mlが清酒1合に相当します)

- 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

問43. 現在, あなたの年収(税込み)と同居している人(いれば)の年収(税込み)の合計はどのくらいですか。

- 1) 0~299万円 2) 300~599万円 3) 600~899万円 4) 900~1199万円 5) 1200~1499万円
6) 1500万円以上

問44. 小学生の頃に, 自家用車がありましたか。

- 1) あった(____台) 2) なかった

問45. あなたは, 1日に何回, 歯を磨きますか。

- 1) 4回以上 2) 3回 3) 2回 4) 1回 5) 毎日は磨かない

問46. あなたは, 1日に何回, 歯間ブラシを使っていますか。

- 1) 4回以上 2) 3回 3) 2回 4) 1回 5) 使っていない

問47. 歯を磨いた時に血が出ますか。

- 1) いつも出る 2) たまに出る 3) 出ない

問48. 近視(遠くの物が見えにくい状態)がありますか。

- 1) ある(____歳頃から) 2) ない

問49. 花粉症はありますか。

- 1) ある (_____ 歳頃から) 2) ない

問50. 普段の生活で、声を出して笑う機会はどのくらいありますか。

- 1) ほぼ毎日 2) 週1~5回程度 3) 月1~3回程度 4) ほとんどない

問51. 気軽に個人的に相談ができる親しい友人や家族、親せきは何人いますか。

- 1) 4人以上 2) 3人 3) 2人 4) 1人 5) あまりいない

問52. 以前(5年くらい前)と比べて、以下のようなことがありますか。

次の項目ごとに、「はい」または「いいえ」に○印をつけてください。

- | | |
|-----------------------------------|--------|
| 1) 食欲が減ってきた。 | はい・いいえ |
| 2) 眠れなくなってきた。 | はい・いいえ |
| 3) 性欲が減ってきた。 | はい・いいえ |
| 4) 肩こりをするようになった、または以前よりひどくなってきた。 | はい・いいえ |
| 5) 腰痛が生じてきた、または以前よりひどくなってきた。 | はい・いいえ |
| 6) 目が疲れるようになってきた、または以前よりひどくなってきた。 | はい・いいえ |
| 7) 髪の毛がうすくなってきた、または以前よりうすくなってきた。 | はい・いいえ |
| 8) 体力がなくなってきた。 | はい・いいえ |

問53. 現在の健康状態はどうですか。

- 1) とてもよい 2) まあよい 3) あまりよくない 4) よくない

<健康診断の結果についての同意>

市町村や会社、学校などの健康診断を受診していますか。 1) はい 2) いいえ

市町村や会社、学校などの健康診断を受診している方は、その結果を下記に転記していただくと、大変役立ちます。

ご協力いただける場合は、下記「1) 同意する」に○をつけて、健診結果を転記してください。アンケート結果と併せて分析を行います。ご協力いただけない場合は、「2) 同意しない」に○をつけてください。

1) 同意する：健診結果を転記する

- ・身体計測 身長 () cm・体重 () kg
- ・尿検査 糖 ()・蛋白 ()
- ・血圧測定 最高血圧 () mmHg・最低血圧 () mmHg
- ・血中脂質検査 総コレステロール () mg/dL・HDL コレステロール () mg/dL
LDL コレステロール () mg/dL・中性脂肪 () mg/dL
- ・肝機能検査 AST (GOT) () U/L・ALT (GPT) () U/L
γ-GT (γ-GTP) () U/L
- ・血糖検査 空腹時血糖 () mg/dL・HbA1c (.) %
- ・心電図検査 ()
- ・空腹で(食後10時間以上空けて)健診を受診した (はい ・ いいえ)

* 検査を実施していない項目については、空欄のままです。

2) 同意しない：健診結果を提供しない

*これで健康に関するアンケートは終わりです。ご協力いただき、ありがとうございました。

記入漏れがないか、お確かめの上、5月12日(金)までにご提出ください。