

令和3年度第2回みやぎ21健康プラン推進協議会

日時：令和4年2月8日（火）

午後3時から午後4時30分まで

場所：宮城県行政庁舎9階 第1会議室
（Web会議）

次 第

1 開 会

2 挨拶

3 議 事

- (1) 令和4年宮城県県民健康・栄養調査について（資料1）
- (2) 健康調査の調査項目等の変更について（資料2）
- (3) 第2次みやぎ21健康プランの最終評価と次期計画策定の進め方について（資料3）

4 報 告

スマートみやぎ健民会議優良会員のメリットの追加について（資料4）

5 その他

6 閉 会

令和3年度第2回みやぎ21健康プラン推進協議会委員名簿

(任期：令和3年8月1日～令和5年7月31日)

(敬称略・五十音順)

氏名	所属・職名	備考
泉谷 信博	一般社団法人宮城県歯科医師会 副会長	WEB
板橋 隆三	公益社団法人宮城県医師会 副会長	WEB
薄井 啓	NPO 法人日本健康運動指導士会宮城県支部 支部長	欠
及川 みや子	宮城県食生活改善推進員協議会 理事	WEB
小坂 健	東北大学大学院歯学研究科 教授	会場
片倉 成子	公益社団法人宮城県栄養士会 会長	会場
金田 早苗	一般社団法人宮城県薬剤師会 常任理事	WEB
佐々木 秀美	公益社団法人宮城県看護協会 副会長	WEB
佐藤 昌司	全国健康保険協会宮城支部 企画総務部長	WEB
菅原 武	宮城労働局労働基準部健康安全課長	会場
高橋 千春	宮城県栄養士設置市町村連絡協議会 会長	WEB
中鉢 義徳	一般社団法人宮城県保育協議会 会長	WEB
辻 一郎	東北大学大学院医学系研究科 教授	欠
平塚 隆	宮城県学校保健会 理事	欠
寶澤 篤	東北大学東北メディカル・メガバンク機構 教授	WEB

事務局	健康推進課	課長	高 橋 悟
		技術副参事兼総括課長補佐	横 野 富美子
		総括課長補佐	藤 田 悦 生
		技術補佐（食育・栄養班長）	狩 野 和 枝
		技術補佐（がん対策班長）	中 嶋 亜希子
		主幹（健康推進第一班長）	柴 淳 子
		課長補佐（健康推進第二班長）	吉 岡 弘
関係課室	教育庁教育企画室	主幹兼企画員（企画班長）	佐 藤 博 美
	保健体育安全課	課長補佐（学校保健給食班長）	服 部 克 弘
	保健福祉部医療政策課	課長補佐（企画推進班長）	佐々木 宏 一
	薬務課	技術補佐（監視麻薬班長）	高 橋 令 子
	長寿社会政策課	技術主査（地域包括ケア推進班）	相 澤 裕 介
保健所	仙南保健所	技術主幹	渡 部 順 子
	塩釜保健所	技術主任主査	星 裕 子
	大崎保健所	技術次長（健康づくり支援班長）	松 本 紀 子
	石巻保健所	技術次長（健康づくり支援班長）	宮 城 裕美子
	登米保健所	技術主査	菊 地 奈美子
	気仙沼保健所	技師	白 崎 葉 子

令和 4 年 宮城県県民健康・栄養調査について

※下線：前回調査からの変更点

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、「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ていくもの。

2 調査概要（案）

第2次みやぎ21健康プラン有識者ワーキング（令和3年11月17日及び12月20日開催）での協議を踏まえ、下記のとおり調査案を策定した。

(1) 調査時期

令和4年10月～11月

(2) 調査対象と回収目標

	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
対象地区	50地区	19地区 (国民健康・栄養調査地区含む)	同左
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(約3,000人)	調査日現在に対象地区に 居住する満1歳以上の男 女(約1,500人)	調査日現在に対象地区に 居住する満20歳以上の 男女(約1,300人)
回収率の目標	80%(2,400人分)	60%(900人分)	50%(650人分)

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

(3) 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地区を抽出する。

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・栄養調査対象地区である5地区を上乗せし19地区を対象とする。

※各ブロックの調査地区の割振りは、人口に応じた配分を基本としつつも、ブロックごとに分析ができるよう、各ブロックの回答者数が男女ともにおおむね100人以上となるよう調整する。

(4) 調査項目及び調査方法

イ 県民健康調査及びBDHQ調査

県民健康調査は、みやぎ21健康プランの関連項目等について、無記名の自記式質問紙調査とする。また、BDHQ調査は、性別、生年月日、身長、体重、妊娠授乳の有無のほか、過去1か月の乳類、肉類、野菜、果物、菓子類、麺類、飲み物等の食物摂取頻度、平均的な1日のご飯と味噌汁の摂取量等に関する質問票調査とする。調査票は各世帯に郵送で配布し、郵送で回収後、未回収分のみ調査員等により訪問回収を行う。健康調査のみ電子申請システムでの回答を可能とする。

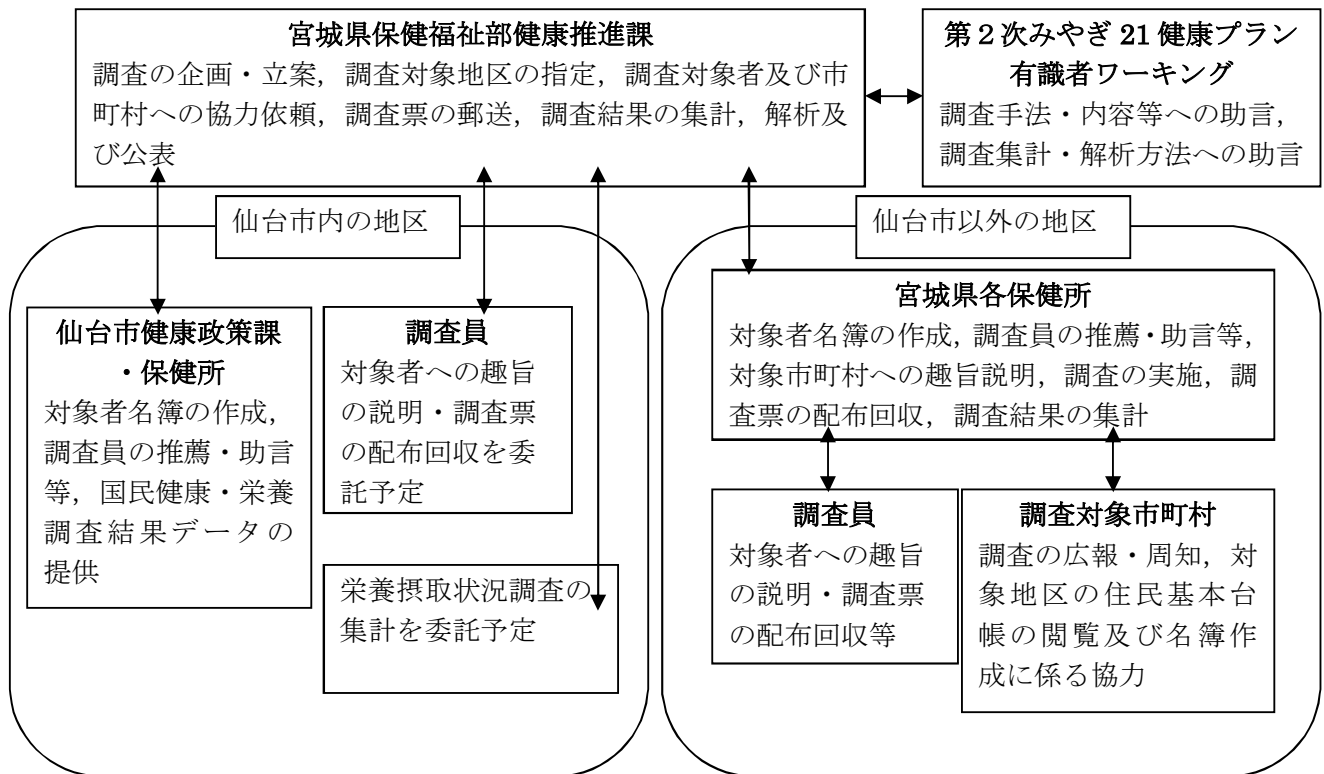
ロ 栄養摂取状況調査及び歩行数調査

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う。県保健所職員及び栄養調査員が対象世帯を訪問し，食事の記録や歩行数の記録について，内容を確認しながら調査票を回収する。

ハ その他

世帯に訪問する際は，新型コロナウイルス感染症対策を十分に行う。

(5) 調査体制



(6) 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，第2次みやぎ21健康プラン有識者ワーキングの指導・協力の下に実施する。

健康調査の調査項目等の変更について

1 調査項目の考え方

- (1) プランの目標指標は必須
- (2) 新型コロナウイルス感染症拡大による生活習慣等の変化に関する項目の追加
- (3) 施策や社会環境の変化，県の課題に関する項目の追加
- (4) 東日本大震災による影響に関する設問の削除
- (5) 施策に反映困難な設問，前回分析等に利用しなかった設問の削除
- (6) BDHQ 調査と重複する項目の削除

2 平成 28 年調査からの変更内容

	考え方	設問番号	内容
追加	新型コロナウイルス感染症拡大による生活習慣等の変化に関する設問	7	食生活，飲酒，運動，喫煙，睡眠，社会参加，体重，心，医療機関等受診
	施策に関する設問	3 4	非常用食料の用意
		3 5 (2)	減塩行動
		7 1	具体的な県の取り組みの認知度
	社会環境の変化等に関する設問	2 8	フレイルの認知度
		5 0	たばこ製品の種類
	県の課題に関する設問	2 4	1 日の歩数
		5 9 ~ 6 1	特定保健指導未利用理由
6 2		特定健診未受診理由	
削除	東日本大震災による影響に関する設問	/	被害状況
			身体を動かす機会の変化
			飲酒量の変化
	施策に反映困難な設問		喫煙本数の変化
			学校教育の年数
	前回分析等に利用しなかった設問		運動強度
			飲酒開始年齢
			喫煙開始年齢
	BDHQ 調査と重複する設問		漬物の頻度
			めん類のスープを飲む量
			外食と家庭食の味付け比較
			飲酒頻度
			飲酒量

3 選択肢等の変更内容

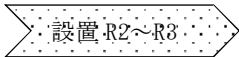
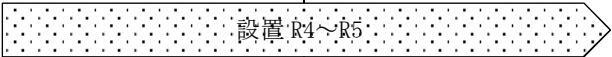
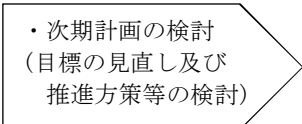
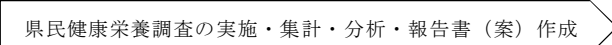
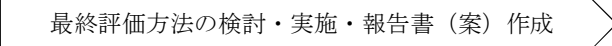

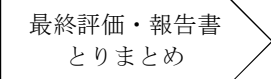
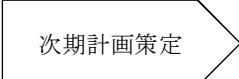

考え方	設問番号	内容
国調査と「外食」「市販の弁当」の区分を揃える	30, 31	<p><修正前> 「外食」に「市販の弁当」が含まれていた。</p> <p><修正後> ・「外食」は「飲食店での食事」とする。 ・「市販の弁当」は「市販の総菜」と同じ区分とする。</p>
国調査の設問と揃える	37	<p><修正前> 「お口の健康状態について」 よい／まあよい／あまりよくない／よくない</p> <p><修正後> 「かんで食べる時の状態について」 何でもかんで食べることができる／一部噛めない食べ物がある／かめない食べ物が多い／かんで食べることはできない</p>
社会的な背景を踏まえ、選択肢を修正・追加する	44	<p>「配偶者や親等の介護について」に変更 「孤立感・孤独感」の追加</p>
歯科健診の種類を把握する	38	<p><修正前> 受けていない／歯科診療所や病院／保健所や市町村の保健センター／職場／学校／自宅（訪問歯科医療）／その他</p> <p><修正後> 受けていない／市町村健診／職場健診／学校健診／自主的な健診（歯科診療所（歯科医院），歯科のある病院）／その他</p>
がん検診の種類を把握する	69	<p><修正前> 市町村／職場／個人的に病院・医院／その他</p> <p><修正後> 市町村検診／職場検診／その他</p>

第2次みやぎ21健康プランの最終評価と次期計画策定の進め方について

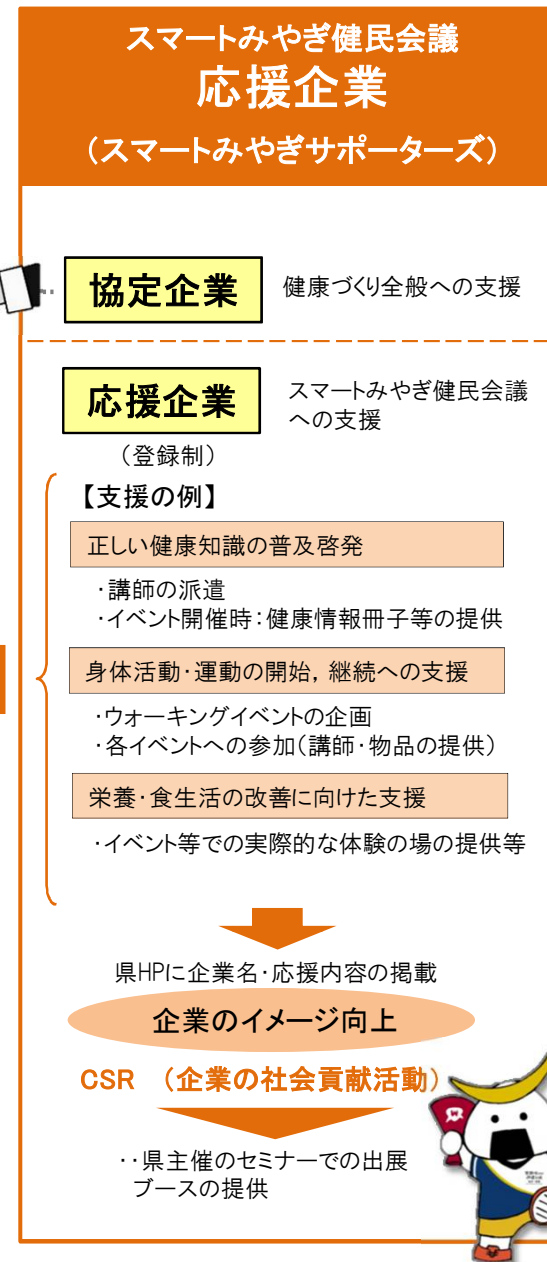
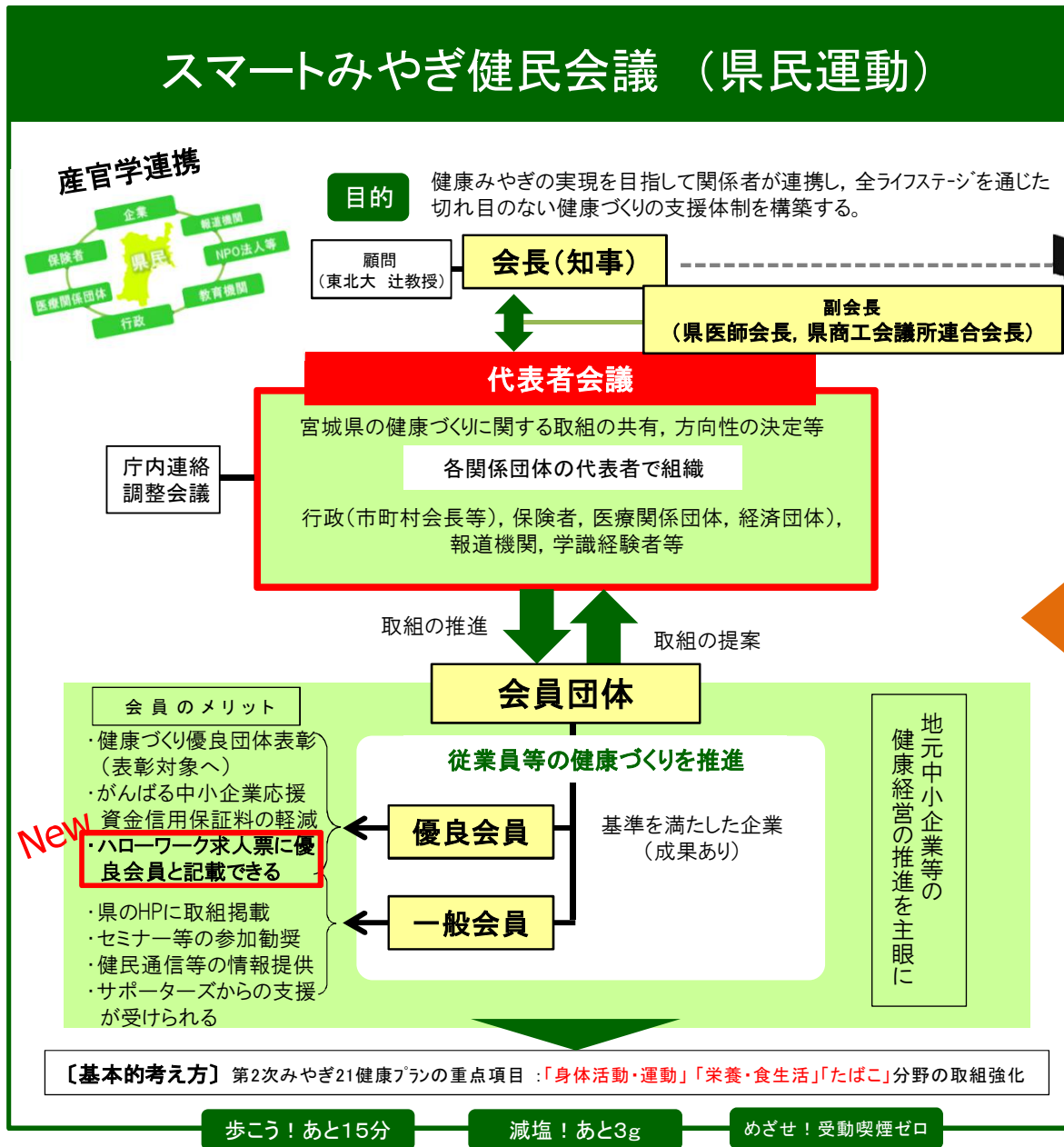
1 検討体制

- 最終評価及び次期計画策定の審議については「みやぎ21健康プラン推進協議会」が行う。
- 「第2次みやぎ21健康プラン有識者ワーキング」を設置し、上記協議会と連携しながら最終評価及び次期計画の策定、施策の検討を行う。

2 進行管理

	R 3年度	R 4年度	R 5年度	R 6年度
みやぎ21健康プラン推進協議会	<ul style="list-style-type: none"> ●第2次みやぎ21健康プランの延長に関する審議 ●県民健康・栄養調査についての審議 ●最終評価の進め方の審議 	<ul style="list-style-type: none"> ●県民健康・栄養調査の報告 	<ul style="list-style-type: none"> ●最終評価報告書の審議 ●次期計画に関する審議 	
第2次みやぎ21健康プラン有識者ワーキング	 県民健康・栄養調査の設計・調査項目の検討	 最終評価方法の検討・実施、報告書検討		
健康推進課	県民健康・栄養調査の設計・調査項目(案)の作成	 		●次期県計画開始
国の動き				●次期国計画開始

スマートみやぎ健民会議 概要



応援

「優良会員」 メリット追加のご案内

求人票に『スマートみやぎ健民会議優良会員』であることを記載できるようになりました！！



- 従業員・県民の健康づくりに積極的に取り組む企業であることをアピールでき、「人材確保の解消」「優秀な人材の確保」につながります。
- 会社のイメージアップにつながります。

＜優良会員のその他の特典＞

- 宮城県中小企業制度融資制度(がんばる中小企業応援資金)を利用した場合、申請により信用保証料の一部(0.2%)が割引になります。

求人票に記載するには・・・

まずは

『スマートみやぎ健民会議優良会員』として認定を受ける必要があります。

詳しくはこちらから！



求人申込みの際に

求人申込書「求人に関する特記事項」に『宮城県 スマートみやぎ健民会議優良会員(詳細は県ホームページ参照)』と記載してください。

求人票「求人に関する特記事項」に記載されます。

求人票(裏面)

「求人に関する特記事項」の欄に、「宮城県 スマートみやぎ健民会議優良会員(詳細は県ホームページ参照)」と記載されます。

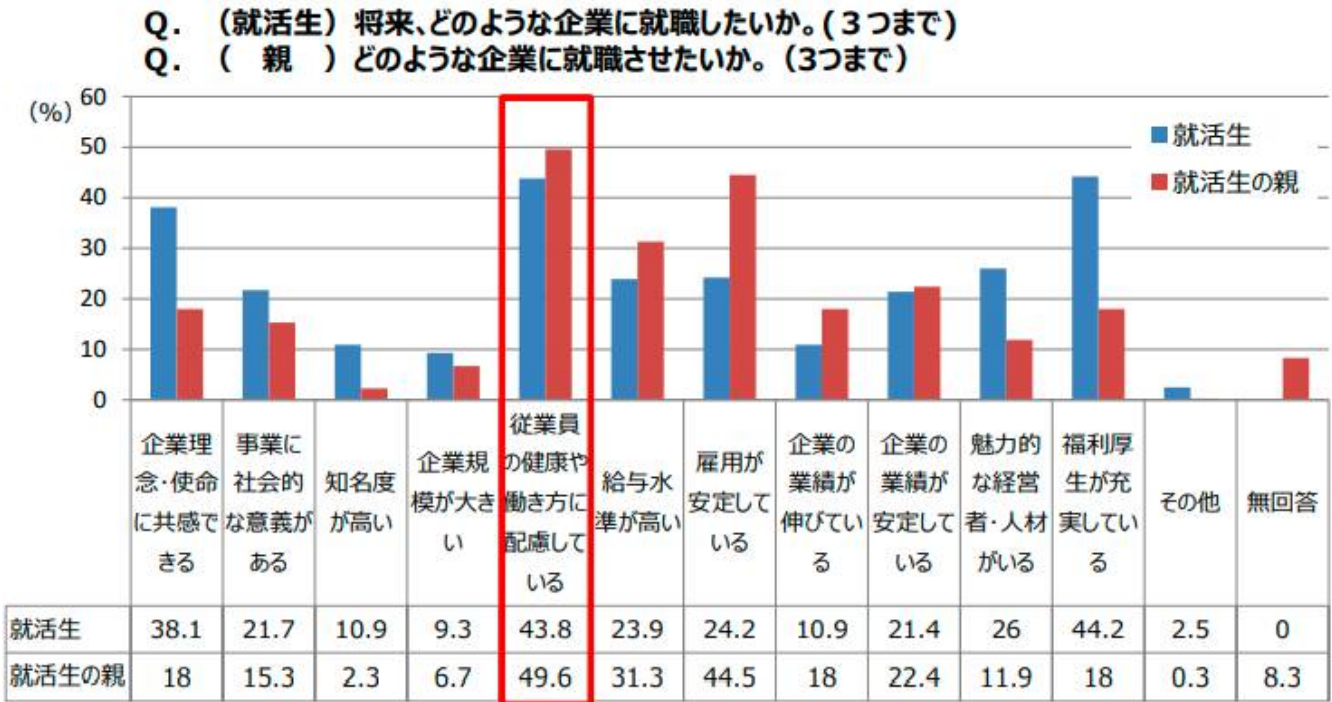
この機会に、『スマートみやぎ健民会議優良会員』を目指してみませんか？

ご存じですか？

就活生とその親が、就職先に求めていること

「従業員の健康や働き方への配慮」は就活生・親双方から求められています！！

- | | |
|--------------|--------------------------|
| 就活生 | ◆ 「福利厚生の実充実度」 44.2% |
| | ◆ 「従業員の健康や働き方への配慮」 43.8% |
| 就活生の親 | ◆ 「従業員の健康や働き方への配慮」 49.6% |
| | ◆ 「雇用の安定」 44.5% |



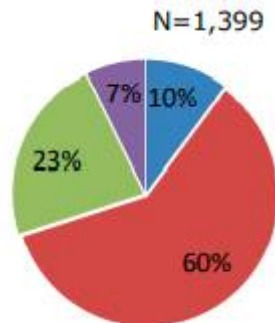
※就活生のN数1399、親のN数1000における複数回答数を就活生、親それぞれで百分率にして比較

■参考■

就活生の7割は親の意見を参考とします。就職先を検討する上で親が持つ企業イメージ・情報が重要な要素を占めていると言えます。

(就活生)就職にあたり親の意見を参考にするか。

- 非常に参考にする
- ある程度参考にする
- あまり参考にしない
- 全く参考にしない



R4年宮城県県民健康・栄養調査に係る
健康調査項目 前回比較表

参考資料 1

A 対象者に関すること

No.	目標項目	H22項目	H26項目	H28項目	選択肢等	R4項目案	問	備考 ※は削除・変更理由
1			性別		男/女	H28と同じ	1	
2			年齢		数字を記入	H28と同じ	2	
3	○		身長		数字を記入	H28と同じ	3	
4	○		体重		数字を記入	H28と同じ	3	
5			あなたの雇用形態についてお聞きます。		正規雇用/パート・アルバイト等 正規雇用以外/自営/主婦/無職/その他(学生含む)	H28と同じ	4	
6			あなたが受けられた学校教育は何年間でしたか。		9年以下(中学卒)/10~12年(高校卒)/13年以上(大学・専門学校卒)	削除	-	※社会的環境については、「世帯の年間収入」「雇用形態」で把握する。
7			同居人数(ご本人を含めた人数)を教えてください。		1人/2人/3人/4人/5人以上	H28と同じ	5	
8			(世帯主のみ回答) あなたの世帯の過去1年間の年間収入はだいたいどのくらいか。		200万円未満/200万円以上600万円未満/600万円以上/わからない	備考のとおり選択肢変更	6	※H30国調査の選択肢と揃える。 (200万円未満/200万円以上400万円未満/400万円以上600万円未満/600万円以上/わからない)

B 東日本大震災による被害状況

No.	目標項目	H22項目	H26項目	H28項目	選択肢等	R4項目案	問	備考 ※は削除・変更理由
9			震災当時、どこに住んでいたか。		〇〇県〇〇市町村〇〇区	削除	-	※H28に分析済み
10			自宅の損壊状況(罹災証明に基づく)		全壊/大規模半壊/半壊/一部損壊/ほとんど被害なし/被害なし	削除	-	※H28に分析済み
11			震災による転居の有無		震災が原因ではないが転居した/震災が原因で転居した/転居していない	削除	-	※H28に分析済み
12			震災によりどこに転居したか。		プレハブ仮設住宅に転居した/民間賃貸仮設住宅に転居した/左記以外に転居した/転居なし	削除	-	※H28に分析済み
13			上記「プレハブ仮設に転居」「民間賃貸住宅に転居」と回答した人 現在も住んでいるか		現在も住んでいる/現在はさらに転居した(自宅に戻った人、震災復興住宅に転居した人も含む)	削除	-	※H28に分析済み
14			現在の経済的な暮らしの状況を総合的に見て、震災前と比較すると、どのように感じていますか。		苦しい/やや苦しい/ややゆとりがある/ゆとりがある/変わらない	削除	-	※H28に分析済み
15			震災による職業への影響		失業した/転職した/休職した/退職した/影響はなかった	削除	-	※H28に分析済み

B 新型コロナウイルス感染拡大による生活習慣の変化について

No.	目標項目	H22項目	H26項目	H28項目	選択肢等	R4項目案	間	備考 ※は削除・変更理由
	New	新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と現在を比べて、生活習慣等に変化はあるか。						
16						外食の機会	7①	(増えた／変わらない／減った／もともとない)
						市販の惣菜や弁当の利用	7②	(増えた／変わらない／減った／もともとない)
						宅配料理の利用	7③	(増えた／変わらない／減った／もともとない)
						家庭内での料理の機会	7④	(増えた／変わらない／減った／もともとない)
						飲酒の頻度	7⑤	(増えた／変わらない／減った／もともとない)
						1日当たりの飲酒量	7⑥	(増えた／変わらない／減った)
						1週間の運動日数	7⑦	(増えた／変わらない／減った／もともとない)
						1回当たりの運動時間	7⑧	(増えた／変わらない／減った)
						喫煙の頻度	7⑨	(増えた／変わらない／減った／もともとない)
						1日当たりの睡眠時間	7⑩	(増えた／変わらない／減った)
						趣味やボランティア活動の頻度	7⑪	(増えた／変わらない／減った／もともとない)
						体重	7⑫	(増えた()kg／変わらない／減った()kg)
						ストレス	7⑬	(増えた／変わらない／減った／もともとない)
						治療のための医療機関受診の機会	7⑭	(変化なし／中断中／中断後再開／普段から受診なし／受診するようになった)
						健康診断や人間ドックの機会	7⑮	(変化なし／中断中／中断後再開／普段から受診なし／受診するようになった)
						治療のための歯科医療機関受診の機会	7⑯	(変化なし／中断中／中断後再開／普段から受診なし／受診するようになった)
					歯科健診の機会	7⑰	(変化なし／中断中／中断後再開／普段から受診なし／受診するようになった)	

c 健康について

No.	目標項目	H22項目	H26項目	H28項目	選択肢等	R4項目案	問	備考 ※は削除・変更理由
17		この1ヶ月の自分の健康状態についてどう思うか			よい／まあよい／ふつう／あまりよくない／よくない／わからない (H26～削除)	H28と同じ	8	
18			あなたの適正体重はどのくらいか。		数字を記入	H28と同じ	9	
19		自分がちょうどよいと思っている体重に近づくよう心がけたり努力しているか	自分がちょうどよいと思っている体重(適正体重・追加)に近づくよう心がけたり努力しているか		こころがけている／こころがけていない	H28と同じ	10	
20			定期的に体重を計っているか		週1回以上(H26追加)定期的に計っている／たまに計っている／計っていない	H28と同じ	11	
21		自分の血圧を知っているか			知っている／知らない	—	—	—
22		正常な血圧値はどの値だと思うか			最大160～180, 最小100～110／最大140～159, 最小90～100／最大139以下, 最小89以下／わからない	—	—	—
23			定期的に血圧測定をしていますか。		毎日測定している／週1～6日測定している／月1～3回測定している／年数回測定している／以前は測定していた／していない	H28と同じ	12	
24			測定している方のみ回答 あなたの血圧はおおよそどのくらいか。		〇〇mmHg／〇〇mmHg(数字を記入)	H28と同じ	13	
25			測定している方のみ回答 あなたの血圧は正常だと思うか。		はい／いいえ／わからない	H28と同じ	14	
26	○		過去半年以内に、趣味やスポーツ、ボランティアなどの活動をしているか		している／していない	H28と同じ	15	未把握項目だったためH26から実施

D 身体活動・運動について

No.	目標項目	H22項目	H26項目	H28項目	選択肢等	R4項目案	問	備考 ※は削除・変更理由
27	○	最近1年間、定期的に運動しているか(週2回以上、1回30分以上)			はい/いいえ	H28と同じ	16	H27WGでH22との比較、H26との比較をそれぞれにできるようにすることとした
28		「いいえ」の人は、何かのきっかけがあれば運動したいか			はい/いいえ	-	-	-
29		日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしているか			している/していない	-	-	-
30	○		運動を医師に禁止されているか		はい/いいえ	H28と同じ	17	
31	○		【禁止されていない人のみ回答】 1週間に1日以上運動しているか		はい/いいえ	H28と同じ	18	
32	○		【1週間に1日以上運動している人のみ回答】 1週間に何日運動しているか		数字を記入(〇日)	H28と同じ	19	
33	○		【1週間の運動日数を回答した人のみ回答】 1日の運動時間はどのくらいか		数字を記入(〇時間〇分)	H28と同じ	20	
34			【1週間の運動日数を回答した人のみ回答】 その運動はどのくらいの強さか		かなり息の乱れる運動/少し息の乱れる運動/あまり息の乱れない運動	削除	-	※分析等に利用しなかったため
35	○		【1週間に1日以上運動している人のみ回答】 どのくらいの年数継続しているか		1年以上/1年未満	H28と同じ	21	
36			震災前と比較して、身体を動かす機会はどうか		とても増えた/少し増えた/同じくらい(変わらない)/少し少なくなった/とても少なくなった	削除	-	※H28に分析済み
37			日頃、外出する際は何で出かけることが最も多いか		歩き/自転車/バスや電車/自家用車/その他	H28と同じ	22	
38	○		自分の1日の歩数を知っているか		知っている/知らない	H28と同じ	23	未把握項目だったためH26から実施
39	New					自分の1日の歩数を知っている方 おおよそ何歩か。	24	※おおよその歩数を把握 (2,000歩未満/2,000歩以上 4,000歩未満/4,000歩以上 6,000歩未満/6,000歩以上 8,000歩未満/8,000歩以上 10,000歩未満/10,000歩以上)
40			1日の歩数を増やすよう意識しているか		している/していない	H28と同じ	25	
41		何らかの地域活動やサークル活動をしているか			している/していない/以前はしていた	-	-	-
42			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るか		いつもしている/時々している/あまりしていない/ほとんどしていない	H28と同じ	26	
43			ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について知っているか		内容を知っている/内容は知らないが、言葉を聞いたことがある/知らない(今回の調査で始めて知った)	H28と同じ	27	
44						フレイルを知っていたか。	28	※フレイルの認知度を把握 (内容を知っている/内容は知らないが、言葉を聞いたことがある/知らない(今回の調査で始めて知った))

E 食生活について

No.	目標項目	H22項目	H26項目	H28項目	選択肢等	R4項目案	問	備考 ※は削除・変更理由
45	○	朝食を食べるか			ほとんど(H26削除)毎日食べる／週に2～3日食べない／週に4～5日食べない／ほとんど食べない	H28と同じ	29	食育推進計画目標項目
46		外食(市販の弁当の利用を含む)をどのくらい利用しているか			ほとんど(H26削除)毎日2回以上食べる／ほとんど(H26削除)毎日1回以上／週に2～5日／ほとんど利用しない(週1日以下)H26追加	「市販の弁当」をNo.47に含むこととする。	30	※国調査の区分と揃える。
47			市販の惣菜等をどのくらい利用しているか		毎日2回以上利用する／毎日1回利用する／週に2～5日利用する／ほとんど利用しない(週1日以上)	市販の弁当や惣菜をどのくらい利用するか。	31	※国調査の区分と揃える。
48	○	ふだん、外食するときや食品を買うときに、栄養成分表示を参考にしているか	ふだん、外食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の(H26追加)栄養成分表示を参考にしているか		いつもしている／時々している／あまりしていない／ほとんどしていない	H28と同じ	32	食育推進計画目標項目
49		飲食店等で食品や料理の栄養成分表示を見たことがあるか			ある／ない／わからない	H28と同じ	33	
50	New					あなたの世帯は非常時に備えて非常用の食料を用意していますか。	34	※第4期宮城県食育推進プラン(R3～)の新規目標項目のため追加。 (ある／ない／わからない)
51		自分の食生活をどう思うか			大変よい／よい／少し問題がある／問題が多い	—	—	—
52		上記で「問題」と回答した人へ今後どうしたいか			今よりよくしたい／今のままでよい／特に考えていない	—	—	—
53			最近1ヶ月で、漬物をどのくらい食べているか		毎日2回以上／毎日1回／週4～6回／週2～3回／週1回／月1～3回／食べない	削除	—	※BDHQで把握
54			めん類のスープや汁をどのくらい飲むか		ほとんど全部飲む／8割くらい飲む／4～6割くらい飲む／2割くらい飲む／ほとんど飲まない	削除	—	※BDHQで把握
55		成人1人1日あたりの野菜の目安量が350g以上と知っているか			はい／いいえ	—	—	—
56		毎日野菜料理をたっぷり(1日5皿、野菜を350g程度)食べているか	毎日野菜料理をたっぷり(1日5皿、野菜を350g程度)食べることができているか		既にできている／するつもりがあり、頑張ればできる／するつもりはあるが、自信がない／するつもりはない	H28と同じ	35(1)	
57	New					減塩(塩eco)を実践できているか	35(2)	※県の施策に関する設問追加(既にできている／するつもりがあり、頑張ればできる／するつもりはあるが、自信がない／するつもりはない)
58		野菜等に含まれるカリウムが塩分を体外に排泄すると知っているか			はい／いいえ	—	—	—
59	○	主食・主菜・副菜を食べるようにしているか			はい／いいえ	H28と同じ	35(3)	食育推進計画目標項目
60	○	食事の量は、適量を心がけているか			はい／いいえ	H28と同じ	35(4)	
61			外食と比べて、家庭での味付けはどうか		薄い／少し薄い／同じくらい／少し濃い／濃い	削除	—	※BDHQで把握
62			間食や甘い飲み物をとる習慣はあるか		毎日3回以上とる／毎日1～2回とる／週2～5日とる／ほとんどとらない(週1日以下)／全くとらない	H28と同じ	35(5)	

63			ゆっくりよくかんで食事をしていますか	はい/いいえ	H28と同じ	35(6)	第3期宮城県食育推進プラン(H28～)の新規目標項目となるため追加。
----	--	--	--------------------	--------	--------	-------	------------------------------------

F 歯について

No.	目標項目	H22項目	H26項目	H28項目	選択肢等	R4項目案	問	備考 ※は削除・変更理由
64	○	歯の状態	歯の本数		【H22】 全部ある(28本)／ほとんどある(25～27本)／だいたいある(20～24本)／半分くらいある(10～19本)／ほとんどない(1～9本)／まったくない(0本) 【H26】 全部ある(親知らず歯以外の28本)／ほとんどある(27本:1本歯が抜けている)／ほとんどある(26本:2本歯が抜けている)／ほとんどある(25本:3本歯が抜けている)／ほとんどある(24本:4本歯が抜けている)／だいたいある(20～23本)／半分くらいある(10～19本)／ほとんどない(1～9本)／まったくない(0本)	備考のとおり 選択肢変更	36	※回答しやすさを考慮 (全部ある／ほとんどある(24～27本)／だいたいある(20～23本)／半分くらいある(10～19本)／ほとんどない(1～9本)／まったくない(0本))
65			お口(歯や歯ぐき、入れ歯)の健康状態はいかがですか。		よい／まあよい／あまりよくない／よくない／	かんで食べる時の状態はいかがですか	37	※国調査の選択肢と揃える (何でもかんで食べることができる／一部噛めない食べ物がある／かめない食べ物が多い／かんで食べることはできない)
66		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るか			ある／ない	—	—	—
67		上記で「ある」と回答した人どこで受けたか			歯科診療所や病院／保健所や市町村／職場／学校／自宅／その他	—	—	—
68	○		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るか。また受けた場合どこで受けたか。		受けていない／歯科診療所や病院／保健所や市町村の保健センター／職場／学校／自宅(訪問歯科医療)／その他	受けた歯科健診の種類は何か	38	※受けた歯科健診の種類を把握する。 (受けていない／市町村健診／職場健診／学校健診／自主的な健診(歯科診療所(歯科医院)、歯科のある病院)／その他)
69		かかりつけ歯科医があるか			はい／いいえ	H28と同じ	39	宮城県歯と口腔の健康づくり基本計画の目標項目

G 休養について

No.	目標項目	H22項目	H26項目	H28項目	選択肢等	R4項目案	問	備考 ※は削除理由
70	○	ここ1ヶ月、睡眠で休養が充分とれているか			充分取れている／まあまあとれている／あまりとれていない／まったくとれていない	H28と同じ	40	
71		よく眠れるように睡眠剤や安定剤などの薬を飲むことがあったか			まったくない／月1～2回／週1回／週2～3日／週4～6回(H26のみ)／毎日	H28と同じ	41	
72		ここ1ヶ月に不満、悩み、苦勞、ストレスを感じたか			おおいにあった／多少あった／あまりなかった／まったくなかった／わからない	H28と同じ	42	
73	○	No.72で「おおいにあった」「多少あった」「あまりなかった」と回答した人自分なりの解消法で処理できたか			充分できている／なんとか処理できている／あまりできていない／まったく処理できていない／わからない	H28と同じ	43	
74			日常生活の中でどのような悩みや不安を感じているか(あてはまるものを全て選択)		自分の健康について／家族の健康について／子育てについて／配偶者や親の介護について／仕事について／日々の食事に必要な食費について／収入や将来の生活設計について／天災(地震・台風・津波など)について／その他／特に悩みや不安はない	備考のとおり選択肢追加	44	※社会的な背景を踏まえて選択肢を変更 「配偶者や親等の介護」に修正 「孤立感・孤独感」を追加
75		悩みなどを気軽に相談できる相手がいるか			いる／いない／わからない	H28と同じ	45	

76		ストレスやこころの状態を知るために、ストレスの自己チェックをしているか			はい／いいえ	-	-	-
----	--	-------------------------------------	--	--	--------	---	---	---

H お酒について

No.	目標項目	H22項目	H26項目	H28項目	選択肢等	R4項目案	問	備考 ※は削除理由
77		お酒を飲むか			飲まない／以前は飲んでしたが、今はやめている／飲む	-	-	-
78		No.74で「飲む」と回答した人 週何日飲むか	週何日くらいお酒を飲むか		【H22】 毎日／週5～6日／週4日／週3日以内 【H26】 毎日／週5～6日／週3～4日／週1～2日／月1～3回／飲むのを止めた／ほとんど飲まない	削除	-	※BDHQで把握
79	○	【H22】No.74で飲むと回答した人 【H26】No.75で「週1～2日」以上と回答した人 お酒を飲む日は、1日あたり、どのくらいの量を飲むか(清酒に換算しての量)			1合未満／1合以上2合未満／2合以上3合未満／3合以上4合未満／4合以上5合未満／5合以上	削除	-	※BDHQで把握
80		何歳から飲み始めたか			数字を記入	削除	-	※分析等に利用しなかったため
81			震災前と比較して飲む量がどうか		増えた／同じくらい／減った	削除	-	※H28に分析済み
82	○	適度な飲酒量とは、日本酒に換算して1日何合以下かを知っているか			1合以下／2合以下／3合以下／わからない	H28と同じ	46	
83		未成年者がお酒を飲むことについて			ぜったいに飲むべきでない／時と場合によってはかまわない／別にかまわない／わからない	20歳未満の者がお酒を飲むことについて	47	※未成年の年齢変更による文言修正
84			未成年者がお酒を飲んでいたら注意するか		注意する／時と場合によっては注意する／注意しない	20歳未満の者がお酒を飲んでいたら注意するか	48	※未成年の年齢変更による文言修正

1 たばこについて

No.	目標項目	H22項目	H26項目	H28項目	選択肢等	R4項目案	問	備考 ※は削除理由
85	○	これまでに吸ったことがあるか			毎日吸う／時々吸う／以前は吸っていたが今は(この1ヶ月)吸っていない／以前から吸わない	H28と同じ	49	
86	New					No.85で「毎日」「時々」と回答した人吸っているたばこ製品について	50	※社会的環境の変化による追加(紙巻たばこ/加熱式たばこ/その他)
87		No.85で「毎日」「時々」と回答した人 1)何歳から吸い始めたか			数字を記入	削除	-	※分析等に利用しなかったため
88			No.85で「毎日」「時々」と回答した人 震災前と比較して吸う本数はどうか		増えた／同じくらい(変わらない)／減った	削除	-	※H28に分析済み
89		No.85で「毎日」「時々」と回答した人 3)やめたいと思っているか			やめたい(やめようとした)／本数を減らしたい／やめたくない／わからない	H28と同じ	51	
90		No.89で「やめたい」「本数を減らしたい」と回答した人 禁煙指導を受けたいか			ぜひ受けたい／時間帯が可能であれば受けたい／受けたくない／わからない	H28と同じ	52	
91			未成年がたばこを吸うことについて		ぜったいに吸うべきでない／時と場合によってはかまわない／別にかまわない／わからない	20歳未満の者がたばこを吸うことについて	53	※未成年の年齢変更による文言修正
92			未成年者がたばこを吸っていたら注意するか		注意する／時と場合によっては注意する／注意しない	20歳未満の者がたばこを吸っていたら注意するか	54	※未成年の年齢変更による文言修正 「20歳未満の者がたばこを吸っていたら注意するか」
93	たばこが健康に与える影響をどう思うか						55	宮城県がん対策推進計画の目標項目
	○	1)肺がん			たばこを吸うとかなりやすくなる／どちらともいえない／たばこ関係ない／病気を知らない	H28と同じ		
	○	2)喉頭がん			〃	H28と同じ		
	○	3)ぜんそく			〃	H28と同じ		
	○	4)気管支炎			〃	H28と同じ		
	○	5)慢性閉塞性肺疾患	5)COPD		〃	H28と同じ		
	○	6)心臓病			〃	H28と同じ		
	○	7)脳卒中			〃	H28と同じ		
	○	8)胃かいよう			〃	H28と同じ		
	○	9)妊娠の胎児への影響			〃	H28と同じ		
	○	10)歯周病			〃	H28と同じ		
		11)高血圧			〃	H28と同じ		
94	たばこの煙を吸う機会があったか						56	
	○	1)家庭			【H22】 ほとんど毎日／時々あった／全くなかった／行かない・わからない	H28と同じ		
	○	2)職場や学校			【H26】 ほとんど毎日／週に数回程度／週に1回程度／月に1回程度／全くなかった／行かない・わからない	H28と同じ		
	○	3)飲食店			【H26】 ほとんど毎日／週に数回程度／週に1回程度／月に1回程度／全くなかった／行かない・わからない	H28と同じ		
		4)その他の場所			【H26】 ほとんど毎日／週に数回程度／週に1回程度／月に1回程度／全くなかった／行かない・わからない	H28と同じ		

」 医療等の受診状況等

No.	目標項目	H22項目	H26項目	H28項目	選択肢等	R4項目案	問	備考 ※は削除理由
95	○	メタボリックシンドロームを知っているか			内容を知っている／内容は知らないが、言葉を聞いたことがある／知らない	H28と同じ	57	
96	○	過去1年間に健診(健康診断・健康診査)や人間ドックを受けたか			ある／ない	H28と同じ	58	
97		No.93で「ある」と回答した人 健診の結果、メタボといわれたか			はい／いいえ	—	—	—
98		No.94で「ある」と回答した人 保健指導を受けたか			はい／いいえ	—	—	—
99		No.95で「はい」と回答した人 指導された内容をどの程度実行しているか			おおむね実行している／一部実行している／実行していない	—	—	—
100		No.95で「はい」と回答した人 医療機関受診を勧められたか			はい／いいえ	—	—	—
101		No.97で「はい」と回答した人 医療機関に行ったか			はい／いいえ	—	—	—
102	New					No.96で「はい」と回答した人 保健指導対象者か	59	※県の課題に関する設問追加(はい／いいえ)
103	New					No.102で「はい」と回答した人 保健指導を受けたか	60	※県の課題に関する設問追加(はい／いいえ)
104	New					No.103で「いいえ」と回答した人 未利用理由	61	※県の課題に関する設問追加(多忙／通院中(治療中)／必要性を感じない／健康に自信がある／病気が見つかるのが怖い／会場や時間が不都合／費用がかかる／特に理由はない／その他)
105	New					No.96で「ない」と回答した人 未受診理由	62	※県の課題に関する設問追加(多忙／通院中(治療中)／必要性を感じない／健康に自信がある／病気が見つかるのが怖い／会場や時間が不都合／費用がかかる／特に理由はない／その他)
106		医師から糖尿病といわれたことがあるか			ある／ない	H28と同じ	63	
107		上記で「ある」と回答した人 糖尿病の治療を受けたことがあるか			現在受けている／以前に受けたことがあるが、現在は受けていない／ほとんど治療を受けたことがない	H28と同じ	64	
108			医師から高血圧といわれたことがあるか		ある／ない	H28と同じ	65	
109			上記で「ある」と回答した人 治療を受けたことがあるか		現在受けている／以前に受けたことがあるが、現在は受けていない／ほとんど治療を受けたことがない	H28と同じ	66	
110			医師から高脂血症または脂質異常といわれたことがあるか		ある／ない	H28と同じ	67	
111			上記で「ある」と回答した人 治療を受けたことがあるか		現在受けている／以前に受けたことがあるが、現在は受けていない／ほとんど治療を受けたことがない	H28と同じ	68	

No.	目標項目	H22項目	H26項目	H28項目	選択肢等	R4項目案	問	備考 ※は削除理由
112		昨年1年間にがん検診を受けたか						
	○	1)胃がん			受けた(市町村/職場/個人的に病院/その他)/受けない	備考のとおり選択肢変更	69(1)	※受けた健診の種類を把握(市町村検診/職場検診/その他)
	○	2)肺がん			受けた(市町村/職場/個人的に病院/その他)/受けない	備考のとおり選択肢変更	69(2)	※受けた健診の種類を把握(市町村検診/職場検診/その他)
	○	3)大腸がん			受けた(市町村/職場/個人的に病院/その他)/受けない	備考のとおり選択肢変更	69(3)	※受けた健診の種類を把握(市町村検診/職場検診/その他)
	○	4)乳がん(一昨年も含めて2年間で)			受けた(市町村/職場/個人的に病院/その他)/受けない	備考のとおり選択肢変更	69(4)	※受けた健診の種類を把握(市町村検診/職場検診/その他)
	○	5)子宮がん(一昨年も含めて2年間で)			受けた(市町村/職場/個人的に病院/その他)/受けない	備考のとおり選択肢変更	69(5)	※受けた健診の種類を把握(市町村検診/職場検診/その他)

L 健康プランについて

No.	目標項目	H22項目	H26項目	H28項目	選択肢等	R4項目案	問	備考 ※は削除理由
113		「みやぎ21健康プラン」を知っているか			知っている/聞いたことがあるが内容は知らない/知らない	-	-	-
114			平成25年3月に策定された「第2次みやぎ21健康プラン」を知っているか		知っている/聞いたことがあるが内容は知らない/知らない(今回の調査で始めて知った)	H28と同じ	70	
115						県の取り組みやスローガンの認知度	71	※県の取り組みの認知度を把握(スマートみやぎ健民会議/ベジプラス&塩eco/みやぎヘルスサテライトステーション/脱メタボ!みやぎ健康3.15.0宣言/歩こう!あと15分/減塩!あと3g/めざせ!受動喫煙ゼロ)

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ています。
- 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：10分～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ありません。

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-k2@pref.miyagi.lg.jp

記入上の注意

- 満20歳以上の方が対象ですので、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。貴重な調査票を有効に活用させていただくため、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く場合があります。
- 記入が終わりましたら、家族分すべてを返信用封筒に入れてご投函ください。



インターネット回答について

記載内容について調整中

あなたご自身のことについて、あてはまる番号を一つ選んで○をつけるか、四角の中に数字や文字を記入してください。

A あなたご自身のことについておたずねします

問1 あなたの性別を教えてください。

- 1 男 2 女

問2 あなたの年齢を教えてください。（令和4年11月1日現在）

※ 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。

--	--	--	--	--

 歳

問3 あなたの身長、体重についてお聞きします。

※ 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。

①身長

--	--	--	--	--	--	--

 .

--

 c m

②体重

--	--	--	--	--	--	--

 .

--

 k g

問4 あなたの雇用形態についてお聞きします。

- 1 正規雇用 2 パート・アルバイト等正規雇用以外 3 自営
4 主婦 5 無職 6 その他（学生を含む）

問5 同居している人数は、回答しているご本人も含めて何人ですか。

- 1 1人 2 2人 3 3人 4 4人 5 5人以上

問6 （世帯主のみお答えください）

あなたの世帯の過去1年間の収入はだいたいおいくらですか。

- 1 200万円未満 2 200万円以上400万円未満
3 400万円以上600万円未満 4 600万円以上 5 わからない

B 新型コロナウイルス感染症拡大による生活習慣の変化について

問7 新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と現在を比べて、生活習慣等に変化はありますか。

※ それぞれについて、あてはまる番号を次から1つ選んで、○をつけてください。

項目毎に回答 ↓	増えた	変わらない	減った	もともとな ない(※)
① 外食の機会	1	2	3	4
② 市販の惣菜や弁当の利用機会	1	2	3	4
③ 宅配料理の利用機会	1	2	3	4
④ 家庭内で料理をする機会	1	2	3	4
⑤ 飲酒の頻度	1	2	3	4
⑥ 1日当たりの飲酒の量	1	2	3	
⑦ 1週間の運動日数	1	2	3	4
⑧ 1回当たりの運動時間	1	2	3	
⑨ 喫煙の頻度	1	2	3	4
⑩ 1日当たりの睡眠時間	1	2	3	
⑪ 趣味やボランティア活動の頻度	1	2	3	4
⑫ 体重 * 「増えた」「減った」方は、だいたいの変化を数字でご記入ください。	1 ()kg	2	3 ()kg	
⑬ ストレス	1	2	3	4

※もともとその習慣や利用がない場合は、「もともとな」を選択してください。

【医療機関受診・健診受診状況】

	変化なし	中断中	中断後再開	普段から受診なし	普段より受診するようになった
⑭ 治療のための医療機関受診	1	2	3	4	5
⑮ 健康診断や人間ドック	1	2	3	4	5
⑯ 治療のための歯科医療機関受診	1	2	3	4	5
⑰ 歯科健診	1	2	3	4	5

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いますか。

- 1 よい 2 まあよい 3 ふつう
4 あまりよくない 5 よくない

問 9 自分がちょ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。

--	--	--	--	--	--

 .

--

 k g

問 1 0 自分がちょ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 こころがけている 2 こころがけていない

問 1 1 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 1 2 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 1 5 へ

問 1 3 問12で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」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。

(上の血圧)		(下の血圧)							
<table border="1"><tr><td style="width: 30px; height: 30px;"></td><td style="width: 30px; height: 30px;"></td><td style="width: 30px; height: 30px;"></td></tr></table>				mmHg	<table border="1"><tr><td style="width: 30px; height: 30px;"></td><td style="width: 30px; height: 30px;"></td><td style="width: 30px; height: 30px;"></td></tr></table>				mmHg

問14 問12で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」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

*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いいます。

問18 問17で2「いいえ」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1「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。

日

問20 問18で1「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。

時間 分

問 2 1 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 2 2 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 2 3 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 2 5 へ



問 2 4 問 2 3 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～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 2 5 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 2 6 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 2 7 *ロコモティブシンドロームを知っていましたか。

*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P15をご覧ください。

- 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)

問 2 8 *フレイルを知っていましたか。

*フレイルについて、詳しくはP15
をご覧ください。

- 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）

E 食生活のことについておたずねします

問 2 9 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 3 0 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 3 1 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 3 2 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 3 3 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 3 4 あなたの世帯は非常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

問37 かねで食べる時の状態はいかがですか。

- 1 何でもかね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 かねで食べることはできない

問38 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39 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40 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41 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

問42 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43へ
4 まったくなかった 5 わからない
 ↳ 問44へ

問 4 3 問42で1「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 4 4 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 4 5 悩みなどを気軽に相談できる相手がありますか。

- | | | |
|------|-------|---------|
| 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 4 6 「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 4 7 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 4 8 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49 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
 - 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
 - 4 以前から吸わない
- 1と2は } → 問50へ
3と4は } → 問53へ

問50 問49で1「毎日吸う」または2「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51 問49で1「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。
タバコ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
- 1と2は → 問52へ
3と4は → 問53へ

問52 問51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53 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54 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55 たばこが健康に与える影響をどう思いますか。

それぞれの病気について、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

問56 この1か月間に自分以外の人な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 1	週に 数回程度 2	週に 1回程度 3	月に 1回程度 4	全 く な か つ た 5	行 か な い わ か ら な い 6
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57 *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P15をご覧ください。

問58 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，健診に含みません。）

- 1 はい 2 いいえ → 問62へ

問59 問58で1「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 2 いいえ → 問63へ

問60 問59で1「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 2 いいえ

→ 問63へ

問61 問60で2「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 | 8 特に理由はない | 9 その他 |

問62 問58で2「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 | 8 特に理由はない | 9 その他 |

問 6 3 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 2 ない → 問 6 5 へ



問 6 4 問63で1「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 6 5 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 2 ない → 問 6 7 へ



問 6 6 問65で1「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 6 7 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 2 ない → 問 6 9 へ



問 6 8 問67で1「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 6 9 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」方のみお答えください a 市町村検診 b 職場検診 c その他
	2 受けない	
(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 a 市町村検診 b 職場検診 c その他
	2 受けない	
(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 a 市町村検診 b 職場検診 c その他
	2 受けない	
(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 a 市町村検診 b 職場検診 c その他
	2 受けない	
(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 a 市町村検診 b 職場検診 c その他
	2 受けない	

K 県の取り組みについて、おたずねします

問 7 0 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 1 下記の県の取り組みやスローガンで知っているもの全てに○印をつけてください。

- 1 スマートみやぎ健民会議
- 2 ベジプラス&塩 eco
- 3 みやぎヘ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 歩こう! あと15分
- 6 減塩! あと3g
- 7 めざせ! 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

P5「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。

P11「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。主な症状は慢性の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を早期に発見し重症化を防ぐ治療を早期に開始することが重要です。

P12「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つ以上をあ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のことをいいます。

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、県民の皆様の取り組みの具体的内容と県や市町村、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」、「歩こう！あと15分」の「15」、「めがせ！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。



脱メタボ! みやまの

健康

サイコー

3.15.0

宣言!

減塩あて 3g

歩こうあと 15分

めざせ受動喫煙・むし歯0

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をごくくら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。

Table with 5 columns: 焼肉・ステーキ・グリル, ハンバーグ・カレー・ミートソースなど洋風の料理, 揚げ物・てんぷら [定食一人前程度の量], 炒め物, 和風の煮物・鍋物・どんぶり物・汁物・みそ汁. Rows include frequency options from '毎日2回以上' to '食べなかった'.

Table with 4 columns: さしみ・すし [定食一人前程度の量], 焼き魚, 煮魚・鍋物・汁物・みそ汁, てんぷら・揚げ魚 [定食一人前程度の量]. Rows include frequency options from '毎日2回以上' to '食べなかった'.

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。お肉(牛肉や豚肉)の脂身は: 好んで食べていた, やや好んで食べていた, 好きでも嫌いでもない, あまり食べなかった, ほとんど食べなかった.

Table with 2 columns: 種類のスープ・汁を飲む量は, 家庭での味付けは 外食と比べて. Rows include frequency options from 'ほとんど全部' to 'ほとんど飲まなかった'.

Table with 5 columns: 食事のときに使うしょうゆ・ソース, 外食の定食1人前と、自分が普段食べている量を比べると, 食べる速さは. Rows include frequency options from '必ず使う' to 'まったく使わない'.

Table with 3 columns: みかんなどの柑橘(かんきつ)類, かき(柿), いちご. Rows include frequency options from '毎日2回以上' to '食べなかった'.

Table with 4 columns: この1か月に栄養補助食品を使いましたか, 最近、食事習慣を意図的に変えましたか, 現在、医師、栄養士、その他専門家の指導のもとで、食事のコントロールをしていますか, この質問票におもに答えたひとは. Rows include frequency options and response categories like '本人', '妻', '娘', 'その他'.

これで終わりです。お疲れさまでした。

あなたの食習慣についておたずねします 最近1か月間の食習慣について、お答え下さい

たくさん質問がありますが、あまり考え込まずに、第一印象でお答えください。

- 質問の内容が難しい場合は、あなたの家庭で食事の準備をおもにしているひとといっしょに考えながら、お答えください。
● すべての質問にお答えいただいた場合には、あなたご自身の健康維持・増進に役立てていただけるように、簡単な結果【あなたの食事・栄養の特徴】を後日お返しいたします。



お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、健康な生活を送るようするための貴重な資料として活用させていただきます。その結果は、あなたのひとたちの平均値などの数値として公表されます。あなたご自身の名前がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

(記入の仕方) 太い黒の鉛筆でご記入ください。この用紙は機械で読み取ります。文字は枠線にからないように丁寧に記入ください。

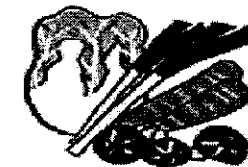
数字の記入例

0 / 2 3 4 5 6 7 8 9

Vの記入例

- ・枠線の中にある3点を結んでください。
・まわりの枠線に線がふれないようにご記入ください。

良い例 [V] 悪い例 [X] [O]



備考欄

- ・ID1は必ず数字でご記入ください。(記号・アルファベットは不可)
・IDは、「左詰めでも右詰めでも可」

ID1, ID2, ID3 input fields with grid boxes.

<女性の方のみ>

妊娠中・授乳中の方は下記該当に記載(もしくはチェック)下さい。

妊娠 [] 週目 [] 授乳中 []

必ずご記入ください。

Form for personal information: 性別(Vを記入), 生年月日(年号はVを記入), 今日(この質問に答える日)の日付, 身長, 体重.

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物を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。

枠線の中にある3点を結んでください。	コップ1杯程度の牛乳・ヨーグルト1人前		鶏肉 (挽き肉を含む)	豚肉・牛肉・羊肉 (挽き肉を含む)	ハム・ソーセージ・ベーコンなどの加工肉	レバー
	低脂肪	普通・高脂肪				
良い例 V	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった

飲まなかったり、食べなかった場合は、ここにVを記入してください

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・魚介練り製品 (塩さば・塩鮭・あじの干物・ちくわ・かまぼこなど)	脂が乗った魚 (いわし・さば・さんま・ぶり・にしん・うなぎ・まぐろトロなど)	脂が少なめの魚 (さけ・ます・白身の魚・淡水魚・かつおなど)	たまご (鶏の卵1個程度)
			<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	

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
			緑の濃い葉野菜	その他すべて (梅干は除く)	レタス・キャベツ千切りなど (トマトは除く)	トマトケチャップ トマト煮込み トマトンチュール
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった

料理に使った野菜(漬け物・サラダ以外)						きのこ (すべての種類)	海藻 (すべての種類) (だし用は除く)
緑の濃い葉野菜 (ブロッコリー・ゴーヤーを含む)	キャベツ・白菜	にんじん・かぼちゃ	だいこん・かぶ	その他の野菜すべて (たまねぎ・ごぼう・れんこんなど)	その他		
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった

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	その他のすべての果物 (りんご・バナナなど)
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった

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)	麺類				飲み物 緑茶
		そば	うどん・ひやむぎ・そうめん	らーめん・インスタントらーめん	スパゲッティ・マカロニなど	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上 <input type="checkbox"/> 毎日2~3杯 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6杯 <input type="checkbox"/> 週2~3杯 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1杯未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった

※パン、麺、コーンフレーク等 1日に食べた合計

紅茶・コーン茶(中国茶)	コーヒー	コーラ・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」 を食べた頻度	「平均的な1日」 に食べた 「ごはん」と「みそ汁」	
					ごはん	みそ汁
<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上 <input type="checkbox"/> 毎日2~3杯 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6杯 <input type="checkbox"/> 週2~3杯 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1杯未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上 <input type="checkbox"/> 毎日2~3杯 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6杯 <input type="checkbox"/> 週2~3杯 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1杯未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上 <input type="checkbox"/> 毎日2~3杯 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6杯 <input type="checkbox"/> 週2~3杯 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1杯未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上 <input type="checkbox"/> 毎日2~3杯 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6杯 <input type="checkbox"/> 週2~3杯 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1杯未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎朝 <input type="checkbox"/> 週に6回 <input type="checkbox"/> 週に5回 <input type="checkbox"/> 週に4回 <input type="checkbox"/> 週に3回 <input type="checkbox"/> 週に2回 <input type="checkbox"/> 週に1回 <input type="checkbox"/> 週に1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 8杯以上 <input type="checkbox"/> 6~7杯 <input type="checkbox"/> 5杯 <input type="checkbox"/> 4杯 <input type="checkbox"/> 3杯 <input type="checkbox"/> 2杯 <input type="checkbox"/> 1杯 <input type="checkbox"/> 1杯未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 8杯以上 <input type="checkbox"/> 6~7杯 <input type="checkbox"/> 5杯 <input type="checkbox"/> 4杯 <input type="checkbox"/> 3杯 <input type="checkbox"/> 2杯 <input type="checkbox"/> 1杯 <input type="checkbox"/> 1杯未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった

コーヒー・紅茶には砂糖を入れますか
 いつも ととき いいえ

頻度	お酒(兼用酒は含めません) 1日に飲んだ典型的なお酒の種類の数とその量					玄米・胚芽米を 食べたり、ごはん に麦や雑穀を混ぜて 食べることは ありますか?
	日本酒	ビール (大瓶で)	焼酎・酎ハイ・泡盛 (焼酎・泡盛水割りで)	ウイスキー類 (ダブルで)	ワイン (ワイングラスで)	
<input type="checkbox"/> 毎日 <input type="checkbox"/> 週に6回 <input type="checkbox"/> 週に5回 <input type="checkbox"/> 週に4回 <input type="checkbox"/> 週に3回 <input type="checkbox"/> 週に2回 <input type="checkbox"/> 週に1回 <input type="checkbox"/> 週に1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 4合以上 <input type="checkbox"/> 3合 <input type="checkbox"/> 2合 <input type="checkbox"/> 1合 <input type="checkbox"/> 0.5合 <input type="checkbox"/> 0.5合未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 4本以上 <input type="checkbox"/> 3本 <input type="checkbox"/> 2本 <input type="checkbox"/> 1本 <input type="checkbox"/> 0.5本 <input type="checkbox"/> 0.5本未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 4杯以上 <input type="checkbox"/> 3杯 <input type="checkbox"/> 2杯 <input type="checkbox"/> 1杯 <input type="checkbox"/> 0.5杯 <input type="checkbox"/> 0.5杯未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 4杯以上 <input type="checkbox"/> 3杯 <input type="checkbox"/> 2杯 <input type="checkbox"/> 1杯 <input type="checkbox"/> 0.5杯 <input type="checkbox"/> 0.5杯未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> いつも <input type="checkbox"/> ととき <input type="checkbox"/> まれに <input type="checkbox"/> いいえ	

「飲まなかった」場合には、お酒の種類別の質問に答える必要はありません。

次のページ
にもお答え
ください。

令和4年宮城県県民健康・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

--	--	--

保健所名

調査員氏名

確認者氏名

宮 城 県

宮城県県民健康・栄養調査実施経過（平成12年～）

		平成12年	平成17年	平成18年	平成22年	平成26年	平成28年	令和4年(案)
調査の概要	実施主体	県 (社)宮城県栄養士会委託	県 県保健所	県 県保健所、健康推進課 (一部検診団体委託)	県 県保健所、健康推進課	県 県保健所、健康推進課	県 県保健所、健康推進課	県 県保健所、健康推進課
	調査の名称	県民健康栄養調査	県民健康調査	県民健康・栄養調査	県民健康・栄養調査	県民健康調査	県民健康・栄養調査	県民健康・栄養調査
	指導機関(調査法の検討)	みやぎ21健康プラン策定部会 ・ワーキンググループ	みやぎ21健康プラン 中間評価検討会	都道府県健康・栄養調査マニュアル (厚生労働省) (みやぎ21健康プラン見直し検討会)	みやぎ21健康プラン 評価ワーキング会議	第2次みやぎ21健康プラン 有識者ワーキング	第2次みやぎ21健康プラン 有識者ワーキング	第2次みやぎ21健康プラン 有識者ワーキング
	調査地域	宮城県全域	仙台市を除く県全域	宮城県全域	宮城県全域	宮城県全域	宮城県全域	宮城県全域
	対象地区選定方法	層化無作為	平成12年調査対象地区	層化クラスター抽出法	層化クラスター抽出法	層化クラスター抽出法	層化クラスター抽出法	層化クラスター抽出法
	調査の性格(目的)	みやぎ21健康プラン策定の基礎調査 (ベースライン)	みやぎ21健康プランの 中間評価	医療制度改革大綱に基づく改正のための調査(全国標準)	みやぎ21健康プランの評価 次期計画決定の基礎資料	第2次みやぎ21健康プランの 未把握項目の把握 震災による健康影響を勘案した 現状把握	第2次みやぎ21健康プランの 中間評価	第2次みやぎ21健康プランの最終 評価、次期計画決定の基礎資料
	対象地区	17(1単位区平均45世帯)	11(1単位区平均45世帯)	50(1単位区平均26世帯) 内18栄養調査(国民調査地区 5地区を含む)	50(1単位区平均27世帯) 内14栄養調査(国民健康・栄養 調査5地区を上乗せ)	50(1単位区平均25世帯)	50(1単位区30世帯見込み) 内19地区栄養調査(国民健康・ 栄養調査地区10地区含む)	50(1単位区30世帯見込み) 内19地区栄養調査(国民健康・ 栄養調査地区5地区含む)
調査協力数(率)と調査方法								
調査名	健康意識調査	県民健康調査	①生活習慣調査 ②栄養摂取状況調査 ③歩行調査 ④身体状況調査	①県民健康調査 ②栄養摂取状況調査 ③歩行調査	県民健康調査	①県民健康調査 ②栄養摂取状況調査 ③歩行調査	①県民健康調査及びBDHQ調査 ②栄養摂取状況調査 ③歩行調査	
調査時期	10月	6月	10～12月	10～11月	10～11月	10～11月	10～11月	
対象地区	17地区	11地区	①50地区 ②③④18地区(内国民栄養調査5地区)	①50地区 ②19地区(内国民健康・栄養調査5地区)	50地区	①50地区 ②③19地区(内国民健康・栄養調査10地区)	①50地区 ②③19地区(内国民健康・栄養調査5地区)	
調査対象数	1,791(20歳以上)	1,332(20歳以上)	①2,553(15歳以上) ②1,039(1歳以上) ③906(15歳以上) ④2,956(1歳以上)	①2,873(20歳以上) ②1,251人(1歳以上) ③1,108人(15歳以上)	2,632(20歳以上)	①3,216人(20歳以上) ②2,117人(1歳以上) ③1,945人(15歳以上)	①3,000人程度(20歳以上) ②1,500人程度(1歳以上) ③1,300人程度(20歳以上)	
協力数(協力率)	1,151(64.3%)	1,085(81.5%)	①1,307(51.2%) ②719(69.2%) ③508(56.1%) ④1,022(34.6%)	①2,368人(82.4%) ②778人(62.2%) ③577人(52.1%)	2,443人(92.8%)	①2,718人(84.5%) ②904人(42.7%) ③713人(36.7%)	①目標:約2,400人(80%) ②目標:約900人(60%) ③目標:約650人(50%)	
調査方法	・(社)宮城県栄養士会の雇上げ調査員が栄養摂取状況調査と同時に各世帯を訪問して配布・回収	・質問票を郵送で配布し、県保健所職員が各世帯を訪問して回収	①質問票を郵送で配布・回収。 ②、③調査員が各世帯へ訪問し、記録方法の説明を行い、実施、回収。 ④各地区毎に実施日を1日設定し、会場に対象者を集めて実施。	①質問票を郵送で配布し、県保健所・健康推進課が調査員の雇上げ等により、市町村の協力の元に訪問回収 ②③国民健康・栄養調査に準じて実施。調査員等が対象世帯を訪問し、食事の記録や歩行数の記録について、内容確認しながら回収。	・質問票を郵送で配布し、郵送で回収後、未回収分のみ調査員等により訪問回収	①質問票を郵送で配布し、郵送で回収後、未回収分のみ調査員等により訪問回収 ②③国民健康・栄養調査に準じて実施。調査員等が対象世帯を訪問し、食事の記録や歩行数の記録について、内容確認しながら回収。	①質問票を郵送で配布し、郵送で回収後、未回収分のみ調査員等により訪問回収(県民健康調査については電子申請システムでの回答可能) ②③国民健康・栄養調査に準じて実施。調査員等が対象世帯を訪問し、食事の記録や歩行数の記録について、内容確認しながら回収。	

令和4年県民健康・栄養調査実施スケジュール

参考資料6

月	県民健康・栄養調査(健康調査・BDHQ:50地区, 栄養調査:19地区(県14, 国5))	国民健康・栄養調査(5地区)
2月 ～3 月	◆第2回みやぎ21健康プラン推進協議会 (令和4年県民健康・栄養調査の実施計画(案)の審議)	
4月		
5月		
6月	◆調査対象地区決定	・調査対象地区内定(国→県)
7月		
8月	◆調査世帯(被調査者)名簿作成	
9月	◆調査世帯指定通知 ◆調査員の推薦・任命 ◆調査員説明会 ◆地区説明(会)	・地区指定通知(国→県) ・調査世帯名簿作成 ・調査員推薦 ・計画作成
10月	◆調査票の発送 ◆調査票の回収(～11月)	・調査世帯指定通知 ・調査員の任命 ・調査地区説明会の開催 ・被調査世帯へ通知
11月	◆督促ハガキの送付 ◆調査員による訪問回収 ◆調査票の確認・データ入力(～12月)	・調査の実施
12月	◆栄養調査票審査会 ◆個人結果票の発送	・審査会の開催 ・調査票の提出
1月	◆調査結果の集計・まとめ(～3月)	
2月	◆第2次みやぎ21健康プラン有識者ワーキング(調査結果の中間報告)	
3月	◆みやぎ21健康プラン推進協議会(調査結果の中間報告)	