

図9 高脂血症判定サブルーチンのフローチャート

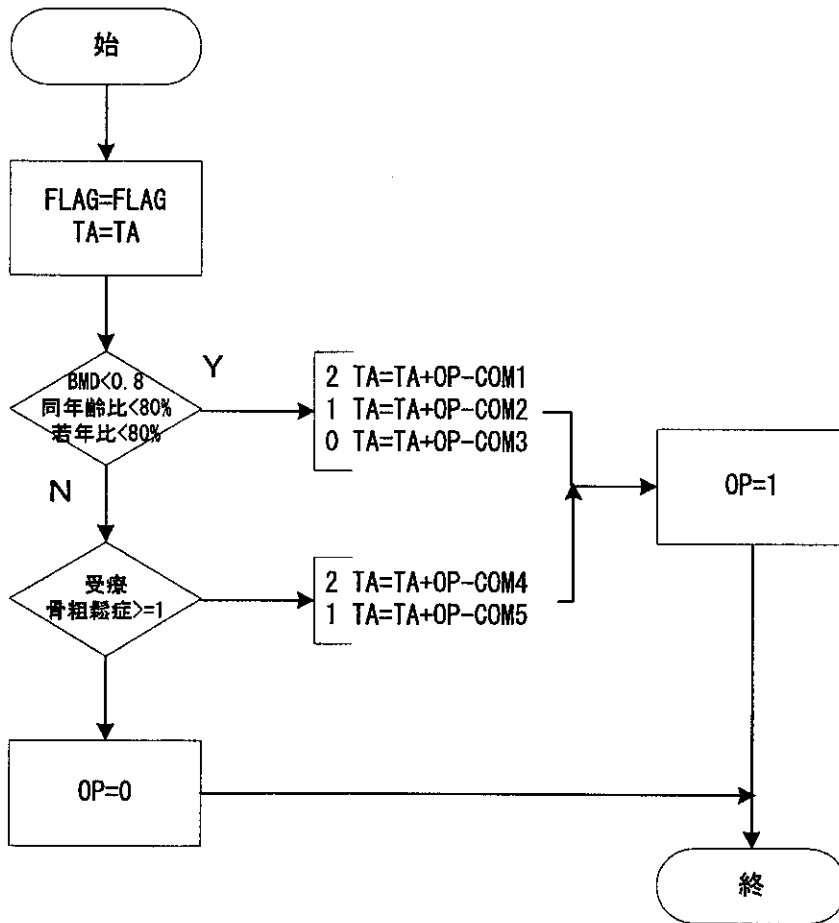


図10 骨粗鬆症判定サブルーチンのフローチャート

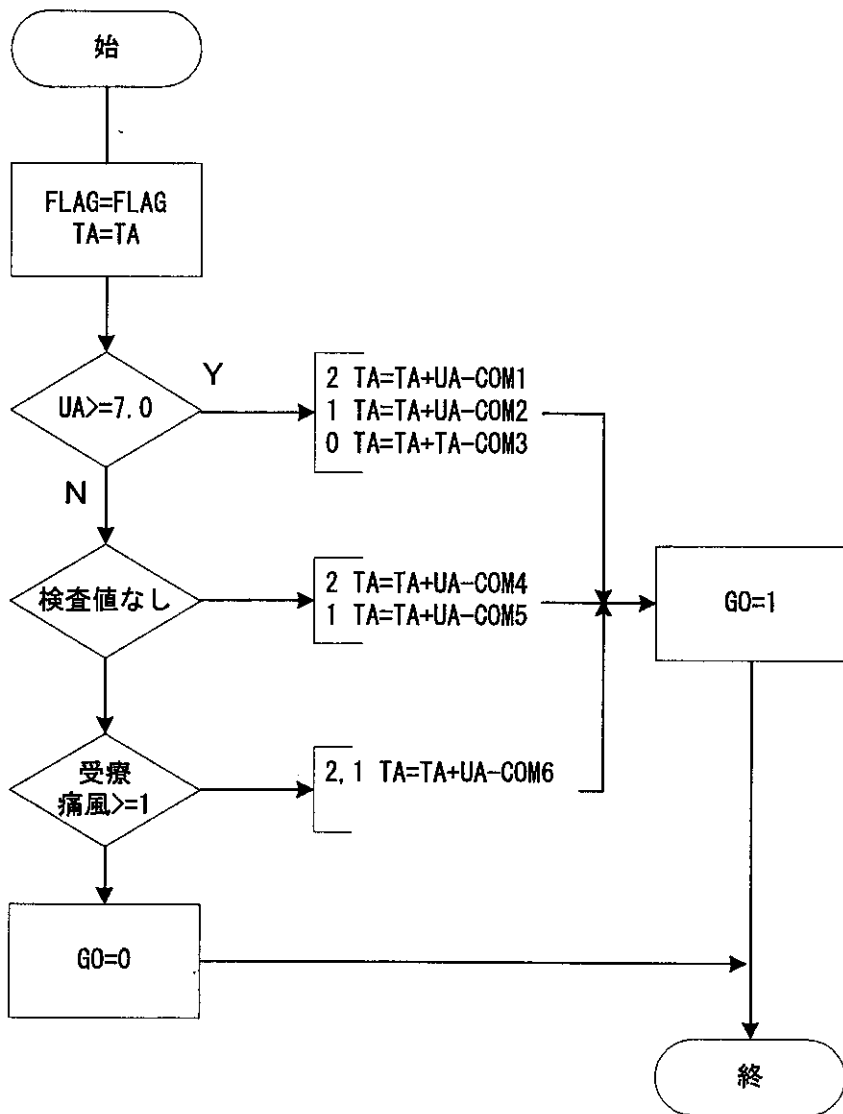


図11 痛風・高尿酸血症判定サブルーチンのフローチャート

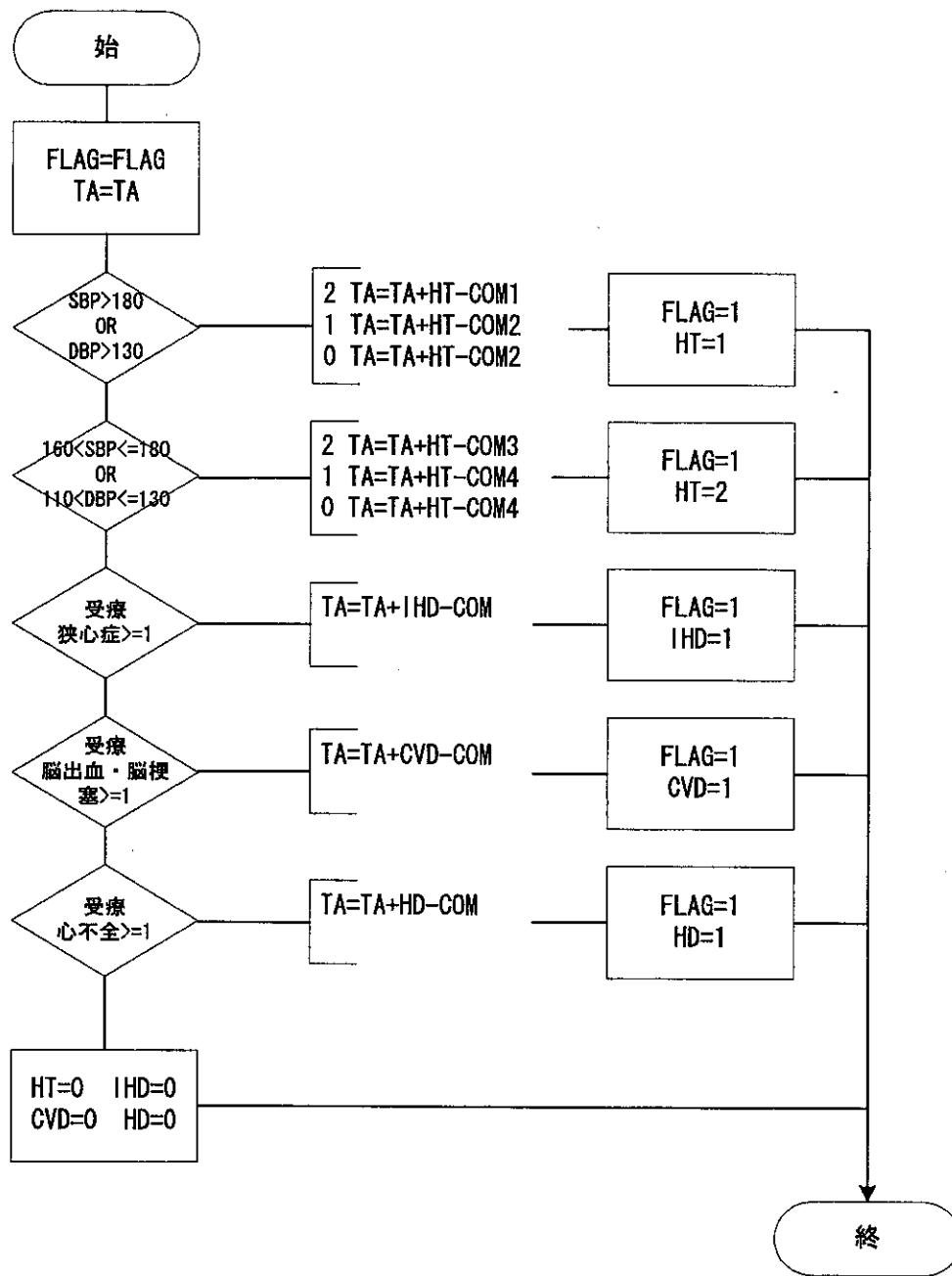


図12循環器疾患判定サブルーチンのフローチャート

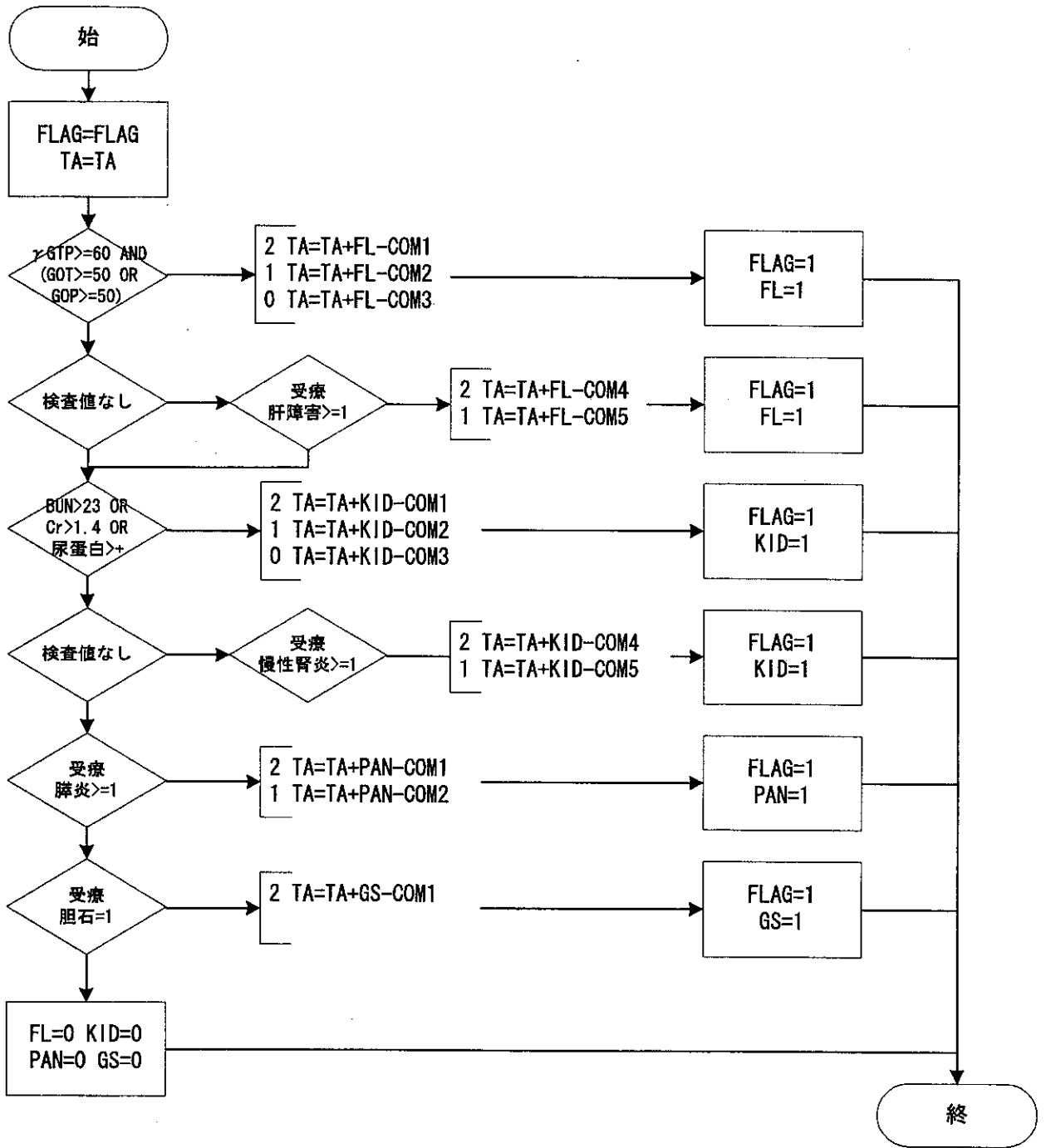


図13 現症判定サブルーチンのフローチャート

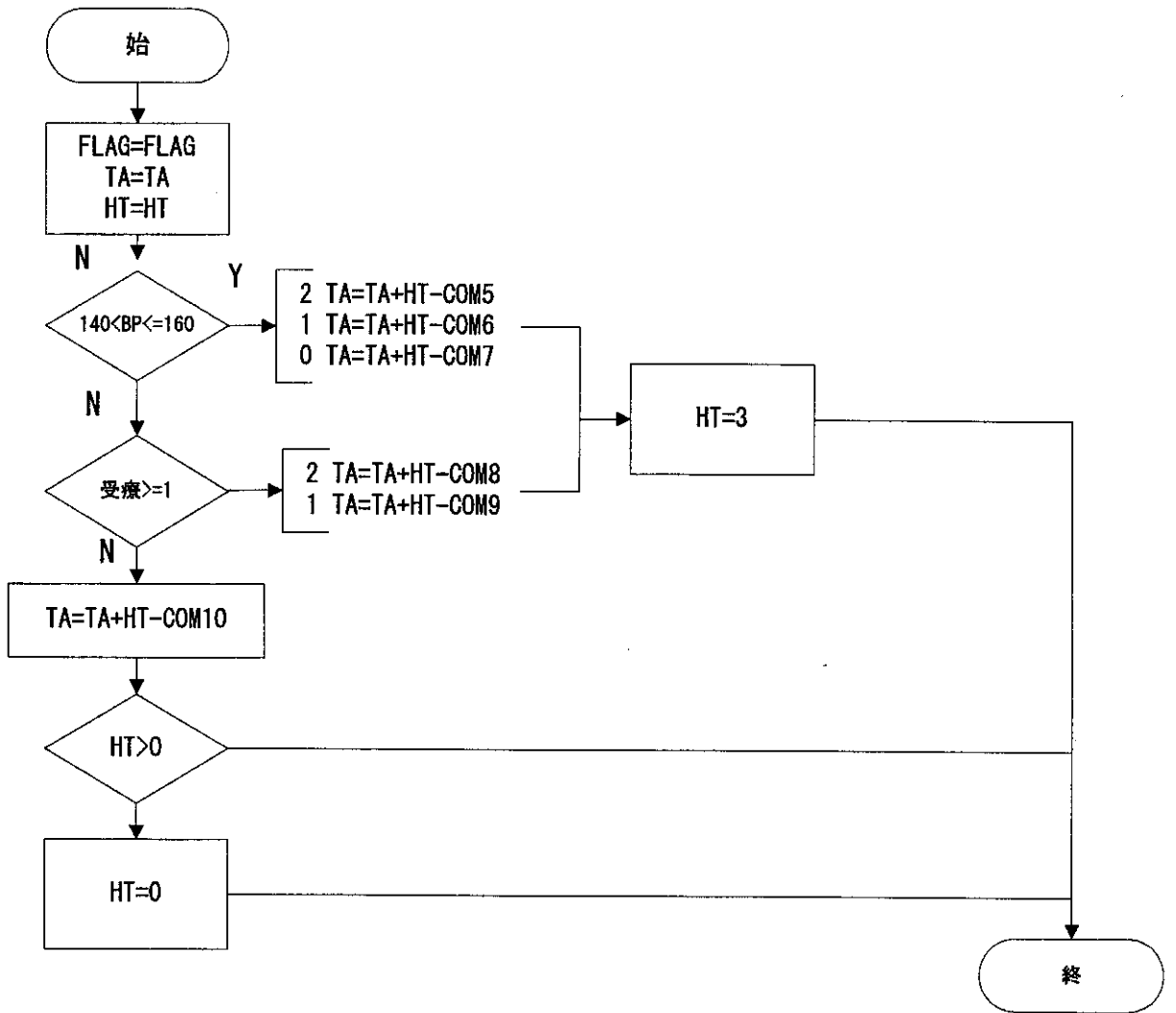


図14 血圧サブルーチンのフローチャート

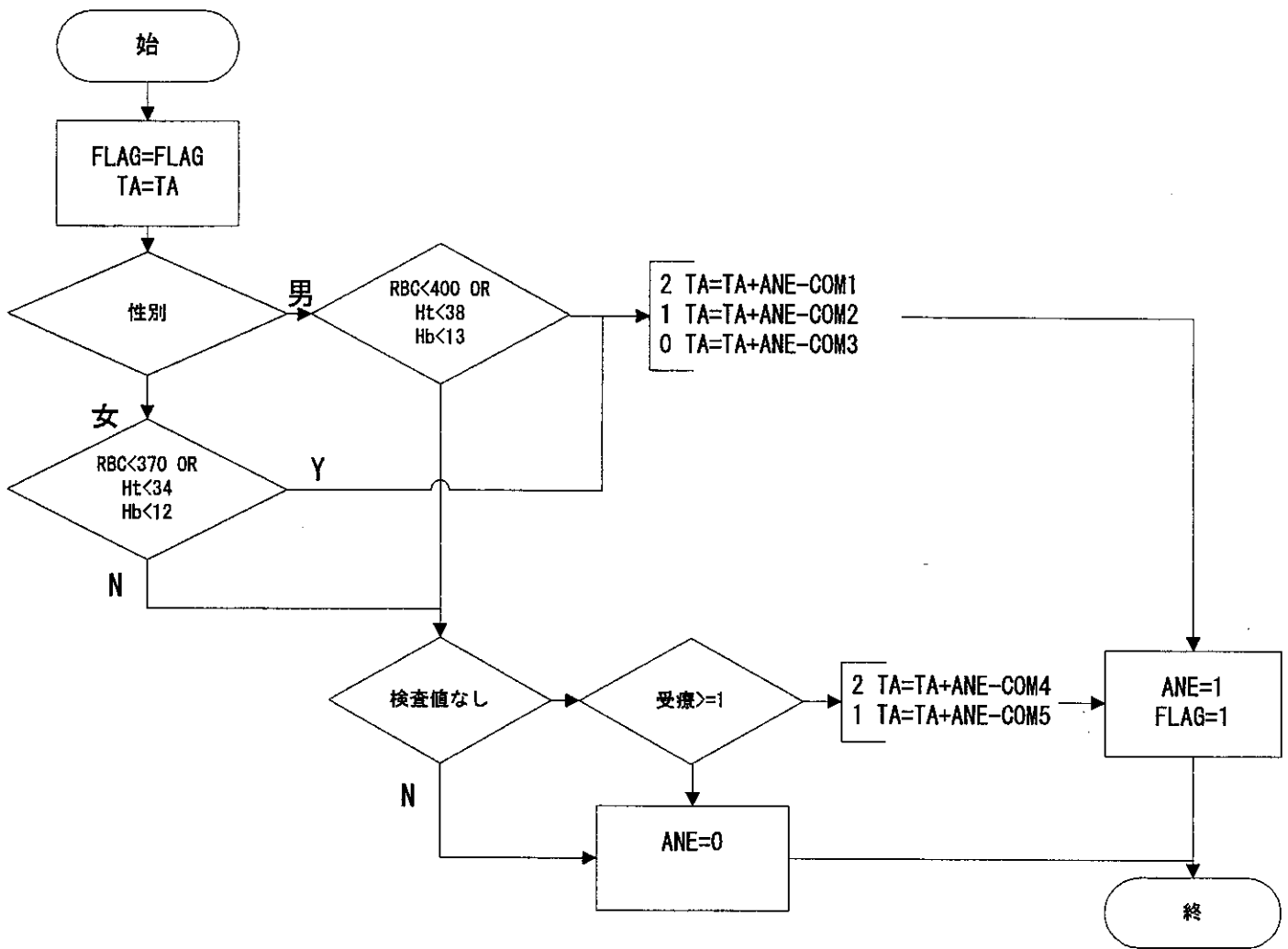


図 15 貧血判定サブルーチンのフローチャート

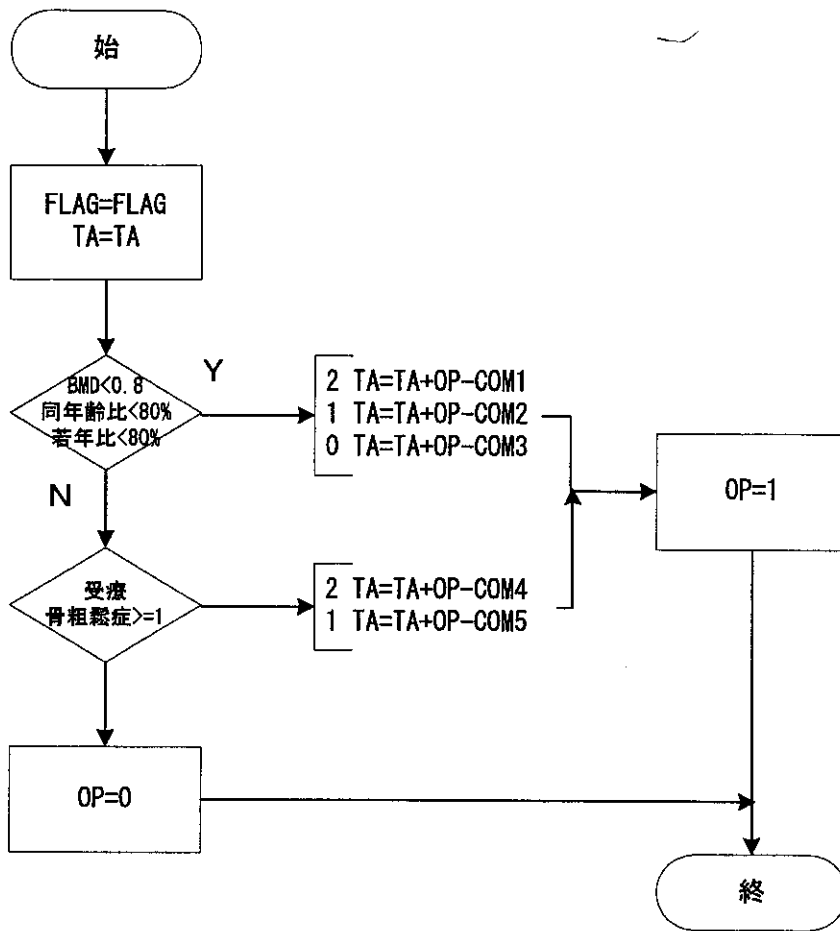


図16 骨粗鬆症判定サブルーチンのフローチャート

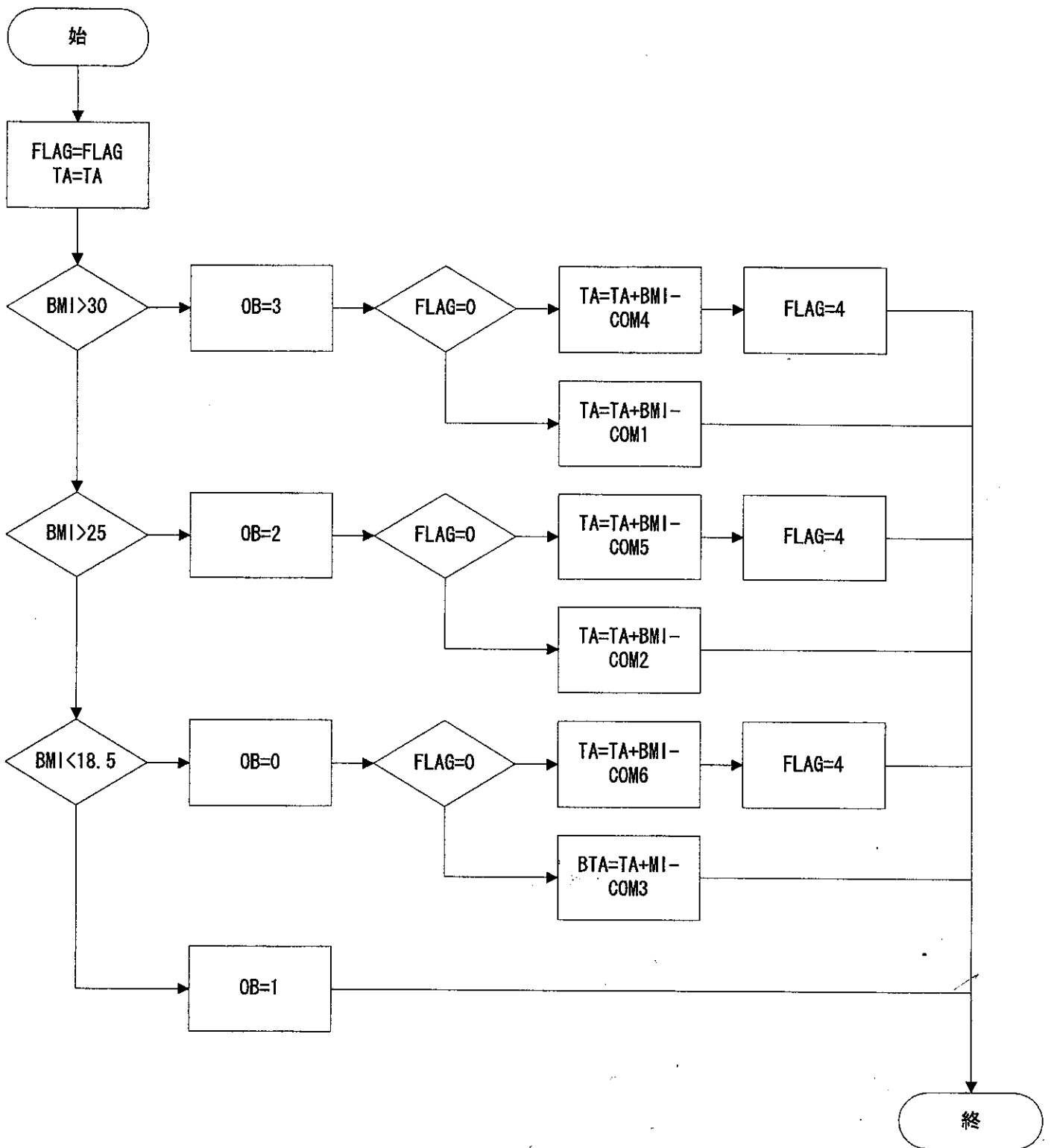


図17 肥満判定サブルーチンのフローチャート

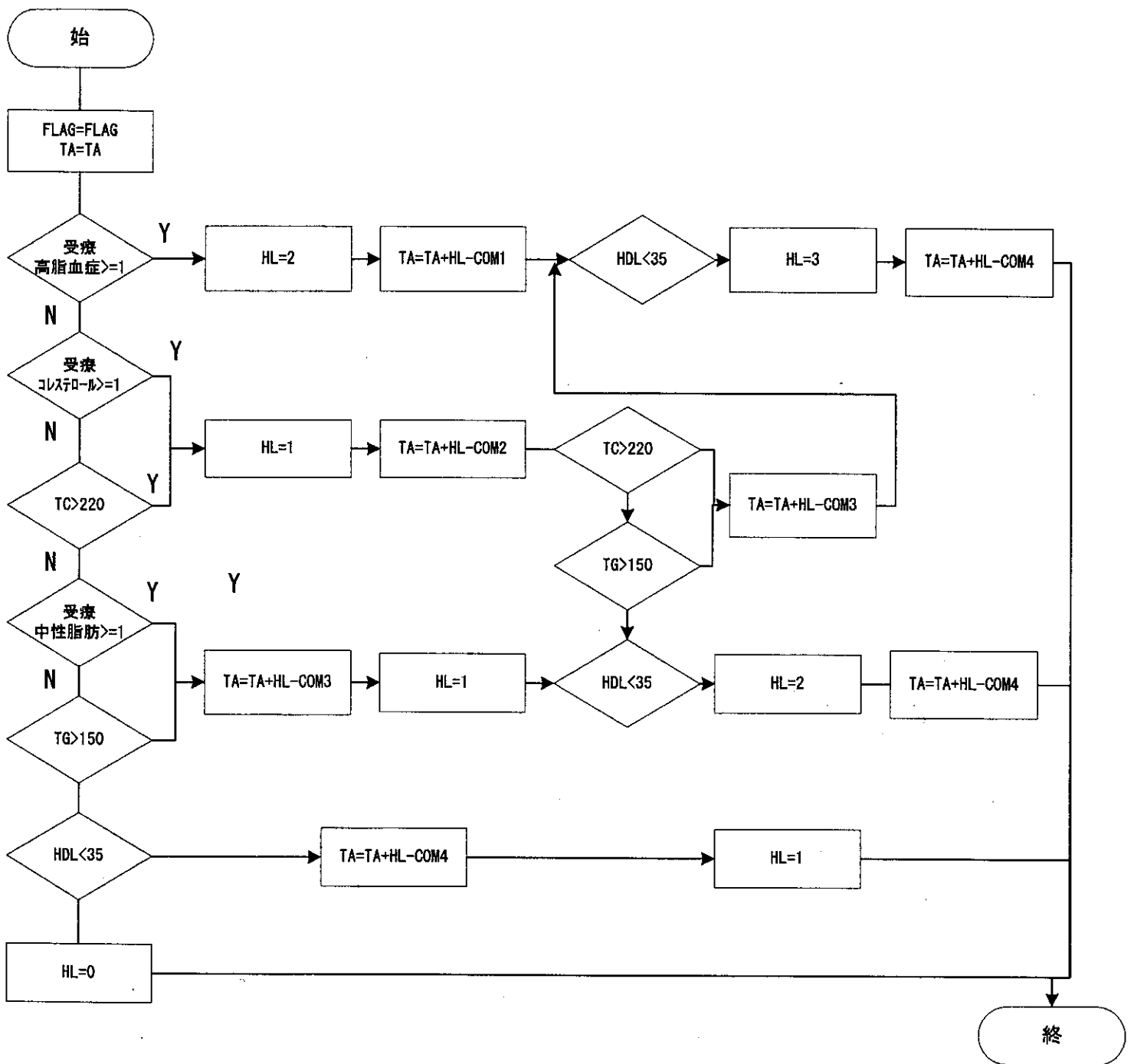


図 87 高脂血症判定サブルーチンのフローチャート

生活習慣病に関するアンケート調査

今回のアンケート調査は、皆さまの食生活や運動不足からくる病気を予防するシステムを作るための貴重な資料となります。皆さまのプライバシーにふれることはいっさいありませんので、是非ご協力くださいますようお願いいたします。

アンケート回収後、栄養状態や運動についての評価や注意点についてのアドバイスが皆さまの自宅に送り返されます。またアンケートに不明の部分があった場合はこちらから皆さまに連絡してお聞きする場合があります。よろしくお願ひします。

宮川村食生活改善推進委員会

宮川村役場住民福祉課

報徳病院

お名前 _____ 性別 男・女

住所 〒 _____

電話 _____

生年月日 (明治、大正、昭和) 年 月 日 生 歳

身長 _____ cm 体重 _____ kg

食事に関する質問です。酒のつまみも含めてお答えください。

1) 牛乳はどのくらい飲みますか？ (牛乳びん1本、コップ1杯=200cc)

1. 飲まない (ほとんど飲まない。週に1本程度またはそれ以下)
2. 週に2~4本程度
3. 1日1本程度
4. 1日1.5本以上 (本ぐらい)

2) ヨーグルト、チーズなど乳製品はどれくらい食べますか？

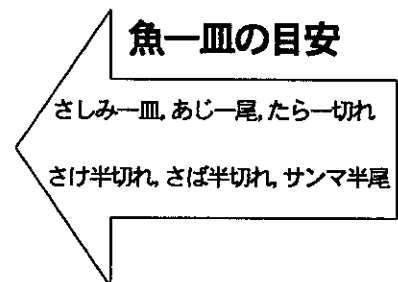
1. 食べない (ほとんど食べない。週に1回程度またはそれ以下)
2. 週に2~4回程度
3. ほとんど毎日食べている

3) 卵はどれくらい食べますか？

1. 食べない (ほとんど食べない。週に1回程度またはそれ以下)
2. 週に2~4個程度
3. 1日1個程度
4. 1日1.5個以上 (個ぐらい)

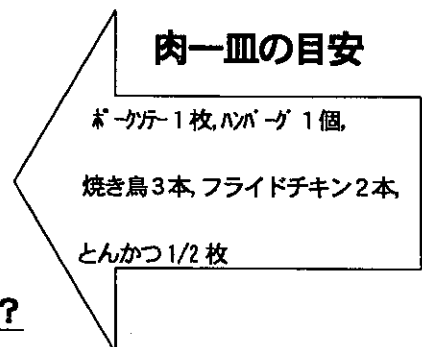
4) 魚料理はどのくらい食べますか？

1. 食べない (ほとんど食べない。週に1皿程度またはそれ以下)
2. 週に2~4皿程度
3. 1日1皿程度
4. 1日1.5皿以上 (皿ぐらい)



5) 肉料理はどのくらい食べますか？

1. 食べない (ほとんど食べない。週に1皿程度またはそれ以下)
2. 週に2~4皿程度
3. 1日1皿程度
4. 1日1.5皿以上 (皿ぐらい)



6) 脂身の少ない肉と多い肉、どちらを好んで食べますか？

1. 脂身の少ない肉 (ヒレ肉、ささ身。その他脂身を取り除いた肉はなんでも)
2. 脂身の多い肉 (ロース肉、ばら肉、豚こま肉など)
3. どちらともいえない。(肉はほとんど食べない)

7) 大豆や大豆製品はどのくらい食べますか？

1. 食べない（ほとんど食べない。週に1回程度またはそれ以下）
2. 週に2～4回程度
3. 1日1回程度
4. 1日1.5回以上（ 回くらい）

8) 色のうすい野菜はどのくらい食べますか？

1. 食べない（ほとんど食べない。週に1皿程度またはそれ以下）
2. 週に2～4皿程度
3. 1日1皿程度
4. 1日1.5皿以上（ 皿くらい）

色のうすい野菜
 きゃべつ,白菜,大根
 キュウリなど

9) 色のこい野菜はどのくらい食べますか？

1. 食べない（ほとんど食べない。週に1皿程度またはそれ以下）
2. 週に2～4回程度
3. ほとんど毎日食べている

色のこい野菜
 にんじん,ほうれん草,
 カボチャ,トマトなど

10) いも類はどのくらい食べますか？

1. 食べない（ほとんど食べない。週に1回程度またはそれ以下）
2. 週に2～4回程度
3. ほとんど毎日食べている

11) 果物はどのくらい食べますか？

1. 食べない（ほとんど食べない。週に1個程度またはそれ以下）
2. 週に2～4個程度
3. 1日1個程度
4. 1日1.5個以上（ 個くらい）

果物一個の目安
 リンゴ中1個,みかん3個,
 グレプフルーツ1個,キウイ1個

12) 1週間を平均して、主食は1日どのくらい食べますか？（回答は目安を参考にしてください） それぞれよく食べる種類を1つだけ選んでお答えください。

種類	目 安	朝 食	昼 食	夕 食	間食 夜食
ごはん	普通茶碗1杯 → 1杯 どんぶり1杯 → 1.7杯 おにぎり1個 → 0.8杯 コンビ二弁当 → 1.7杯	A 杯	B 杯	C 杯	D 杯
パン	食パン6枚切り1枚 → 1枚 バターロール2個 → 1枚 クロワッサン1個 → 1枚	E 枚	F 枚	G 枚	H 枚
めん	どんぶり1杯 → 1杯 ラーメンライス → 1.5杯	I 杯	J 杯	K 杯	L 杯

※ **主食で甘い菓子パンを食べる場合は、問16でお答えください。**

13) パンを食べる場合バター、マーガリンなどはどれくらいつけますか？

1. につけない。(パンを食べない)
2. 少しつける
3. ふつうにつける
4. たっぷりつける(大さじ一杯以上)

14) パンを食べる場合ジャム、はちみつなどはどのくらいつけますか？

1. につけない。(パンを食べない)
2. 少しつける
3. ふつうにつける
4. たっぷりつける(大さじ一杯以上)

15) 砂糖を入れたコーヒー、紅茶または清涼飲料水を飲みますか？

1. 飲まない(ほとんど飲まない。週に1杯程度またはそれ以下)
2. 週に2~4杯程度
3. 1日1杯程度
4. 1日1.5杯以上(杯ぐらい)

16) 甘い菓子パンはどのくらい食べますか？

1. 食べない(ほとんど食べない。週に1個程度またはそれ以下)
2. 週に2~4個程度
3. 週に5~6個程度
4. 1日1個程度
5. 1日2個以上(個ぐらい)

菓子パンの目安

あんパン1個、メロンパン1/2個、
チーズ蒸しパン2/3個

菓子類の目安

まんじゅう1個、ケーキ1/2個、
ポテトチップス1/3袋、チョコレート小10粒、
ケーキ4枚、塩せんべい2枚、
あめ8個、かりんとう7個

17) お菓子類はどのくらい食べますか？

1. 食べない(ほとんど食べない。週に1個程度またはそれ以下)
2. 週に2~4個程度
3. 1日1個程度
4. 1日1.5個以上(個ぐらい)

18) マヨネーズやサラダドレッシングを使う料理はどれくらい食べますか？

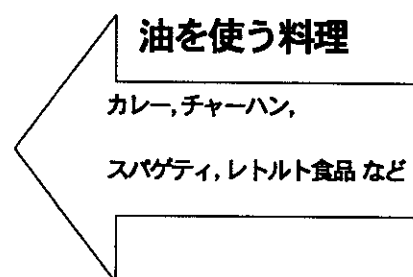
1. 食べない(ほとんど食べない。週に1皿程度またはそれ以下)
2. 週に2~4皿程度
3. 1日1皿程度
4. 1日1.5皿以上(皿ぐらい)

1 9) 揚げ物、炒め物、その他油を使う料理はどれくらい食べますか？

1. 食べない (ほとんど食べない。週に1皿程度またはそれ以下)
2. 週に2~4皿程度
3. 1日1皿程度
4. 1日1.5皿以上 (皿ぐらい)

2 0) 主食で油を使う料理はどれくらい食べますか？

1. 食べない (ほとんど食べない。週に1皿程度またはそれ以下)
2. 週に2~4皿程度
3. 1日1皿程度
4. 1日1.5皿以上 (皿ぐらい)



2 1) お酒は飲みますか？

1. 全く飲まない、(やめた) → 2 4) へ
2. たまに飲む
3. 飲む (週に1日以上)

2 2) お酒は何日くらい飲みますか？

1. 月に1~3日くらい
2. 週に1日くらい
3. 週に2日くらい
4. 週 (日) くらい

2 3) お酒を飲むときはどれくらい飲みますか？ (複数回答可)

1. ビール大びん (本) (中瓶=0.8本、缶350ml=0.5本)
2. 日本酒 (合)
3. ウイスキー水割り、焼酎 (杯)
4. ワイン (杯)
5. 梅酒 (杯) (何の酒で作るのか:)
6. その他 () (杯)

2 4) 海藻 (のり、こんぶ、わかめ) はどのくらい食べますか？

1. 食べない (ほとんど食べない。週に1回程度またはそれ以下)
2. 週に2~4回程度
3. 1日1回程度 (週に5~13回ぐらい)
4. 1日2回以上

25) 小魚(しらす、など)はどのくらい食べますか?

1. 食べない(ほとんど食べない)
2. 週に2~4回程度
3. 1日1回程度(週に5~13回程度)
4. 1日2回以上

26) みそ汁、吸い物、スープなどはどのくらい飲みますか?

1. 飲まない(ほとんど飲まない)
2. 週に2~4杯程度
3. 1日1杯程度(週に5~9杯程度)
4. 1日1.5杯以上(杯ぐらい)

27) 漬物(梅干しなど)を食べますか?

1. 食べない(ほとんど食べない。週に1回程度またはそれ以下)
2. 1日1回程度
3. 1日2回以上

28) 塩辛いもの(塩さけ、たらこ、塩から、つくだ煮)は食べますか?

1. 食べない(ほとんど食べない。週に1回程度またはそれ以下)
2. 週に2~4回程度
3. ほとんど毎日食べている

29) 魚の加工品(かまぼこ、ちくわ、など)は食べますか?

1. 食べない(ほとんど食べない。週に1回程度またはそれ以下)
2. 週に2~4回程度
3. ほとんど毎日食べている。

30) 肉の加工品(ソーセージ、ハム、など)は食べますか?

1. 食べない(ほとんど食べない。週に1回程度またはそれ以下)
2. 週に2~4回程度
3. ほとんど毎日食べている。

31) 料理はどのような味付けを好みますか?

1. うすい方
2. こい方
3. どちらともいえない。

32) そば、うどん、ラーメン(インスタントを含む)は何回くらい食べますか?

1. 月に1回くらい
2. 月に2回くらい
3. 週に(回)くらい。

3 3) 朝食をとらない日は週に何日くらいありますか？

(ない場合は、0を記入してください) (日) くらい

3 4) 夕食に外食するときは週に何日くらいありますか？

(ない場合は、0を記入してください) (日) くらい

3 5) 現在、医師や栄養士の指導を受けずにダイエットをしていますか？

1. している 2. していない

3 6) 自分は早食いの方だと思いますか？

1. 思う 2. 思わない 3. どちらとも言えない

3 7) 自分は好き嫌いが多い方だと思いますか？

1. 思う 2. 思わない 3. どちらとも言えない

3 8) 夕食(夜食)をとってから寝るまで何時間くらいありますか？

1. 2時間未満 2. 2時間以上

3 9) ひとり暮らしですか？

1. はい 2. いいえ

4 0) たばこを吸いますか？

1. 吸う 2. 吸わない

4 1) あなたの日常生活に最も近い番号を選んでください

番号	生活活動強度	目安	例
1	低い	座っていることが多い	事務職、管理職、運転手、専業主婦
2	やや低い	仕事では立位が比較的多いが、その他は座っていることが多い	自営業、製造業、看護婦、営業職
3	適度	上記2の者が、1日1時間程度比較的強い身体活動や作業を行っている	運動部の学生、建築作業、農業期の農耕、1時間程度速歩やサイクリング
4	高い	激しいトレーニングや全身の筋肉を使う作業に従事している	きつい土木作業、木材の運搬、プロスポーツ選手

女性の方のみお答えください

4 2) 現在妊娠していますか？

1. していない 2. している (妊娠5ヶ月まで) 3. している (妊娠6ヶ月以降)

4 3) 現在母乳で授乳していますか？

1. していない 2. している

運動や生活活動に関する質問です。

1) 現在運動（仕事で身体を動かす以外の運動やスポーツ）をしていますか。下記の運動強度を目安にしてお答え下さい。

運動強度の目安 軽：汗がでるかでないか程度。少し物足りない感じ
中：汗がでて、充実感がある
強：汗でびっしょりになる。息切れがする。

1. 運動はしていない → 2)へお進み下さい
2. 軽い運動をしている → 3)へお進み下さい
3. 中以上の強度の運動をしている → 3)へお進み下さい

2) 今後、運動を始めようと思っていますか。？

1. 思わない 2. すぐ（1ヶ月以内に）始めたい
3. 半年以内に始めたい 4. 時期は分からないがいずれ始めたい
1. 思わないに○をつけた方は → 7)へお進み下さい。
それ以外の方は → 6)へお進み下さい。

3) その運動をどれ位の期間続けていますか。？

1. 6ヶ月未満 2. 6ヶ月以上 3. 1年以上

4) これから中以上の強度の運動を始める、又は今後とも中以上の強度の運動を続ける自信はどれ位ありますか？

全く自信がないを0点、とても自信があるを100点として、あなたの自信の程度は100点満点
で何点位かをご記入下さい。 _____ 点

5) 現在おやりになっている運動の種類や時間、その強さについて教えてください。

運動の種類	一日の運動時間	運動日数	運動強度
例（ 散歩 ）を	（ 30 ）分間	（ 2 ）日/年・月・週	（ 軽、中、強 ）
・（ ）を	（ ）分間	（ ）日/年・月・週	（ 軽、中、強 ）
・（ ）を	（ ）分間	（ ）日/年・月・週	（ 軽、中、強 ）
・（ ）を	（ ）分間	（ ）日/年・月・週	（ 軽、中、強 ）

6) あなたの運動に対する考え方をお聞きします。

a) 運動の好みについて、該当するものいくつかでも○を付けてください。

1. 室外で運動したい 2. 室内で運動したい 3. プールに入りたい 4. 手頃な費用でやりたい
5. マイペースでやりたい 6. 毎日少しずつ続けたい 7. 競技を楽しみたい 8. 男女で楽しみたい

b) 運動に期待する効果はどれですか。いくつでも○をつけてください。

1. 健康診断で指摘された項目を改善したい
2. 肥満の解消
3. ストレスの解消
4. 腰痛肩こりの治療
5. 基礎体力の維持、向上
6. 便秘の解消
7. 体格、体型の維持
8. 健康の維持
9. 老化の防止
10. 筋力をつけたい
11. 将来運動指導ができるように
12. 仲間を作りたい
13. 時間の上手な使い方として
14. 旨いビールが飲みたい
15. おいしく食事をしたい
16. かっこよくなりたい
17. 運動がもっとうまくなりたい
18. 競技・試合に勝ちたい
18. よく眠りたい
19. その他 ()



8) にお進み下さい

7) 運動をしようと思わない理由は何ですか。いくつでも○を付けてください。

1. 運動は嫌い
2. 医者から禁止されている
3. 高齢だから
4. 関節の痛みがある
5. 身体が不自由だから
6. 疲れるから
7. 骨折が怖い
8. 病気の悪化が怖い
9. 忙しくて時間がない
10. やったことがないから
11. 仕事で身体を動かしているのだからこれ以上必要ない
12. その他 ()

8) あなたは普段の日に、次にあげる日常生活にどの位時間をかけていますか？

1. 睡眠時間 _____ 時間 分

2. 身支度にかかる時間 (トイル・洗面・化粧・着替えなど) _____ 時間 分

3. 食事にかかる時間

a) 朝食 _____ 時間 分 b) 昼食 _____ 時間 分

c) 夕食 _____ 時間 分 d) 間食・夜食 _____ 時間 分

4. 入浴にかかる時間 _____ 時間 分

5. 家事や育児にかかる時間

a) 炊事 _____ 時間 分 b) 掃除洗濯等 _____ 時間 分

c) 買物 _____ 時間 分 d) 育児や看病 _____ 時間 分

e) 家庭菜園・庭作業 _____ 時間 分 f) その他雑用 _____ 時間 分

6. 休息・教養にかかる時間 (読書・雑談・テレビ等) _____ 時間 分

(そのうち横になっている時間 _____ 時間 分)

7. 趣味にかける時間 _____ 時間 分

(そのうち屋外で体を動かすもの _____ 時間 分)

通学や仕事場への往復、定期的な外出のない方は → 9 へお進み下さい

8. 仕事場への往復時間・通学・外出先までの往復時間をお答え下さい。

a) 徒 歩 _____ 時間 分	b) 自 転 車 _____ 時間 分
c) 自 動 車 _____ 時間 分	d) バス、電車 _____ 時間 分
(バス、電車の時間のうち立っている時間 _____ 時間 分)	

9. 職業・勤務にかける時間 _____ 時間 分

健康に関する質問です。重複する質問にもお答え下さい。

1) 次の疾患について医療機関や健康診断で指摘あるいは治療を受けているものがあれば○をつけ

(1. 指摘を受け経過観察をしている 2. 治療を受けている) の番号を選んで下さい。

- 1) 脳出血 (1. 指摘・要注意・経過観察 2. 治療を受けている)
- 2) 脳梗塞 (1. 指摘・要注意・経過観察 2. 治療を受けている)
- 3) 心不全 (1. 指摘・要注意・経過観察 2. 治療を受けている)
- 4) 狭心症(虚血性心疾患) (1. 指摘・要注意・経過観察 2. 治療を受けている)
- 5) 高血圧 (1. 指摘・要注意・経過観察 2. 治療を受けている)
- 6) 肝障害 (1. 指摘・要注意・経過観察 2. 治療を受けている)
- 7) 脂肪肝 (1. 指摘・要注意・経過観察 2. 治療を受けている)
- 8) 慢性膵炎 (1. 指摘・要注意・経過観察 2. 治療を受けている)
- 9) 胆石(コレステロール結石) (1. 指摘・要注意・経過観察 2. 治療を受けている)
- 10) 胃十二指腸潰瘍 (1. 指摘・要注意・経過観察 2. 治療を受けている)
- 11) 胃切除後 (1. 指摘・要注意・経過観察 2. 治療を受けている)
- 12) 便秘(弛緩性便秘) (1. 指摘・要注意・経過観察 2. 治療を受けている)
- 13) 糖尿病 (1. 指摘・要注意・経過観察 2. 治療を受けている)
- 14) 肥満 (1. 指摘・要注意・経過観察 2. 治療を受けている)
- 15) 高コレステロール血症 (1. 指摘・要注意・経過観察 2. 治療を受けている)
- 16) 高中性脂肪血症 (1. 指摘・要注意・経過観察 2. 治療を受けている)