

表 8 形態・体力測定結果の比較(男性)

項目	コントロール群			事業参加群				
	例数	平均値	標準偏差	有意水準	例数	平均値	標準偏差	有意水準
身長(cm)	40	169.0	5.0	ns	42	168.9	5.5	ns
	40	168.9	5.2	ns	42	168.6	5.8	ns
体重(kg)	40	65.9	7.2	ns	42	67.2	8.3	ns
	40	66.2	7.3	ns	42	67.2	8.2	ns
BMI [体重(kg) / {身長(m)} ²]	40	23.1	2.3	ns	42	23.5	2.5	ns
	40	23.2	2.2	ns	42	23.6	2.4	ns
皮脂厚 - 腕部 (mm)	40	9.1	3.2	*	42	9.8	3.7	*
	40	8.5	2.8	*	42	9.0	3.5	*
皮脂厚 - 背部 (mm)	40	18.4	7.7	***	42	18.9	7.5	ns
	40	16.6	6.8	***	42	17.7	6.9	ns
体脂肪率(%)	40	17.2	4.8	***	42	17.7	4.8	ns
	40	16.0	4.1	***	42	16.9	4.8	ns
長座体前屈(cm)	40	4.6	7.0	**	42	3.8	8.8	**
	40	6.8	6.2	**	42	5.2	8.2	**
上体おとし (回/30sec.)	36	20.3	4.9	***	37	18.7	5.3	*
	36	22.3	5.1	***	37	20.2	6.6	*
握力(kg)	3	34.1	12.5	ns	5	40.7	4.8	***
	3	33.1	15.8	ns	5	37.7	4.9	***
垂直跳び [†] (cm)	38	48.9	7.4	ns	37	48.1	9.0	ns
	38	47.6	10.6	ns	37	46.9	9.2	ns
最大酸素摂取量(ml/kg/min)	40	38.3	6.8	ns	42	35.5	7.6	*
	40	38.9	7.4	ns	42	38.5	10.3	*
開眼片足立ち(sec)	2	33.5	-	-	5	112.6	83.7	ns
	2	30.5	-	-	5	116.8	64.2	ns
全身反応時間(sec)	2	0.400	-	-	5	0.386	0.035	ns
	2	0.369	-	-	5	0.380	0.110	ns

ns: not significant, *: p<0.05, **: p<0.01, ***: p<0.001

表9 形態・体力測定結果の比較(女性)

項目	コントロール群			事業参加群				
	例数	平均値	標準偏差	有意水準	例数	平均値	標準偏差	有意水準
身長(cm)	36	157.4	4.3		67	155.7	5.1	
	36	157.2	4.2	*	67	155.7	5.3	ns
体重(kg)	36	53.7	5.6		67	51.8	6.0	
	36	53.7	5.9	ns	67	52.1	6.0	ns
BMI [体重(kg) / {身長(m)} ²]	36	21.7	2.1		67	21.4	2.5	
	36	21.7	2.2	ns	67	21.5	2.4	ns
皮脂厚 - 腕部 (mm)	36	18.1	5.9		67	18.4	5.0	
	36	17.8	5.4	ns	67	17.9	5.6	ns
皮脂厚 - 背部 (mm)	36	21.6	7.0		67	20.9	7.0	
	36	19.8	6.8	***	67	19.8	7.0	**
体脂肪率(%)	36	26.6	6.6		67	26.3	6.0	
	36	25.4	6.3	**	67	25.4	6.6	*
長座体前屈(cm)	36	8.7	10.4		66	11.0	7.5	
	36	8.1	7.5	ns	66	11.6	6.9	ns
上体おこし (回/30sec.)	33	12.9	5.8		48	14.5	5.5	
	33	14.8	5.9	**	48	15.9	5.7	**
握力(kg)	2	19.7	—		18	22.3	3.0	
	2	21.2	—		18	23.6	2.9	*
垂直跳び(cm)	34	32.3	5.8		48	32.5	7.1	
	34	32.1	7.3	ns	48	32.5	7.7	ns
最大酸素摂取量(ml/kg/min)	36	32.7	6.1		67	33.0	7.1	
	36	32.9	5.3	ns	67	34.6	7.1	*
開眼片足立ち(sec)	2	151.0	—		19.0	120.6	62.9	
	2	130.5	—		19.0	99.3	64.0	*
全身反応時間(sec)	2	0.405	—		19	0.402	0.061	
	2	0.359	—		19	0.389	0.079	ns

ns: not significant, *: p<0.05, **: p<0.01, ***: p<0.001

表 10 血圧・血中成分の比較(男性)

項目 事業前 事業後	コントロール群				事業参加群			
	例数	平均値	標準偏差	有意水準	例数	平均値	標準偏差	有意水準
最高血圧(mmHg)	40	123.6	12.5	ns	42	127.8	12.8	ns
	40	127.0	12.8		42	127.0	13.3	
最低血圧(mmHg)	40	74.7	9.5	*	42	79.6	10.0	ns
	40	77.8	7.8		42	79.1	9.9	
GOT(IU/l)	40	21.0	6.3	*	42	21.9	5.0	ns
	40	23.6	8.6		42	23.2	6.7	
GPT(IU/l)	40	24.7	13.4	ns	42	24.3	10.1	ns
	40	28.7	10.9		42	25.5	12.7	
γ-GTP(IU/l)	40	22.6	8.7	ns	42	33.7	17.2	ns
	40	24.6	11.3		42	33.9	21.0	
尿酸(mg/dl)	40	5.8	0.9	ns	42	6.1	1.0	ns
	40	5.7	0.9		42	6.1	1.1	
総コレステロール(mg/dl)	40	193.7	21.7	**	42	198.5	22.5	ns
	40	202.8	26.6		42	200.4	29.9	
HDLコレステロール(mg/dl)	40	55.6	14.9	ns	42	52.8	13.8	ns
	40	56.2	13.1		42	51.8	12.6	
中性脂肪(mg/dl)	40	108.7	53.7	ns	42	129.2	51.5	ns
	40	118.0	60.2		42	148.1	74.1	
LDLコレステロール(mg/dl)	40	116.4	19.5	*	42	119.8	22.4	ns
	40	123.1	25.1		42	119.0	27.8	
動脈硬化指数	40	2.725	1.041	ns	42	2.968	0.955	ns
	40	2.799	0.973		42	3.044	0.941	
血糖(mg/dl)	40	89.9	8.1	ns	42	91.5	7.6	ns
	40	87.6	12.5		42	94.3	17.5	
白血球数(/μl)	40	5745	1409	ns	42	6221	1382	ns
	40	6073	1698		42	6362	1874	
赤血球数(万/μl)	40	478.2	28.2	ns	42	479.9	33.6	ns
	40	482.8	30.5		42	475.3	35.8	
ヘモグロビン(g/dl)	40	15.0	0.9	ns	42	14.9	1.0	***
	40	15.0	0.9		42	14.5	1.0	
ヘマトクリット(%)	40	44.2	2.6	ns	42	44.3	2.7	ns
	40	44.7	2.5		42	44.0	2.6	
フルクトサミン(μmol/l)	38	258.4	32.7	*	41	267.3	23.2	**
	38	270.6	20.7		41	273.5	25.3	
ヘモグロビンA1c	24	4.9	0.3	ns	32	5.0	0.4	ns
	24	4.8	0.3		32	4.9	0.5	
レプチン(ng/ml)	30	3.7	1.7	ns	38	4.0	1.5	*
	30	3.6	1.8		38	3.6	1.6	
インスリン(μU/ml)	22	6.7	7.1	ns	25	13.6	16.5	ns
	22	11.4	20.3		25	8.2	6.7	
インスリン分泌能(%)	22	2.9	2.7	ns	25	5.6	6.4	ns
	22	5.3	9.6		25	3.2	2.2	
インスリン抵抗性	22	15.0	17.4	ns	25	31.8	40.8	ns
	22	23.6	41.6		25	20.4	20.7	

LDLコレステロール：総コレステロール-HDLコレステロール-中性脂肪/5

動脈硬化指数：(総コレステロール-HDLコレステロール) /HDLコレステロール

インスリン分泌能：20×インスリン / (血糖-3.5) ; 血糖の単位はmmol/l

インスリンの単位はμU/ml

インスリン抵抗性：インスリン×血糖/22.5 ; 血糖の単位はmmol/l

インスリンの単位はμU/ml

ns: not significant, *: p<0.05, **: p<0.01, ***: p<0.001

表 1 1 血圧・血中成分の比較(女性)

項目	コントロール群				事業参加群			
	例数	平均値	標準偏差	有意水準	例数	平均値	標準偏差	有意水準
事業前 事業後 最高血圧(mmHg)	36	114.9	16.3	*	67	118.1	16.7	*
	36	119.7	14.9		67	121.7	14.2	
最低血圧(mmHg)	36	68.2	11.4	***	67	71.0	11.0	ns
	36	75.6	9.4		67	72.6	10.9	
GOT(IU/l)	36	17.9	3.4	*	67	19.0	4.1	**
	36	19.1	3.5		67	20.8	5.8	
GPT(IU/l)	36	14.8	5.2	**	67	14.3	5.8	***
	36	17.9	7.0		67	16.7	6.4	
γ-GTP(IU/l)	36	12.9	4.8	ns	67	12.8	4.9	ns
	36	12.8	6.3		67	12.2	5.5	
尿酸(mg/dl)	36	4.1	0.6	*	67	4.0	0.7	ns
	36	3.9	0.6		67	4.0	0.8	
総コレステロール(mg/dl)	36	191.9	28.4	*	67	199.2	25.1	ns
	36	199.7	32.3		67	200.6	26.2	
HDLコレステロール(mg/dl)	36	64.7	13.5	**	67	68.1	11.2	ns
	36	68.5	12.6		67	69.2	13.1	
中性脂肪(mg/dl)	36	93.9	48.8	ns	67	86.4	39.7	ns
	36	97.6	50.3		67	91.3	43.2	
LDLコレステロール(mg/dl)	36	108.4	24.8	ns	67	113.8	24.7	ns
	36	111.7	27.9		67	113.2	24.4	
動脈硬化指数	36	2.094	0.808	ns	67	2.009	0.669	ns
	36	2.007	0.752		67	2.001	0.715	
血糖(mg/dl)	36	86.5	5.5	ns	67	87.7	8.9	ns
	36	87.4	10.0		67	87.8	9.3	
白血球数(/μl)	36	6086	1459	ns	67	5422	1253	ns
	36	6319	1259		67	5631	1711	
赤血球数(万/μl)	36	423.6	38.4	***	67	425.9	31.3	*
	36	433.5	36.5		67	432.7	31.6	
ヘモグロビン(g/dl)	36	12.8	1.1	ns	67	12.9	1.0	ns
	36	12.8	1.0		67	12.8	1.1	
ヘマトクリット(%)	36	38.3	3.1	**	67	38.6	2.8	**
	36	39.3	2.6		67	39.4	3.1	
フルクトサミン(μmol/l)	35	265.7	35.2	***	65	260.0	16.1	***
	35	274.4	37.0		65	269.7	16.2	
ヘモグロビンA1c	27	5.1	0.9	ns	58	4.9	0.4	***
	27	5.1	0.7		58	4.8	0.3	
レプチン(ng/ml)	28	8.1	2.9	ns	57	6.9	3.2	ns
	28	8.1	3.6		57	6.6	2.8	
インスリン(μU/ml)	21	10.4	14.5	ns	51	5.8	4.1	ns
	27	7.2	4.4	ns	51	7.6	6.7	
インスリン分泌能(%)	27	4.7	5.5	ns	51	2.5	1.7	ns
	27	3.2	1.8		51	3.4	2.8	
インスリン抵抗性	27	23.3	29.9	ns	51	12.8	9.3	ns
	27	15.9	12.1		25	20.4	20.7	

LDLコレステロール：総コレステロール-HDLコレステロール-中性脂肪/5

動脈硬化指数：(総コレステロール-HDLコレステロール) /HDLコレステロール

インスリン分泌能：20×インスリン / (血糖-3.5) ; 血糖の単位はmmol/l
インスリンの単位はμU/ml

インスリン抵抗性：インスリン×血糖/22.5 ; 血糖の単位はmmol/l

インスリンの単位はμU/ml

ns: not significant, *: p<0.05, **: p<0.01, ***: p<0.001

表 1 2 高脂血症者のLDLコレステロール変化率 (%)

生活習慣の変化群別	男性				女性			
	例数	平均	標準偏差	有意差 対コントロール 改善・悪化群別	例数	平均	標準偏差	有意差 対コントロール 改善・悪化群別
コントロール群	13	4.1	5.7	-	12	5.4	10.5	-
運動改善群	13	-2.7	9.5	*	17	-5.9	15.7	*
運動悪化群	3	17.7	1.4	*	8	-2.5	11.2	ns
食事改善群	14	5.3	13	ns	14	-7.5	14.6	**
食事悪化群	8	4.1	12.1	ns	6	-4.6	15.0	ns

ns: not significant, **: p<0.01, *: p<0.05

表 1 3 高血圧症者の最高血圧変化率および最低血圧変化率 (%)

生活習慣の変化群別	男性				女性					
	例数	平均	標準偏差	有意差		例数	平均	標準偏差	有意差	
				対コントロール	改善・悪化群別				対コントロール	改善・悪化群別
〈最高血圧変化率〉 コントロール群	13	3.0	5.6	-	-	7	-0.7	7.4	-	-
運動改善群	15	-3.3	7.2	*	*	10	-6.2	8.2	ns	ns
運動悪化群	6	-0.8	7	ns	ns	6	-5.2	8.2	ns	ns
食事改善群	10	-0.8	7.4	**	**	5	-6.4	6.8	ns	ns
食事悪化群	14	-5.4	6.9	ns	ns	7	-3.9	10.8	ns	ns
〈最低血圧変化率〉 コントロール群	13	2.7	7.0	-	-	7	-1.4	9.1	-	-
運動改善群	15	-4.7	12.0	*	*	10	-6.8	16.8	ns	ns
運動悪化群	6	-1.0	4.9	ns	ns	6	-8.8	11.1	ns	ns
食事改善群	14	-3.7	9.5	ns	ns	7	-2.9	9.9	ns	ns
食事悪化群	10	-0.1	9.8	ns	ns	5	-9.5	9.7	*	ns

ns: not significant, *: p<0.05 **: p<0.01

表 1 4 肥満者の体脂肪率変化率 (%)

生活習慣の変化群別	例数	平均	標準偏差	男性		女性		
				対コントロール	有意差	対コントロール	有意差	
				改善・悪化群別		改善・悪化群別		
コントロール群	12	-2.0	6	-	11	-3.6	4.2	-
運動改善群	13	-10.2	9.3	*	9	-9.9	20.7	ns
運動悪化群	3	-7.4	4.2	ns	8	2.1	6.5	ns
食事改善群	12	-7.0	9.5	ns	9	-8.5	21.1	ns
食事悪化群	4	-5.7	2.7	ns	6	-2.2	3.8	ns

ns: not significant, *: p<0.05, +: p<0.1

様式 1

生活状況調査票

ふりがな

氏名

男 - 女

生年月日 昭和 年 月 日

記入年月日 平成 年 月 日

平成 1 0 年度

Q 1 あなたの活動状況について

1. 業務歴について、現在の職場での就業年数は何年位ですか。番号でお答え下さい。

- ①3年未満 ②5年未満 ③10年未満 ④10年以上

2. 業務内容について、現在の会社の業務はどのような種類ですか。番号でお答え下さい。

現在、お仕事をされていない方は⑨その他を選んで下さい。

- ①管理職 ②専門・技術・研究職 ③事務職 ④生産・技能職
⑤運輸職 ⑥建設職 ⑦販売職 ⑧サービス職 ⑨その他（主婦、学生）

3. あなたの現在の1日の生活について、次のA、Bの中からそれぞれ最も該当するものを番号でお答えください。

- 問A. 1. 腰をかけていることが多い。
2. 立っていることが多い。
3. 歩き回ることが多い。

- 問B 1. 他人との対応が多い。
2. 力を使うことが多い。
3. 手先を使うことが多い。
4. 頭を使うことが多い。
5. その他

Q 2 生活状況について

1. 自覚症状について、次の質問で常日頃感じているものがありますか。該当箇所には□□をつけて下さい。

	はい	ときどき	いいえ
1. 息切れがする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. どうきがする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 胸が痛む。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 身体がだるい。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 食欲が出ない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 冷や汗が出る。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 手指がふるえる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 顔や手足がむくむ。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 腹痛がある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 便秘や下痢など便通異常がある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 目が疲れたり、かすんで見える。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 鼻がつまる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 風邪をひきやすい。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 腰痛がある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 肩こりがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. 生活状況について、次の質問で該当箇所には□□をつけて下さい。

1. 身体の調子はよい。 はい いいえ
2. 規則正しい生活を心がけている。 はい いいえ
3. 睡眠時間は規則正しい。 はい いいえ
4. 平均睡眠時間は7時間以上ある。 はい いいえ

5. たばこを吸いますか。 はい いいえ
 a. 吸わない b. 1日20本以下 c. 1日21~40本 d. 1日41本以上
a b c d
6. ふだん通勤や買い物などで徒歩又は自転車を利用する時間が片道15分以上ある。 はい いいえ
7. 絵画・音楽・手芸などの文化的な趣味を持っている。 はい いいえ
8. ジョギング・体操・テニスなど運動の趣味を持っている。 はい いいえ
9. 家族はいるが、現在ひとり暮らし（単身赴任中）である。 はい いいえ
10. 労働（生活）環境はよいほうである。 はい いいえ
11. 実労働時間は9時間以内である。 はい いいえ
12. 勤務形態は交代制である。 はい いいえ
13. 深夜勤務となることがある。 はい いいえ
14. 問13. で「はい」と答えた方のみお答え下さい。
 月平均何回深夜勤務がありますか。
 a. 5日以内 b. 6~10日 c. 11~14日 d. 15日以上
a b c d
15. 家族にはあなたの介護を必要とする者がいる。 はい いいえ

3. 既往歴について、下表を見て質問に該当する方は に番号を記入して下さい（6つまで）。
 該当しない方は「いいえ」に をつけて下さい。

01. 高血圧症	06. 気管支喘息	11. 胃腸病	16. 骨関節疾患
02. 糖尿病	07. 慢性気管支炎	12. すい臓病	17. けが骨折
03. 心臓病	08. 腎臓病	13. 痛風高尿酸血症	18. 自律神経失調症
04. 高脂血症	09. 脳卒中	14. ガン	19. 精神疾患
05. 貧血症	10. 肝機能障害	15. 婦人科疾患	20. 動脈硬化症
			21. その他

1. 以前、病気にかかったことがありますか。
 いいえ
2. 現在、病気にかかっていますか。
 いいえ
3. 家族の病歴について
 イ. 父母が以前又は現在病気にかかっていますか。
 （既に亡くなられている場合でもご記入下さい。）
 いいえ
- ロ. 兄弟姉妹が以前又は現在病気にかかっていますか。
 いいえ
4. 健康診断で異常があると言われたことがありますか。
 いいえ
5. 常用している薬がありますか。
いいえ

- | | | |
|--------|------------|--|
| ①血圧降下剤 | ④脱コレステロール剤 | いいえ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| ②糖尿病薬 | ⑤貧血改善剤 | |
| ③下剤 | ⑥その他 | |

Q 4 運動習慣について

1. 普段、運動をどれくらい行っていますか。番号でお答え下さい。

- ①よく行う（週3日以上）
- ②たまに行う（週1～2日）
- ③ほとんど行わない（月1～3日）
- ④行わない

2. 問1. で①～②と答えた方は、どのような運動をしていますか。主なものを3つまで番号でお答え下さい。

- | | |
|----------------------|------------------------------|
| ①ウォーキング・散歩 | ⑦テニス |
| ②ジョギング・ランニング | ⑧卓球 |
| ③自転車 | ⑨野球・ソフトボール |
| ④水泳（水中運動） | ⑩ゴルフ |
| ⑤エアロビック・ダンス（ジャズ・ダンス） | ⑪筋力トレーニング |
| ⑥体操 | ⑫その他（ ） |

3. 身体の部分でどこかに痛い所がありますか。最近1ヶ月以内にあった症状があれば、番号でお答え下さい。

- ①腰痛
- ②背痛
- ③膝に痛みがある
- ④その他の関節痛
- ⑤なし

*これで質問は終わりです。もう1度初めから見直して、記入もれやまちがいがいいかご確認下さい。
*1つでも記入されない項目があると、正確な結果を出せない場合があります。

調査にご協力いただき、ありがとうございました。

団体コード： _____

個人コード： _____

栄 養 調 査 票 B

受診日	1 9 9 年 月 日 ()		
会員番号	— —		
(ふりがな)	お 名 前 様		性 別
			男 · 女
生年月日	(明 · 大 · 昭) 年 月 日		
ご住所	〒 _____		
	_____ 市 · 郡 町		
☎	() —		
身長 · 体重	身長	c m	体重 k g

労働省認定 労働者健康保持増進サービス機関
 厚生大臣認定 健康増進施設
 厚生省認定 指定運動療法施設

————— 医療と健康に奉仕する勝木グループ —————

財団 北陸体力科学研究所
 法人
 HOKURIKU INSTITUTE OF WELLNESS AND SPORTS SCIENCE

スポーツコミュニティ **ダイナミック**
 ☎ 0761(47)1214 FAX 0761(47)0656

附属 **スポーツクリニック**
 ☎ 0761(47)1216 FAX 0761(47)0656

☎923-8601 石川県小松市八幡イ13番地1

あなたの日常の食生活についてお尋ねします。質問をよく読み、大体この程度と思うところを記入してください。

<記入例>

(1) 毎日の食事回数は何回ですか。

- a. 2回以下
- b. 3回
- c. 4回
- d. 5回以上

(4) 夜食をとりますか。また、主にどんなものを食べますか。(複数解答可)

- a. ほとんど食べない
 - b. 時々食べる
 - c. 1日1回食べる
 - d. 1日2回以上食べる
- } →
- a. 御飯類 (お茶漬け、おにぎり等)
 - b. めん類 (ラーメン、そば等)
 - c. パン類
 - d. 菓子類
 - e. 果物
 - f. 乳製品
 - g. その他 ()

1. 生活状況について

(1) 最近の生活の活動内容はどのようなものですか。

次のI～IVのなかから該当するものを選んで番号に○印をつけて下さい

番 号	活 動 内 容	職 業 例
I	・座っていることが多い。	<例>事務職、管理職、技術職、運転手 乳幼児のいない専業主婦 等
II	・立っていることが多い。	<例>製造業、加工業、販売業、サービス業、 乳幼児のいる主婦 等
III	・肉体労働が多い。 ・中等度の筋肉活動をしている。	<例>農漁業、建設作業、大工、運動部員 等 (スポーツをほぼ毎日している人)
IV	・強い力を必要とする作業が多い ・全身の筋肉を使う激しい活動をしている。	<例>重量物の運搬作業、土木作業、農繁期の 農耕作業に従事している人 プロスポーツ選手 等

(2) 妊産婦の方のみお答えください。

現在、次のどの時期にあたりますか。

- a. 妊娠前期 (19週まで)
- b. 妊娠後期 (20週以降)
- c. 授乳期

2. 日常的な食事のとりかたについて

(1) 毎日の食事回数は何回ですか。

- a. 2回以下
- b. 3回
- c. 4回
- d. 5回以上

(2) 食事をとる時間帯はきまっていますか。

- a. ほぼ一定である
- b. ばらばらである

(3) 食事にかかる時間は1回どれくらいですか。

- a. 9分以下
- b. 10分～14分
- c. 15分以上

(4) 夜食をとりますか。また、主にどんなものを食べますか。(複数解答可)

- | | | | |
|---|-----|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> a. ほとんど食べない b. 時々食べる c. 1日1回食べる d. 1日2回以上食べる | } → | <ul style="list-style-type: none"> a. 和菓子(饅頭、団子、大福等) b. 洋菓子(ケーキ、クッキー等) c. スナック菓子、煎餅、あられ等 d. 御飯類(お茶漬け、おにぎり等) e. めん類(ラーメン、そば等) | <ul style="list-style-type: none"> f. パン類 g. 果物 h. 乳製品 i. その他 () |
|---|-----|---|---|

(5) 外食をしますか。また、主にどんなものを食べますか。(複数解答可)

- | | | |
|--|-----|--|
| <ul style="list-style-type: none"> a. ほとんどしない b. 時々する c. 1日1回する d. 1日2回する e. 1日3回以上する | } → | <ul style="list-style-type: none"> a. 和定食、洋定食、中華定食 b. めん類 c. 丼もの d. パン類 e. ファーストフード f. その他 () |
|--|-----|--|

(6) 栄養補助食品を利用していますか。また、それはどのようなものですか。

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> a. 利用していない b. 利用している | → | <ul style="list-style-type: none"> a. ビタミン剤 b. ドリンク剤 c. その他 () |
|---|---|--|

(7) 加工食品(売っている惣菜、レトルト食品、半調理食品、冷凍食品)を利用しますか。

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> a. ほとんどしない b. 時々する | <ul style="list-style-type: none"> c. 毎日1回利用する d. 毎日2回以上利用する |
|---|--|

(8) 嗜好品の摂取状況についてお聞きします。

① 砂糖の入ったコーヒー・紅茶、清涼飲料水(缶コーヒー、コーラ、ジュース等)、スポーツドリンクを飲みますか。ただし、糖分を含まないものは除きます。

- | | | | |
|---|-----|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> a. ほとんど飲まない b. ときどき飲む c. 殆ど毎日飲む | } → | <ul style="list-style-type: none"> a. コーヒー b. 紅茶 c. 清涼飲料水 d. スポーツドリンク | <ul style="list-style-type: none"> (<input type="text"/>) 杯 / 1週間 (<input type="text"/>) 杯 / 1週間 (<input type="text"/>) 杯 / 1週間 (<input type="text"/>) 本 / 1週間 |
|---|-----|---|--|

② コーヒー、紅茶を飲む方のみお答え下さい。

1杯に砂糖をどれくらい入れますか。 小さじ () 杯

③ アルコール飲料を飲みますか。また、飲むと答えた方は、一番頻度の多い飲み物についての1回量を記入してください。

- | | | | |
|------------|---|-----------------------|---|
| a. 飲まない | } | a. 日本酒 | (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 合/回 |
| b. 月に数回飲む | | b. ビール (大ビン) 633ml | (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 本/回 |
| c. 週1~3回飲む | | c. (中ビン) 500ml | (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 本/回 |
| d. 週4~6回飲む | | d. (小ビン) 350ml | (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 本/回 |
| e. 毎日飲む | | e. ウイスキー・ブランデー (シングル) | (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 杯/回 |
| | | f. (ダブル) | (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 杯/回 |
| | | g. ワイン | グラス (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 杯/回 |
| | | h. 焼酎 (ストレート) コップ | (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 杯/回 |
| | | i. (酎ハイ) コップ | (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 杯/回 |

(9) 塩分の摂取状況についてお聞きします。

① 料理の味付けはどうですか。

- a. うす味 b. 普通 c. やや濃い d. 濃い

② 汁もの(味噌汁、スープ、麺類の汁)を飲みますか。また、1週間で何をどれくらい飲みますか。

- | | | | |
|-------------|---|---------|--------------------------------|
| a. ほとんど飲まない | } | a. 味噌汁 | (<input type="text"/>) 杯/1週間 |
| b. 時々飲む | | b. スープ | (<input type="text"/>) 杯/1週間 |
| c. 毎日飲む | | c. 麺類の汁 | (<input type="text"/>) 杯/1週間 |

③ 塩辛いものを食べますか。また、1週間で何をどれくらい食べますか。

- | | | | |
|-------------|---|-----------|-----------------------------------|
| a. ほとんど食べない | } | a. 塩辛、うに | 小皿 (<input type="text"/>) 杯/1週間 |
| b. 時々食べる | | b. たらこ、筋子 | 小皿 (<input type="text"/>) 杯/1週間 |
| c. 毎日食べる | | c. 漬物 | 小皿 (<input type="text"/>) 杯/1週間 |
| | | d. 佃煮 | 小皿 (<input type="text"/>) 杯/1週間 |
| | | e. 塩漬けの魚 | (<input type="text"/>) 切れ/1週間 |
| | | f. 梅干し | (<input type="text"/>) 個/1週間 |

④ 魚介類加工品を食べますか。また、1週間で何をどれくらい食べますか。

- | | | | |
|-------------|---|---------------|--------------------------------|
| a. ほとんど食べない | } | a. さつま揚げ | (<input type="text"/>) 枚/1週間 |
| b. 時々食べる | | b. ちくわ | (<input type="text"/>) 本/1週間 |
| c. 毎日食べる | | c. かまぼこ5mm 厚さ | (<input type="text"/>) 枚/1週間 |

⑤ 肉類加工品を食べますか。また、1週間で何をどれくらい食べますか。

- | | | | |
|-------------|---|----------|-----------|
| a. ほとんど食べない | } | a. ハム | () 枚/1週間 |
| b. 時々食べる | | b. ソーセージ | () 本/1週間 |
| c. 毎日食べる | | c. ウィナー | () 本/1週間 |
| | | d. ベーコン | () 枚/1週間 |

⑥ しょうゆ、ソースは1日平均どれくらい使いますか。

- | | | | |
|-------------|---|---------|-------------|
| a. ほとんど使わない | } | a. しょうゆ | 大さじ () 杯/日 |
| b. 時々使う | | b. ソース | 大さじ () 杯/日 |
| c. 毎日使う | | | |

⑦ 減塩しょうゆや減塩みそ等、減塩調味料を使用していますか。

(イ) 減塩しょうゆ

- a. 使用していない b. 常時使用している c. ときどき使用している

(ロ) 減塩みそ

- a. 使用していない b. 常時使用している c. ときどき使用している

(10) 甘いお菓子を食べますか。

1週間に何をどれくらい食べますか。該当する量に○印をつけてください（食べない方は0（ゼロ）に○をつけて下さい。）

羊羹・饅頭 など和菓子	(個)	0	1	2	3	4	5	6	
			7	8	9	10	11	12個以上	／1週間
チョコレート	(枚)	0	1	2	3	4	5	6枚以上	／1週間
	(粒)	0	1	2	3	4	5	6粒以上	／1週間
ファクト菓子	(箱)	0	1	2	3	4	5	6箱以上	／1週間
クッキー ビスケット	(枚)	0	1	2	3	4	5	6	
			7	8	9	10	11	12枚以上	／1週間
あめ・キャラメル	(個)	0	1	2	3	4	5	6個以上	／1週間
プリン アイスcream	(個)	0	1	2	3	4	5	6	
			7	8	9	10	11	12個以上	／1週間
菓子パン	(個)	0	1	2	3	4	5	6個以上	／1週間
ドーナツ シューcream	(個)	0	1	2	3	4	5	6	
			7	8	9	10	11	12個以上	／1週間
ケーキ	(個)	0	1	2	3	4	5	6個以上	／1週間

⑩ スナック菓子を食べますか。

1週間に何をどれくらい食べますか。該当する量に○印をつけてください（食べない方は0（ゼロ）に○をつけて下さい。）

ポテトチップス 他スナック類	(袋)	0	1/2	1	2	3	4	5	
			6	7	8	9	10	11袋以上	/ 1週間
せんべい (直径8cm)	(枚)	0	1	2	3	4	5	6	
			7	8	9	10	11	12枚以上	/ 1週間
あられ (1袋 90g)	(袋)	0	1/10	1/5	1/4	1/3	1/2	2/3	
			1	2	3	4	5袋以上		/ 1週間

3. 食品摂取状況について

* 次の各食品についてだいたいこの程度と思うものを選んで該当する記号に○をつけて下さい。又（ ）には適当な数字を記入してください。
あなたのここ1週間の食事を思いだして記入してください。）

(1) 牛乳を飲みますか。 * コップ1杯 200cc

a. ほとんど飲まない b. 週に2～3杯 c. 週に4～6杯 d. 週に（ ）杯

(2) 乳製品（チーズ・ヨーグルト等）を食べますか。

① チーズ <1個とは> 三角チーズ1個 5mm厚プロセスチーズ1枚

a. ほとんど食べない b. 週に2～3個 c. 週に4～5個 d. 週に（ ）個

② ヨーグルト・その他 <1個とは>とは ヨーグルト（加糖）1個
ヨーグルト（無糖）中鉢1杯(130g)

a. ほとんど食べない b. 週に2～3個 c. 週に4～5個 d. 週に（ ）個

(3) 卵をどれくらい食べますか。

a. ほとんど食べない b. 週に2～3個 c. 週に4～5個 d. 週に（ ）個

(4) おかずとして魚介・肉類を1日どれくらい食べますか。

<普通に食べる>とは 魚切り身1切れ 赤身肉 50g
魚1尾 ロース肉 30g

朝食	a. 食べない	b. 少し食べる	c. 普通に食べる	d. たっぶり食べる
昼食	a. 食べない	b. 少し食べる	c. 普通に食べる	d. たっぶり食べる
夕食	a. 食べない	b. 少し食べる	c. 普通に食べる	d. たっぶり食べる

(5) おかずとして食べる魚介、肉類の割合はどちらが多いですか。

- a. 肉類が多い b. 魚介類が多い c. 肉類、魚介類が半分ずつ

(6) 大豆、大豆製品を1日にどれくらいたべますか。

<普通に食べる>とは ゆで大豆（大判1.5） 高野豆腐（1個）
 納豆（小1パック） 厚揚げ（6×7cm 角1枚）
 豆腐（1/2丁） がんもどき（5cm 大1個）

- a. ほとんど食べない b. 少し食べる c. 普通に食べる d. たっぷり食べる

(7) 野菜を1日どれくらい食べますか。

		火を通したもの (煮物、お浸しなど)	生野菜(サラダ)
朝食	a. 食べない	b. 小皿 0.5 杯 d. 小皿 2 杯 c. 小皿 1 杯	e. 中皿 0.5 杯 g. 中皿 2 杯 f. 中皿 1 杯
昼食	a. 食べない	b. 小皿 0.5 杯 d. 小皿 2 杯 c. 小皿 1 杯	e. 中皿 0.5 杯 g. 中皿 2 杯 f. 中皿 1 杯
夕食	a. 食べない	b. 小皿 0.5 杯 d. 小皿 2 杯 c. 小皿 1 杯	e. 中皿 0.5 杯 g. 中皿 2 杯 f. 中皿 1 杯

(8) 野菜のなかで色の濃い野菜（ピーマン、人参、トマトなど）をどれくらい食べますか。

- a. ほとんど食べない b. ときどき食べる c. 毎日食べる

(9) 芋類をどれくらい食べますか。

<普通に食べる>とは ジャがいも（こぶし大1個100g） さといも（5～6個）
 さつまいも（小1本）

- a. ほとんど食べない b. ときどき食べる c. 毎日少し食べる d. 毎日普通に食べる

(10) 果物をどれくらい食べますか。

<普通に食べる>とは 中位のリンゴ（1/2個） バナナ（1本） ミカン（2～3個）
 スイカ（1/16切） 桃（1個） グレープフルーツ（1個）
 柿（1個） いちご（20個） キウイフルーツ（1.5個）

- a. ほとんど食べない d. 毎日普通に食べる
 b. ときどき食べる e. 毎日たっぷり食べる
 c. 毎日少し食べる

(11) 海藻や小魚をどれくらい食べますか。

- a. ほとんど食べない b. ときどき食べる c. 毎日食べる

⑫ 1日に食べる主食の量はどれくらいですか。

該当するところに杯数または、枚数を記入してください。(中茶碗：直径11cm)

	ご飯・茶碗(杯)				食パン(枚)			めん類(杯)		その他	
	小	中	大	丼	6枚切	8枚切	ロールパン	うどん、ソバ	中華めん	コーンフレーク	その他
朝食											
昼食											
夕食											
間・夜食											

⑬ パンを食べると答えた方、パンに何をどれくらいつけますか。

① ジャム、マーマレード

- a. につけない b. うすくつける c. 普通につける d. たっぷりつける

② マーガリン、バター

- a. につけない b. うすくつける c. 普通につける d. たっぷりつける

⑭ 油を使った料理についてお聞きします。

① マーガリン、バター、マヨネーズ、ドレッシングをどれくらい使いますか。

- a. 殆ど使わない c. 毎日小さじ1杯位使う
b. ときどき使う d. 毎日大きじ1杯以上位使う

② 玉子焼き、野菜炒めなど油を使った料理や天ぷら、コロッケ、フライなど油で揚げた料理をどれくらい食べますか。

- a. 殆ど食べない c. 毎日1～2品食べる
b. ときどき食べる d. 毎日3品以上食べる

⑮ 砂糖を使った料理(煮物・煮豆・あえ物)をどれくらい食べますか。

<1杯>とは 煮物：中鉢1杯、煮豆：小鉢1杯、あえ物：小鉢1杯

- a. 殆ど食べない c. 毎日何か1～2杯食べる
b. ときどき食べる d. 毎日何か3杯以上食べる

これで質問は終わりです。

もう一度初めから見直して記入漏れや誤りがな
いかご確認下さい。お疲れ様でした。

ストレスチェックリスト

実施日 _____

氏名 _____ 男・女 生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日生 _____

最近1ヶ月くらいで下の各々の項目で該当すると思われるものには□に印(√)をつけて下さい。

- 1. 風邪をひきやすく、治りにくい。
- 2. 手足が冷たい。
- 3. 手のひらや脇の下に汗をかく。
- 4. 急に息苦しくなることがある。
- 5. 動悸が気になる。
- 6. 胸が痛くなることがある。
- 7. 頭がすっきりしない(頭が重い)。
- 8. 目が疲れやすい。
- 9. 鼻づまりをすることがある。
- 10. めまいを感じることもある。
- 11. 立ちくらみをしそうになる。
- 12. 耳なりがすることがある。
- 13. 口の中が荒れたり、ただれることがある。
- 14. のどが痛くなることがある。
- 15. 舌が白くなっていることがある。
- 16. 好きなものでも食べる気がしない。
- 17. いつも食べ物が胃にもたれるような気がする。
- 18. 腹がはったり、下痢や便秘をすることがある。
- 19. 肩がこったり、首筋がはることがある。
- 20. 背中や腰が痛くなることがある。
- 21. 身体がだるく、なかなか疲れがとれない。
- 22. 体重が減ってやせてきた。
- 23. 何かするとすぐに疲れる。
- 24. 朝、気持ち良く起きられない。
- 25. 仕事をする気がおこらない。
- 26. 寝つきが悪く、なかなか眠れない。
- 27. 一晩のうち何度も夢を見ることもある。
- 28. 深夜に目が覚めたあとなかなか寝つけない。
- 29. 人と会うのがおっくうに思える。
- 30. ちょっとしたことでも腹が立ったり、イライラすることがある。