

宮崎 あゆみ 富山県	社会保険 高岡病院 小児科	0766-44-1181
濱島 崇 愛知県	あいち小児保健医療総合センター 内分泌代謝科	0562-43-0500
徳田 正邦 兵庫県	徳田クリニック	06-6495-2772
青木 真智子 福岡県	青木内科循環器科小児科クリニック	092-894-2133
吉永 正夫 鹿児島	国立病院機構鹿児島医療センター小児科	099-223-1151

検査内容について

今回実施予定の検査内容について簡単にご説明いたします。

1. 貧血に関する検査：貧血の有無を検査します。

2. 生活習慣病に関する一般的な検査

(1) 総コレステロール、HDL コレステロール、LDL コレステロール

コレステロール値が高くなると動脈硬化、特に心筋梗塞や狭心症などの心臓病、高血圧を来することはよく知られています。動物性脂肪の取りすぎで高くなります。HDL コレステロールは善玉コレステロールと呼ばれます。動脈硬化を予防します。HDL コレステロールが低い場合、運動習慣が少ないことが予想されます。反対に、LDL コレステロールは悪玉コレステロールとも呼ばれます。LDL コレステロール値が高いと動脈硬化のもとになります。

(2) 中性脂肪（トリグリセリド）

食事の影響が大きく、朝食抜きで検査する必要があります。脂肪の多いものを食べていると高値になります。

(3) ALT (GPT)

肝機能検査の一つです。肥満があつてこの値が高い場合、脂肪が肝臓にたまっていること（脂肪肝）を示します。肝炎があつても高値になりますので、精密検査が必要です。

(4) 尿酸

痛風や腎臓病の時、高値になります。食事量、特に肉食が多い場合には高値になります。

(5) 空腹時インスリン値、空腹時血糖、ヘモグロビン A1c (HbA1c)

太ってくると、同じ食事量を分解、利用するのに多量のインスリンが必要になってきます。これをインスリン抵抗性と呼んでいます。インスリンを出し続け、出せなくなった状態が糖尿病です。インスリン値高値は前糖尿病状態と言えます。HbA1c 値は糖尿病の診断基準の一つです。

3. 生活習慣病に関する特殊検査

最近、食欲を亢進させるホルモン、食欲をおさえるホルモンがあることがわかってきました。また動脈硬化を予防する働きがあるもの、動脈硬化の発症と関係するものもわかってきました。

(1) アディポネクチン

動脈硬化や糖尿病発症を防ぐ働きをします。太るとアディポネクチンは低下し、健康的にやせるとアディポネクチンが増えることが知られています。

(2) レプチン

食欲をおさえ、エネルギー消費を増加させるホルモンです。肥満の治療薬として期待されています。しかし、肥満になると、レプチンの値がかえって高くなることが報告されています。

(3) 高感度 CRP

炎症を反映する検査です。動脈硬化、高血圧の発症と関係する因子として注目されています。

(4) グレリン

強力な食欲亢進作用と体重増加作用を持つホルモンです。食前に高値を示し、食後には低下します。

(5) オベスタチン

グレリンと反対の働きを持ち、食欲抑制作用を示すと考えられています。

注 1. 検査費用の関係から、参加者が多い場合特殊検査の検査項目を少なくする場合があること、採血量が少ない場合特殊検査までできない場合があること、特殊検査の結果のご報告には数ヶ月以上かかること、をご了承いただきたいと思います。

生活習慣病検診受診票（幼児用）

氏名 _____ 性別（男・女） _____

生年月日 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日

住所；〒 _____

（結果の郵送に必要です。忘れないようお願い致します）

1. 発育歴（保護者記入欄、母子健康手帳や通知表を参考に記入して下さい）

（必ずご記入をお願い致します）

	実施日	身長	体重
出生時		_____ cm	_____ g
1 か月健診	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ g
3~4 か月健診	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ g
6~7 か月健診	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ g
9~10 か月健診	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ g
1 歳健診	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ g
1 歳 6 か月健診	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ kg
3 歳健診	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ kg

2. 本日の測定

身長 _____ cm 体重 _____ kg 腹囲 _____ cm

3. 血圧および心拍数

1 回目 収縮期 _____ mmHg 拡張期 _____ mmHg 心拍数 _____ 回/分

2 回目 収縮期 _____ mmHg 拡張期 _____ mmHg 心拍数 _____ 回/分

3 回目 収縮期 _____ mmHg 拡張期 _____ mmHg 心拍数 _____ 回/分

4. 血液検査（検査結果がわかり次第郵送致します。詳しくは「検査の説明」をご覧ください。）

5. 生活習慣病に関する特殊検査（採血終了後、数か月後になります。費用の関係、採血量の関係から項目を制限することがありますのでご了承下さい）

検診実施日 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日

鹿児島医療センター小児科 医師名 吉永 正夫

お名前 ()

幼児の皆さんへの質問です (時刻についての項目は、平均的な数字をお答え下さい)

(保護者の皆様に記載をお願い致します)

- 問1. 平日、起きる時刻を教えてください () 時 () 分頃
- 問2. 平日、登校する時刻を教えてください () 時 () 分頃
- 問3. 平日、帰宅する時刻を教えてください () 時 () 分頃
- 問4. 運動部・スポーツクラブに在籍していますか () はい、() いいえ
- 問5. 在籍している場合、スポーツ名を教えてください ()
- 問6. 運動時間(散歩、ジョギング、ラジオ体操、自転車、水泳、部活など)を教えてください
していない場合、0を入れて下さい
- 1 平日は 平均 () 時間 () 分間位
- 2 休みの日は平均 () 時間 () 分間位
- 問7. 夕食は何時頃ですか () 時 () 分頃
- 問8. 一日にテレビ・ビデオを見る時間、テレビゲームをする時間の合計時間を教えてください
みない、しない場合は、0を入れて下さい
- 1 平日は 平均 () 時間 () 分間位
- 2 休みの日は平均 () 時間 () 分間位
- 問9. 平日、寝る時刻を教えてください () 時 () 分頃
- 問10. 朝食を食べますか
- 1 () ほぼ毎日食べる 2 () 時々食べる 3 () ほとんど食べない
- 問11. 同居している家族の人数を教えてください。 本人も含めて () 人
- 問12. 何人兄弟(姉妹)ですか 本人も含めて () 人、兄弟(姉妹)のうち () 番目
- 問13. 父母と兄弟姉妹以外で同居している家族に○をしてください
祖父 ()、祖母 ()、その他(具体的に)

お父さんについて質問します

- 問1. お父さんの年齢、身長、体重を教えてください () 歳、() cm、() kg
- 問2. お父さんの仕事について教えてください
- 1 () 仕事に就いている 2 () 仕事に就いていない
- 問3. 仕事に就いている場合、帰宅は大体何時ごろですか () 時 () 分頃
- 問4. 夕食は大体何時頃ですか () 時 () 分頃
- 問5. 平日の夜の就床は大体何時ごろですか () 時 () 分頃

問6. 平日の朝の起床は大体何時ごろですか () 時 () 分頃

問7. 仕事に就いている場合、出勤は大体何時ごろですか () 時 () 分頃

問8. 一日にテレビ・ビデオを見る時間、テレビゲームをする時間の合計時間を教えてください
みない、しない場合は、0を入れて下さい

1 平日は 平均 () 時間 () 分間位

2 休みの日は平均 () 時間 () 分間位

問9. 朝食を食べますか

1 () ほぼ毎日食べる 2 () 時々食べる 3 () ほとんど食べない

問10. 運動時間（散歩、ジョギング、ラジオ体操、自転車、水泳など）を教えてください。

していない場合、0を入れて下さい

1 平日は 平均 () 時間 () 分間位

2 休みの日は平均 () 時間 () 分間位

問11. 喫煙習慣について教えてください

1 () 以前から吸わない 2 () 以前吸っていたが今は吸わない 3 () 現在吸っている

問12. お父さんのメタボリックシンドロームについて教えてください。腹囲は測定後ご記入下さい

1 腹囲は85 cm以上 (はい、いいえ)

2 収縮期血圧は 130 以上 (はい、いいえ)、拡張期血圧は 85 以上 (はい、いいえ)

3 中性脂肪値が 150以上 (はい、いいえ、わからない)

4 HDL-コレステロール値が 40 以下 (はい、いいえ、わからない)

5 空腹時血糖値が 110 以上 (はい、いいえ、わからない)

お母さんについて質問します

問1. お母さんの現在の年齢、身長、体重を教えてください () 歳、() cm、() kg

問2. お子さんの乳児期の主な栄養法を教えてください

1 () 母乳栄養 2 () 混合栄養 3 () 人工栄養

問3. 母乳又は混合栄養の場合、母乳は何か月まで続けましたか 生後 () か月まで

問4. お子さんを妊娠する前の体重を教えてください () kg

問5. 出産前の最終健診時、または出産直前の体重を教えてください () kg

問6. お子さんの妊娠中に“尿糖が陽性”と言われたことがありますか。

1 () いいえ 2 () はい

問7. お子さんの妊娠中に“妊娠糖尿病”と言われたことがありますか。

1 () いいえ 2 () はい

問8. 問6または問7で“はい”とお答えになって方にお尋ねします。治療を受けましたか。

1 () いいえ 2 () 妊娠中だけ受けた 3 () 現在も受けている

問9. お母さんの仕事について教えてください。

1 () 仕事に就いている 2 () 仕事に就いていない

問10. 仕事に就いている場合、帰宅は大体何時ごろですか。 () 時 () 分頃

- 問11. 夕食は大体何時頃ですか () 時 () 分頃
- 問12. 平日の夜の就床は大体何時ごろですか。 () 時 () 分頃
- 問13. 平日の朝の起床は大体何時ごろですか。 () 時 () 分頃
- 問14. 仕事に就いている場合、出勤は大体何時ごろですか。 () 時 () 分頃
- 問15. 一日にテレビ・ビデオを見る時間、テレビゲームをする時間の合計時間を教えてください
みない、しない場合は、0を入れて下さい
- 1 平日は 平均 () 時間 () 分間位
 - 2 休みの日は平均 () 時間 () 分間位
- 問16. 朝食を食べますか。
- 1 () ほぼ毎日食べる
 - 2 () 時々食べる
 - 3 () ほとんど食べない
- 問17. 運動時間（散歩、ジョギング、ラジオ体操、自転車、水泳など）を教えてください。
していない場合、0を入れて下さい
- 1 平日は 平均 () 時間 () 分間位
 - 2 休みの日は平均 () 時間 () 分間位
- 問18. 喫煙習慣について教えてください
- 1 () 以前から吸わない
 - 2 () 以前吸っていたが今は吸わない
 - 3 () 現在吸っている
- 問19. お母さんのメタボリックシンドロームについて教えてください。腹囲は測定後ご記入下さい
- 1 腹囲は90cm以上 (はい、いいえ)
 - 2 収縮期血圧は 130 以上 (はい、いいえ)、拡張期血圧は 85 以上 (はい、いいえ)
 - 3 中性脂肪値が 150以上 (はい、いいえ、わからない)
 - 4 HDL-コレステロール値が 40 以下 (はい、いいえ、わからない)
 - 5 空腹時血糖値が 110 以上 (はい、いいえ、わからない)

食習慣調査へのご協力もよろしくお願い致します。

食習慣調査票（幼児用）

お子さんの最近1週間（月 日～月 日）の家庭での朝・夕の食事（昼食は除く）について、1日平均の食べた量をおたずねします。答えは回答欄の中から該当する番号に○をつけて下さい。

なお、回答欄「5」は具体的に食品名と数量、または目安量を記入して下さい。

質 問		回 答 欄				
(1) 主食は毎食どのくらい食べますか ご飯かパンのどちらかを選んで下さい パン6枚切り1枚を60グラムとして	1. 朝食	1. 食べない	2. こども茶碗1/2杯 くらい食べる	3. こども茶碗1杯 くらい食べる	4. こども茶碗1杯半 くらい食べる	5. こども茶碗()杯 くらい食べる
	2. 夕食	1. 食べない	2. こども茶碗1/2杯 くらい食べる	3. こども茶碗1杯 くらい食べる	4. こども茶碗1杯半 くらい食べる	5. こども茶碗()杯 くらい食べる
(2) いも類は1日平均どのくらい食べますか		1. 食べない	2. 卵大1/4個くらい 食べる	3. 卵大1/2個くらい 食べる	4. 卵大1個くらい 食べる	5. 卵大()個くらい 食べる
(3) 麺類（そば、そうめん、うどん、中華麺など）は週に何回くらい食べますか		1. 食べない	2. 週1～2回くらい 食べる	3. 週3～4回くらい 食べる	4. 毎日1回くらい 食べる	5. 毎日()を ()回くらい 食べる
(4) 果物は1日平均どのくらい食べますか		1. 食べない	2. りんご中1/4個または バナナ中1/3本または みかん小1個または いちご中6粒くらい 食べる	3. りんご中1/2個または バナナ中1/2本または みかん小2個または いちご中8粒くらい 食べる	4. りんご中3/4個または バナナ中1本または みかん小3個または いちご中12粒くらい 食べる	5. ()を ()くらい 食べる
(5) 魚類は1日平均どのくらい食べますか	1. さしみ または 切り身	1. 食べない	2. さしみ1きれ、または 切り身1/6きれ くらい食べる	3. さしみ2きれ、または 切り身1/3きれ くらい食べる	4. さしみ3きれ、または 切り身1/2きれ くらい食べる	5. ()を ()きれくらい 食べる
	2. かまぼこ または ちくわ	1. 食べない	2. かまぼこ1cm厚さ 1/2きれ、または ちくわ小1/8本 くらい食べる	3. かまぼこ1cm厚さ 1きれ、または ちくわ小1/4本 くらい食べる	4. かまぼこ1cm厚さ 2きれ、または ちくわ小1/2本 くらい食べる	5. ()を ()くらい 食べる
(6) 肉類は1日平均どのくらい食べますか	1. 牛肉または 豚肉または 鶏肉	1. 食べない	2. うすぎり1/3枚 くらい食べる	3. うすぎり1/2枚 くらい食べる	4. うすぎり1枚 くらい食べる	5. ()を ()枚くらい 食べる
	2. ハム または ウインナー	1. 食べない	2. ハム1/3枚または ウインナー小1/3本 くらい食べる	3. ハム1/2枚または ウインナー小1/2本 くらい食べる	4. ハム1枚または ウインナー小1本 くらい食べる	5. ()を ()くらい 食べる
(7) 卵類はどのくらい食べますか		1. 食べない	2. 1週間に1個くらい 食べる	3. 3日に1個くらい 食べる	4. 1日に1個くらい 食べる	5. 1日1個以上 ()個食べる
(8) 豆類は1日平均どのくらい食べますか	1. 豆腐 または 納豆	1. 食べない	2. 豆腐10グラムまたは 納豆小パック 1/8個くらい食べる	3. 豆腐20グラムまたは 納豆小パック 1/4個くらい食べる	4. 豆腐50グラムまたは 納豆小パック 1/2個くらい食べる	5. ()を ()くらい 食べる
	2. みそ	1. 食べない	2. みそ汁は1週間に 1杯くらい飲む	3. みそ汁は2日に 1杯くらい飲む	4. みそ汁は1日に 1杯くらい飲む	5. みそ汁は1日に ()杯くらい飲む
(9) 乳類は1日平均どのくらい飲みますか	1. 牛乳 コップ1杯＝120cc	1. 飲まない	2. コップ1/2杯 くらい飲む	3. コップ1杯 くらい飲む	4. コップ2杯 くらい飲む	5. コップ2杯以上 ()杯くらい飲む
	2. ヨーグルト	1. 食べない	2. コップ1/4杯 くらい食べる	3. コップ1/2杯 くらい食べる	4. コップ1杯 くらい食べる	5. ()を ()くらい 食べる
	3. チーズ類	1. 食べない	2. スライスチーズ1/3枚 くらい食べる	3. スライスチーズ1/2枚 くらい食べる	4. スライスチーズ1枚 くらい食べる	5. ()を ()くらい 食べる
(10) 油を使った料理はどのくらい食べますか		1. 食べない	2. 野菜、肉、魚等の 油料理を2日に 1回くらい食べる	3. 野菜、肉、魚等の 油料理を1日に 1回くらい食べる	4. 野菜、肉、魚等の 油料理を1日に 2回くらい食べる	5. 野菜、肉、魚等の 油料理を1日に ()回くらい食べる

(11) ドレッシングやマヨネーズなどは1日平均どのくらい食べますか	1. 食べない	2. 小さじ1杯くらい食べる	3. 小さじ2杯くらい食べる	4. 小さじ3杯くらい食べる	5. 小さじ4杯くらい食べる	
(12) パンには何を付けて食べますか (主食にパンを選んだ人のみ答えて下さい)	1. バターまたはマーガリンまたはマヨネーズ	1. につけない	2. 食パン1枚にうすくつける	3. 食パン1枚に普通につける	4. 食パン1枚に多めにつける	5. 食パン1枚に厚くつける
	2. はちみつまたはジャム	1. につけない	2. 食パン1枚にうすくつける	3. 食パン1枚に普通につける	4. 食パン1枚に多めにつける	5. 食パン1枚に厚くつける
(13) 野菜類は毎食どのくらい食べますか	1. 朝食	1. 食べない	2. 生野菜を片手1/3杯くらい食べる	3. 生野菜を片手1/2杯くらい食べる	4. 生野菜を片手軽く1杯くらい食べる	5. ()を()くらい食べる
	2. 夕食	1. 食べない	2. 生野菜を片手1/3杯くらい食べる	3. 生野菜を片手1/2杯くらい食べる	4. 生野菜を片手軽く1杯くらい食べる	5. ()を()くらい食べる
(14) 砂糖や醤油を使った料理はどのくらい食べますか	1. 食べない	2. 2日に1回くらい食べる	3. 1日に1回くらい食べる	4. 1日に2回くらい食べる	5. 1日に3回くらい食べる	
(15) 牛乳、ヨーグルト、麦茶、紅茶等の飲物に砂糖をいれて飲みますか	1. 飲まない	2. コップ1杯に小さじ1杯くらい入れて飲む	3. コップ1杯に小さじ2杯くらい入れて飲む	4. コップ1杯に小さじ3杯くらい入れて飲む	5. コップ1杯に小さじ()杯くらい入れて飲む	
(16) 菓子類は1日平均どのくらい食べますか	1. スナック菓子	1. 食べない	2. 小1/4袋くらい食べる	3. 小1/2袋くらい食べる	4. 小1袋くらい食べる	5. 大()袋くらい食べる
	2. ケーキまたはチョコレート	1. 食べない	2. ケーキ小1/4またはチョコレート3かけくらい食べる	3. ケーキ小1/2またはチョコレート6かけくらい食べる	4. ケーキ小1個またはチョコレート12かけくらい食べる	5. ()を()くらい食べる
	3. クッキーまたはビスケットまたはせんべい	1. 食べない	2. クッキー中1枚またはビスケット大1枚またはせんべい大1枚くらい食べる	3. クッキー中2枚またはビスケット大2枚またはせんべい大2枚くらい食べる	4. クッキー中4枚またはビスケット大4枚またはせんべい大4枚くらい食べる	5. ()を()枚くらい食べる
(17) 嗜好飲料は1日平均どのくらい飲みますか コップ1杯=120cc	1. サイダー、コーラ等の清涼飲料またはジュース類	1. 飲まない	2. ときどき飲む	3. コップ1/4杯	4. コップ3/4杯	5. ()を()くらい飲む
	2. 乳酸飲料または乳飲料	1. 飲まない	2. ときどき飲む	3. コップ1/4杯	4. コップ3/4杯	5. ()を()くらい飲む

下記は朝・昼・夕食を含めて記入して下さい。

食品アレルギー	1. あり	食品名()				
	2. なし					
外食	1. あり	頻度	(回/週)または(回/月)			
		種類(1)	1. 和食	2. 洋食	3. 中華	4. 決まっていない
		種類(2)	1. 定食	2. 単品料理	3. 決まっていない	
	利用する店	1. ()	2. ()	3. ()	例:ファミレス、すし屋等	
2. なし						
調理済み食品の利用	1. あり	頻度	(回/週)または(回/月)			
		種類	1. ()	2. ()	3. ()	例:ハンバーグ、コロッケ等
	2. なし					

『子どもの栄養・食教育ガイド』編集 坂本元子(医歯薬出版株式会社)を改編

ご協力ありがとうございました。

生活習慣病検診受診票（小学生用）

氏名 _____ 性別（男・女） _____

生年月日 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日

住所；〒 _____

（結果の郵送に必要です。忘れないようお願い致します）

1. 発育歴（保護者記入欄、母子健康手帳や通知表を参考に記入して下さい）

（必ずご記入をお願い致します）

	実施日	身長	体重
出生時		_____ cm	_____ g
1 か月健診	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ g
3~4 か月健診	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ g
6~7 か月健診	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ g
9~10 か月健診	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ g
1 歳健診	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ g
1 歳 6 か月健診	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ kg
3 歳健診	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ kg
小学校 1 年 1 学期	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ kg
小学校 2 年 1 学期	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ kg
小学校 3 年 1 学期	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ kg
小学校 4 年 1 学期	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ kg
小学校 5 年 1 学期	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ kg
小学校 6 年 1 学期	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ kg

（上記の学年に達していない時は、無記入で結構です）

2. 本日の測定

身長 _____ cm 体重 _____ kg 腹囲 _____ cm

3. 血圧および心拍数

1 回目 収縮期 _____ mmHg 拡張期 _____ mmHg 心拍数 _____ 回/分

2 回目 収縮期 _____ mmHg 拡張期 _____ mmHg 心拍数 _____ 回/分

3 回目 収縮期 _____ mmHg 拡張期 _____ mmHg 心拍数 _____ 回/分

4. 血液検査（検査結果がわかり次第郵送致します。詳しくは「検査の説明」をご覧ください。）

5. 生活習慣病に関する特殊検査（採血終了後、数か月後になります。費用の関係、採血量の関係から項目を制限することがありますのでご了承下さい）

検診実施日 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日

鹿児島医療センター小児科 医師名 吉永 正夫

お名前 ()

小学生の皆さんへの質問です (時刻についての項目は、平均的な数字をお答え下さい)

(保護者の皆様に記載をお願い致します)

(問14から問18までは本人にお聞きになって下さい)

- 問1. 平日、起きる時刻を教えてください () 時 () 分頃
- 問2. 平日、登校する時刻を教えてください () 時 () 分頃
- 問3. 平日、帰宅する時刻を教えてください () 時 () 分頃
- 問4. 運動部・スポーツクラブに在籍していますか () はい、() いいえ
- 問5. 在籍している場合、スポーツ名を教えてください ()
- 問6. 運動時間(散歩、ジョギング、ラジオ体操、自転車、水泳、部活など)を教えてください
していない場合、0を入れて下さい
- 1 平日は 平均 () 時間 () 分間位
- 2 休みの日は平均 () 時間 () 分間位
- 問7. 夕食は何時頃ですか () 時 () 分頃
- 問8. 一日にテレビ・ビデオを見る時間、テレビゲームをする時間の合計時間を教えてください
みない、しない場合は、0を入れて下さい
- 1 平日は 平均 () 時間 () 分間位
- 2 休みの日は平均 () 時間 () 分間位
- 問9. 平日、寝る時刻を教えてください () 時 () 分頃
- 問10. 朝食を食べますか
- 1 () ほぼ毎日食べる 2 () 時々食べる 3 () ほとんど食べない
- 問11. 同居している家族の人数を教えてください。 本人も含めて () 人
- 問12. 何人兄弟(姉妹)ですか 本人も含めて () 人、兄弟(姉妹)のうち () 番目
- 問13. 父母と兄弟姉妹以外で同居している家族に○をしてください
祖父 ()、祖母 ()、その他(具体的に)
- 小学生本人におたずねします。
- 問14. あなたは、朝すっきり目が覚めますか
- 1 () すっきり目ざめる 2 () あまりすっきり目ざめられない 3 () なかなか起きられない
- 問15. あなたは、「おはよう」「おやすみなさい」のあいさつをしますか
- 1 () いつもする 2 () 時々する 3 () たまにする 4 () ぜんぜんしない
- 問16. あなたは、買い物や料理や食事の後片付けの手伝いをしますか
- 1 () いつもする 2 () 時々する 3 () たまにする 4 () ぜんぜんしない
- 問17. あなたは、学校に行くのが楽しいですか
- 1 () とても楽しい 2 () ふつう 3 () 時々イヤになる 4 () 楽しくない
- 問18. あなたは、自分に良いところがあると思いますか
- 1 () そう思う 2 () どちらかといえばそう思う 3 () どちらかといえばそう思わない
4 () そう思わない

お父さんについて質問します

- 問1. お父さんの年齢、身長、体重を教えてください () 歳、() cm、() kg
- 問2. お父さんの仕事について教えてください
1 () 仕事に就いている 2 () 仕事に就いていない
- 問3. 仕事に就いている場合、帰宅は大体何時ごろですか () 時 () 分頃
- 問4. 夕食は大体何時頃ですか () 時 () 分頃
- 問5. 平日の夜の就床は大体何時ごろですか () 時 () 分頃
- 問6. 平日の朝の起床は大体何時ごろですか () 時 () 分頃
- 問7. 仕事に就いている場合、出勤は大体何時ごろですか () 時 () 分頃
- 問8. 一日にテレビ・ビデオを見る時間、テレビゲームをする時間の合計時間を教えてください
みない、しない場合は、0を入れて下さい
1 平日は 平均 () 時間 () 分間位
2 休みの日は平均 () 時間 () 分間位
- 問9. 朝食を食べますか
1 () ほぼ毎日食べる 2 () 時々食べる 3 () ほとんど食べない
- 問10. 運動時間（散歩、ジョギング、ラジオ体操、自転車、水泳など）を教えてください。
していない場合、0を入れて下さい
1 平日は 平均 () 時間 () 分間位
2 休みの日は平均 () 時間 () 分間位
- 問11. 喫煙習慣について教えてください
1 () 以前から吸わない 2 () 以前吸っていたが今は吸わない 3 () 現在吸っている
- 問12. お父さんのメタボリックシンドロームについて教えてください。腹囲は測定後ご記入下さい
1 腹囲は85 cm以上（はい、いいえ）
2 収縮期血圧は 130 以上（はい、いいえ）、拡張期血圧は 85 以上（はい、いいえ）
3 中性脂肪値が 150以上（はい、いいえ、わからない）
4 HDL-コレステロール値が 40 以下（はい、いいえ、わからない）
5 空腹時血糖値が 110 以上（はい、いいえ、わからない）

お母さんについて質問します

- 問1. お母さんの現在の年齢、身長、体重を教えてください () 歳、() cm、() kg
- 問2. お子さんの乳児期の主な栄養法を教えてください
1 () 母乳栄養 2 () 混合栄養 3 () 人工栄養
- 問3. 母乳又は混合栄養の場合、母乳は何か月まで続けましたか 生後 () か月まで
- 問4. お子さんを妊娠する前の体重を教えてください () kg
- 問5. 出産前の最終健診時、または出産直前の体重を教えてください () kg
- 問6. お子さんの妊娠中に“尿糖が陽性”と言われたことがありますか。
1 () いいえ 2 () はい

- 問7. お子さんの妊娠中に“妊娠糖尿病”と言われたことがありますか。
1 () いいえ 2 () はい
- 問8. 問6または問7で“はい”とお答えになって方にお尋ねします。治療を受けましたか。
1 () いいえ 2 () 妊娠中だけ受けた 3 () 現在も受けている
- 問9. お母さんの仕事について教えてください。
1 () 仕事に就いている 2 () 仕事に就いていない
- 問10. 仕事に就いている場合、帰宅は大体何時ごろですか。 () 時 () 分頃
- 問11. 夕食は大体何時頃ですか () 時 () 分頃
- 問12. 平日の夜の就床は大体何時ごろですか。 () 時 () 分頃
- 問13. 平日の朝の起床は大体何時ごろですか。 () 時 () 分頃
- 問14. 仕事に就いている場合、出勤は大体何時ごろですか。 () 時 () 分頃
- 問15. 一日にテレビ・ビデオを見る時間、テレビゲームをする時間の合計時間を教えて下さい
みない、しない場合は、0を入れて下さい
1 平日は 平均 () 時間 () 分間位
2 休みの日は平均 () 時間 () 分間位
- 問16. 朝食を食べますか。
1 () ほぼ毎日食べる 2 () 時々食べる 3 () ほとんど食べない
- 問17. 運動時間（散歩、ジョギング、ラジオ体操、自転車、水泳など）を教えてください。
していない場合、0を入れて下さい
1 平日は 平均 () 時間 () 分間位
2 休みの日は平均 () 時間 () 分間位
- 問18. 喫煙習慣について教えてください
1 () 以前から吸わない 2 () 以前吸っていたが今は吸わない 3 () 現在吸っている
- 問19. お母さんのメタボリックシンドロームについて教えてください。腹囲は測定後ご記入下さい
1 腹囲は90cm以上（はい、いいえ）
2 収縮期血圧は 130 以上（はい、いいえ）、拡張期血圧は 85 以上（はい、いいえ）
3 中性脂肪値が 150以上（はい、いいえ、わからない）
4 HDL-コレステロール値が 40 以下（はい、いいえ、わからない）
5 空腹時血糖値が 110 以上（はい、いいえ、わからない）

食習慣調査へのご協力もよろしくお願い致します。

食習慣調査票 (小学生用) [

] 小学校 () 年 氏名 ()

あなたの最近1週間 (月 日 ~ 月 日) の家庭での朝・夕の食事 (昼食は除く) について、1日平均の食事 (間食を含む) についておたずねします。答えは回答欄の中から該当する番号に○をつけて下さい。なお、回答欄「5」は具体的に食品名と数量、または目安量を記入して下さい。

質 問		回 答 欄				
(1) 主食は毎食どのくらい食べますか ご飯かパンのどちらかを選んで下さい パン6枚切り1枚を60グラムとして	1. 朝食	1. 食べない	2. 茶碗1杯くらい食べる	3. 茶碗1杯半くらい食べる	4. 茶碗2杯くらい食べる	5. 茶碗()杯くらい食べる
			2. 食パン1枚くらい食べる	3. 食パン1枚半くらい食べる	4. 食パン2枚くらい食べる	5. 食パン()枚くらい食べる
	2. 夕食	1. 食べない	2. 茶碗1杯くらい食べる	3. 茶碗1杯半くらい食べる	4. 茶碗2杯くらい食べる	5. 茶碗()杯くらい食べる
			2. 食パン1枚くらい食べる	3. 食パン1枚半くらい食べる	4. 食パン2枚くらい食べる	5. 食パン()枚くらい食べる
(2) いも類は1日平均どのくらい食べますか		1. 食べない	2. 卵大1/4個くらい食べる	3. 卵大1/2個くらい食べる	4. 卵大1個くらい食べる	5. 卵大()個くらい食べる
(3) 麺類 (そば、そうめん、うどん、中華麺など) は週に何回くらい食べますか		1. 食べない	2. 週1~2回くらい食べる	3. 週3~4回くらい食べる	4. 毎日1回くらい食べる	5. 毎日()を()回くらい食べる
(4) 果物は1日平均どのくらい食べますか		1. 食べない	2. りんご中1/4個またはバナナ中1/3本またはみかん小1個またはいちご中6粒くらい食べる	3. りんご中1/2個またはバナナ中1/2本またはみかん小2個またはいちご中8粒くらい食べる	4. りんご中3/4個またはバナナ中1本またはみかん小3個またはいちご中12粒くらい食べる	5. ()を()くらい食べる
(5) 魚類は1日平均どのくらい食べますか	1. さしみまたは切り身	1. 食べない	2. さしみ2きれ、または切り身1/3きれくらい食べる	3. さしみ3きれ、または切り身1/2きれくらい食べる	4. さしみ6きれ、または切り身1きれくらい食べる	5. ()を()きれくらい食べる
	2. かまぼこまたはちくわ	1. 食べない	2. かまぼこ1cm厚さ1/2きれ、またはちくわ小1/8本くらい食べる	3. かまぼこ1cm厚さ1きれ、またはちくわ小1/4本くらい食べる	4. かまぼこ1cm厚さ2きれ、またはちくわ小1/2本くらい食べる	5. ()を()くらい食べる
(6) 肉類は1日平均どのくらい食べますか	1. 牛肉または豚肉または鶏肉	1. 食べない	2. うすぎり2枚くらい食べる	3. うすぎり3枚くらい食べる	4. うすぎり6枚くらい食べる	5. ()を()枚くらい食べる
	2. ハムまたはウィンナー	1. 食べない	2. ハム1枚またはウィンナー小1本くらい食べる	3. ハム2枚またはウィンナー小2本くらい食べる	4. ハム3枚またはウィンナー小3本くらい食べる	5. ()を()くらい食べる
(7) 卵類はどのくらい食べますか		1. 食べない	2. 1週間に1個くらい食べる	3. 3日に1個くらい食べる	4. 1日に1個くらい食べる	5. 1日1個以上()個食べる
(8) 豆類は1日平均どのくらい食べますか	1. 豆腐または納豆	1. 食べない	2. 豆腐30グラムまたは納豆小パック1/4個くらい食べる	3. 豆腐50グラムまたは納豆小パック1/2個くらい食べる	4. 豆腐100グラムまたは納豆小パック1個くらい食べる	5. ()を()くらい食べる
	2. みそ	1. 食べない	2. みそ汁は1週間に1杯くらい飲む	3. みそ汁は2日に1杯くらい飲む	4. みそ汁は1日に1杯くらい飲む	5. みそ汁は1日に()杯くらい飲む
(9) 乳類は1日平均どのくらい飲みますか	1. 牛乳 コップ1杯=200cc	1. 飲まない	2. コップ1/2杯くらい飲む	3. コップ1杯くらい飲む	4. コップ2杯くらい飲む	5. コップ2杯以上()杯くらい飲む
	2. ヨーグルト	1. 食べない	2. コップ1/4杯くらい食べる	3. コップ1/2杯くらい食べる	4. コップ1杯くらい食べる	5. ()を()くらい食べる
	3. チーズ類	1. 食べない	2. スライスチーズ1/3枚くらい食べる	3. スライスチーズ1/2枚くらい食べる	4. スライスチーズ1枚くらい食べる	5. ()を()くらい食べる
(10) 油を使った料理はどのくらい食べますか		1. 食べない	2. 野菜、肉、魚等の油料理を2日に1回くらい食べる	3. 野菜、肉、魚等の油料理を1日に1回くらい食べる	4. 野菜、肉、魚等の油料理を1日に2回くらい食べる	5. 野菜、肉、魚等の油料理を1日に()回くらい食べる

(11) トレッシングやマヨネーズなどは1日平均どのくらい食べますか		1. 食べない	2. 小さじ1杯くらい食べる	3. 小さじ2杯くらい食べる	4. 小さじ3杯くらい食べる	5. 小さじ4杯くらい食べる
(12) パンには何を付けて食べますか (主食にパンを選んだ人のみ答えて下さい)	1. バターまたはマーガリンまたはマヨネーズ	1. つけない	2. 食パン1枚にうすくつける	3. 食パン1枚に普通につける	4. 食パン1枚に多めにつける	5. 食パン1枚に厚くつける
	2. はちみつまたはジャム	1. つけない	2. 食パン1枚にうすくつける	3. 食パン1枚に普通につける	4. 食パン1枚に多めにつける	5. 食パン1枚に厚くつける

(13) 野菜類は毎食どのくらい食べますか	1. 朝食	1. 食べない	2. 生野菜を片手1/2杯くらい食べる	3. 生野菜を片手1杯くらい食べる	4. 生野菜を片手2杯くらい食べる	5. ()を()くらい食べる
	2. 夕食	1. 食べない	2. 生野菜を片手1/2杯くらい食べる	3. 生野菜を片手1杯くらい食べる	4. 生野菜を片手2杯くらい食べる	5. ()を()くらい食べる
(14) 砂糖や醤油を使った料理はどのくらい食べますか		1. 食べない	2. 2日に1回くらい食べる	3. 1日に1回くらい食べる	4. 1日に2回くらい食べる	5. 1日に3回くらい食べる
(15) 牛乳、ヨーグルト、麦茶、紅茶等の飲物に砂糖をいれて飲みますか		1. 飲まない	2. コップ1杯に小さじ1杯くらい入れて飲む	3. コップ1杯に小さじ2杯くらい入れて飲む	4. コップ1杯に小さじ3杯くらい入れて飲む	5. コップ1杯に小さじ()杯くらい入れて飲む
(16) 菓子類は1日平均どのくらい食べますか	1. スナック菓子	1. 食べない	2. 小1/4袋くらい食べる	3. 小1/2袋くらい食べる	4. 小1袋くらい食べる	5. 大()袋くらい食べる
	2. ケーキまたはチョコレート	1. 食べない	2. ケーキ小1/4またはチョコレート3かけくらい食べる	3. ケーキ小1/2またはチョコレート6かけくらい食べる	4. ケーキ小1個またはチョコレート12かけくらい食べる	5. ()を()くらい食べる
	3. クッキーまたはビスケットまたはせんべい	1. 食べない	2. クッキー中1枚またはビスケット大1枚またはせんべい大1枚くらい食べる	3. クッキー中2枚またはビスケット大2枚またはせんべい大2枚くらい食べる	4. クッキー中4枚またはビスケット大4枚またはせんべい大4枚くらい食べる	5. ()を()枚くらい食べる
(17) 嗜好飲料は1日平均どのくらい飲みますか コップ1杯=200cc	1. サイダー、コーラ等の清涼飲料またはジュース類	1. 飲まない	2. コップ1/2杯	3. コップ1杯	4. コップ2杯	5. ()を()くらい飲む
	2. 乳酸飲料または乳飲料	1. 飲まない	2. コップ1/2杯	3. コップ1杯	4. コップ2杯	5. ()を()くらい飲む

下記は朝・昼・夕食を含めて記入して下さい。

食品アレルギー	1. あり	食品名 ()				
	2. なし					
外食	1. あり	頻度	(回/週) または (回/月)			
		種類 (1)	1. 和食	2. 洋食	3. 中華	4. 決まっていない
		種類 (2)	1. 定食	2. 単品料理	3. 決まっていない	
		利用する店	1. ()	2. ()	3. ()	例: ファミレス、すし屋等
	2. なし					
調理済み食品の利用	1. あり	頻度	(回/週) または (回/月)			
		種類	1. ()	2. ()	3. ()	例: ハンバーグ、コロッケ等
	2. なし					

『子どもの栄養・食教育ガイド』編集 坂本元子(医歯薬出版株式会社)を改編

ご協力ありがとうございました。

生活習慣病検診受診票(中学生用)

氏名 _____ 性別(男・女) _____

生年月日 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日

住所;〒 _____

(結果の郵送に必要です。忘れないようお願い致します)

1. 発育歴(保護者記入欄、母子健康手帳や通知表を参考に記入して下さい)

(必ずご記入をお願い致します)

	実施日	身長	体重
出生時		_____ cm	_____ g
1 か月健診	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ g
3~4 か月健診	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ g
6~7 か月健診	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ g
9~10 か月健診	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ g
1 歳健診	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ g
1 歳 6 か月健診	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ kg
3 歳健診	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ kg
小学校 1 年 1 学期	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ kg
小学校 2 年 1 学期	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ kg
小学校 3 年 1 学期	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ kg
小学校 4 年 1 学期	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ kg
小学校 5 年 1 学期	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ kg
小学校 6 年 1 学期	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ kg
中学校 1 年 1 学期	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ kg
中学校 2 年 1 学期	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ kg
中学校 3 年 1 学期	H _____ 年 _____ 月 _____ 日	_____ cm	_____ kg

(上記の学年に達していない時は、無記入で結構です)

2. 本日の測定

身長 _____ cm 体重 _____ kg 腹囲 _____ cm

3. 血圧および心拍数

1 回目 収縮期 _____ mmHg 拡張期 _____ mmHg 心拍数 _____ 回/分

2 回目 収縮期 _____ mmHg 拡張期 _____ mmHg 心拍数 _____ 回/分

3 回目 収縮期 _____ mmHg 拡張期 _____ mmHg 心拍数 _____ 回/分

4. 血液検査(検査結果がわかり次第郵送致します。詳しくは「検査の説明」をご覧ください。)

5. 生活習慣病に関する特殊検査(採血終了後、数か月後になります。費用の関係、採血量の関係から項目を制限することがありますのでご了承下さい)

検診実施日 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日

鹿児島医療センター小児科 医師名 吉永 正夫

お名前 ()

中学生の皆さんへの質問です (時刻についての項目は、平均的な数字をお答え下さい)

(問14から問18までは本人にお聞きになって下さい)

- 問1. 平日、起きる時刻を教えてください () 時 () 分頃
- 問2. 平日、登校する時刻を教えてください () 時 () 分頃
- 問3. 平日、帰宅する時刻を教えてください () 時 () 分頃
- 問4. 運動部・スポーツクラブに在籍していますか () はい、() いいえ
- 問5. 在籍している場合、スポーツ名を教えてください ()
- 問6. 運動時間(散歩、ジョギング、ラジオ体操、自転車、水泳、部活など)を教えてください
していない場合、0を入れて下さい
- 1 平日は 平均 () 時間 () 分間位
- 2 休みの日は平均 () 時間 () 分間位
- 問7. 夕食は何時頃ですか () 時 () 分頃
- 問8. 一日にテレビ・ビデオを見る時間、テレビゲームをする時間の合計時間を教えてください
みない、しない場合は、0を入れて下さい
- 1 平日は 平均 () 時間 () 分間位
- 2 休みの日は平均 () 時間 () 分間位
- 問9. 平日、寝る時刻を教えてください () 時 () 分頃
- 問10. 朝食を食べますか
1 () ほぼ毎日食べる 2 () 時々食べる 3 () ほとんど食べない
- 問11. 同居している家族の人数を教えてください。 本人も含めて () 人
- 問12. 何人兄弟(姉妹)ですか 本人も含めて () 人、兄弟(姉妹)のうち () 番目
- 問13. 父母と兄弟姉妹以外で同居している家族に○をしてください
祖父 ()、祖母 ()、その他(具体的に)

中学生本人におたずねします。

- 問14. あなたは、朝すっきり目が覚めますか
1 () すっきり目ざめる 2 () あまりすっきり目ざめられない 3 () なかなか起きられない
- 問15. あなたは、「おはよう」「おやすみなさい」のあいさつをしますか
1 () いつもする 2 () 時々する 3 () たまにする 4 () ぜんぜんしない
- 問16. あなたは、買い物や料理や食事の後片付けの手伝いをしますか
1 () いつもする 2 () 時々する 3 () たまにする 4 () ぜんぜんしない
- 問17. あなたは、学校に行くのが楽しいですか
1 () とても楽しい 2 () ふつう 3 () 時々イヤになる 4 () 楽しくない
- 問18. あなたは、自分に良いところがあると思いますか
1 () そう思う 2 () どちらかといえばそう思う 3 () どちらかといえばそう思わない
4 () そう思わない

お父さんについて質問します

- 問1. お父さんの年齢、身長、体重を教えてください () 歳、() cm、() kg
- 問2. お父さんの仕事について教えてください
1 () 仕事に就いている 2 () 仕事に就いていない
- 問3. 仕事に就いている場合、帰宅は大体何時ごろですか () 時 () 分頃
- 問4. 夕食は大体何時頃ですか () 時 () 分頃
- 問5. 平日の夜の就床は大体何時ごろですか () 時 () 分頃
- 問6. 平日の朝の起床は大体何時ごろですか () 時 () 分頃
- 問7. 仕事に就いている場合、出勤は大体何時ごろですか () 時 () 分頃
- 問8. 一日にテレビ・ビデオを見る時間、テレビゲームをする時間の合計時間を教えてください
みない、しない場合は、0を入れて下さい
1 平日は 平均 () 時間 () 分間位
2 休みの日は平均 () 時間 () 分間位
- 問9. 朝食を食べますか
1 () ほぼ毎日食べる 2 () 時々食べる 3 () ほとんど食べない
- 問10. 運動時間（散歩、ジョギング、ラジオ体操、自転車、水泳など）を教えてください。
していない場合、0を入れて下さい
1 平日は 平均 () 時間 () 分間位
2 休みの日は平均 () 時間 () 分間位
- 問11. 喫煙習慣について教えてください
1 () 以前から吸わない 2 () 以前吸っていたが今は吸わない 3 () 現在吸っている
- 問12. お父さんのメタボリックシンドロームについて教えてください。腹囲は測定後ご記入下さい
1 腹囲は85 cm以上（はい、いいえ）
2 収縮期血圧は 130 以上（はい、いいえ）、拡張期血圧は 85 以上（はい、いいえ）
3 中性脂肪値が 150以上（はい、いいえ、わからない）
4 HDL-コレステロール値が 40 以下（はい、いいえ、わからない）
5 空腹時血糖値が 110 以上（はい、いいえ、わからない）

お母さんについて質問します

- 問1. お母さんの現在の年齢、身長、体重を教えてください () 歳、() cm、() kg
- 問2. お子さんの乳児期の主な栄養法を教えてください
1 () 母乳栄養 2 () 混合栄養 3 () 人工栄養
- 問3. 母乳又は混合栄養の場合、母乳は何か月まで続けましたか 生後 () か月まで
- 問4. お子さんを妊娠する前の体重を教えてください () kg
- 問5. 出産前の最終健診時、または出産直前の体重を教えてください () kg
- 問6. お子さんの妊娠中に“尿糖が陽性”と言われたことがありますか。
1 () いいえ 2 () はい

- 問7. お子さんの妊娠中に“妊娠糖尿病”と言われたことがありますか。
1 () いいえ 2 () はい
- 問8. 問6または問7で“はい”とお答えになって方にお尋ねします。治療を受けましたか。
1 () いいえ 2 () 妊娠中だけ受けた 3 () 現在も受けている
- 問9. お母さんの仕事について教えてください。
1 () 仕事に就いている 2 () 仕事に就いていない
- 問10. 仕事に就いている場合、帰宅は大体何時ごろですか。 () 時 () 分頃
- 問11. 夕食は大体何時頃ですか () 時 () 分頃
- 問12. 平日の夜の就床は大体何時ごろですか。 () 時 () 分頃
- 問13. 平日の朝の起床は大体何時ごろですか。 () 時 () 分頃
- 問14. 仕事に就いている場合、出勤は大体何時ごろですか。 () 時 () 分頃
- 問15. 一日にテレビ・ビデオを見る時間、テレビゲームをする時間の合計時間を教えてください
みない、しない場合は、0を入れて下さい
1 平日は 平均 () 時間 () 分間位
2 休みの日は平均 () 時間 () 分間位
- 問16. 朝食を食べますか。
1 () ほぼ毎日食べる 2 () 時々食べる 3 () ほとんど食べない
- 問17. 運動時間（散歩、ジョギング、ラジオ体操、自転車、水泳など）を教えてください。
していない場合、0を入れて下さい
1 平日は 平均 () 時間 () 分間位
2 休みの日は平均 () 時間 () 分間位
- 問18. 喫煙習慣について教えてください
1 () 以前から吸わない 2 () 以前吸っていたが今は吸わない 3 () 現在吸っている
- 問19. お母さんのメタボリックシンドロームについて教えてください。腹囲は測定後ご記入下さい
1 腹囲は90cm以上 (はい、いいえ)
2 収縮期血圧は 130 以上 (はい、いいえ)、拡張期血圧は 85 以上 (はい、いいえ)
3 中性脂肪値が 150以上 (はい、いいえ、わからない)
4 HDL-コレステロール値が 40 以下 (はい、いいえ、わからない)
5 空腹時血糖値が 110 以上 (はい、いいえ、わからない)

食習慣調査へのご協力もよろしくお願い致します。

食習慣調査票（中学生用）

〔 〕中学校（ ）年 氏名（ ）

あなたの最近1週間（月 日～月 日）の家庭での朝・夕の食事（昼食は除く）について、1日平均の食事（間食を含む）についておたずねします。答えは回答欄の中から該当する番号に○をつけて下さい。なお、回答欄「5」は具体的に食品名と数量、または目安量を記入して下さい。

質 問		回 答 欄				
(1) 主食は毎食どのくらい食べますか ご飯かパンのどちらかを選んで下さい パン6枚切り1枚を60グラムとして	1. 朝食	1. 食べない	2. 茶碗1杯くらい食べる	3. 茶碗1杯半くらい食べる	4. 茶碗2杯くらい食べる	5. 茶碗()杯くらい食べる
		2. 食パン1枚くらい食べる	3. 食パン1枚半くらい食べる	4. 食パン2枚くらい食べる	5. 食パン()枚くらい食べる	
	2. 夕食	1. 食べない	2. 茶碗1杯くらい食べる	3. 茶碗1杯半くらい食べる	4. 茶碗2杯くらい食べる	5. 茶碗()杯くらい食べる
		2. 食パン1枚くらい食べる	3. 食パン1枚半くらい食べる	4. 食パン2枚くらい食べる	5. 食パン()枚くらい食べる	
(2) いも類は1日平均どのくらい食べますか		1. 食べない	2. 卵大1/4個くらい食べる	3. 卵大1/2個くらい食べる	4. 卵大1個くらい食べる	5. 卵大()個くらい食べる
(3) 麺類（そば、そうめん、うどん、中華麺など）は週に何回くらい食べますか		1. 食べない	2. 週1～2回くらい食べる	3. 週3～4回くらい食べる	4. 毎日1回くらい食べる	5. 毎日()を()回くらい食べる
(4) 果物は1日平均どのくらい食べますか		1. 食べない	2. りんご中1/4個またはバナナ中1/3本またはみかん小1個またはいちご中6粒くらい食べる	3. りんご中1/2個またはバナナ中1/2本またはみかん小2個またはいちご中8粒くらい食べる	4. りんご中3/4個またはバナナ中1本またはみかん小3個またはいちご中12粒くらい食べる	5. ()を()くらい食べる
(5) 魚類は1日平均どのくらい食べますか	1. さしみまたは切り身	1. 食べない	2. さしみ2きれ、または切り身1/3きれくらい食べる	3. さしみ3きれ、または切り身1/2きれくらい食べる	4. さしみ6きれ、または切り身1きれくらい食べる	5. ()を()きれくらい食べる
	2. かまぼこまたはちくわ	1. 食べない	2. かまぼこ1cm厚さ1/2きれ、またはちくわ小1/8本くらい食べる	3. かまぼこ1cm厚さ1きれ、またはちくわ小1/4本くらい食べる	4. かまぼこ1cm厚さ2きれ、またはちくわ小1/2本くらい食べる	5. ()を()くらい食べる
(6) 肉類は1日平均どのくらい食べますか	1. 牛肉または豚肉または鶏肉	1. 食べない	2. うすぎり2枚くらい食べる	3. うすぎり3枚くらい食べる	4. うすぎり6枚くらい食べる	5. ()を()枚くらい食べる
	2. ハムまたはウィンナー	1. 食べない	2. ハム1枚またはウィンナー小1本くらい食べる	3. ハム2枚またはウィンナー小2本くらい食べる	4. ハム3枚またはウィンナー小3本くらい食べる	5. ()を()くらい食べる
(7) 卵類はどのくらい食べますか		1. 食べない	2. 1週間に1個くらい食べる	3. 3日に1個くらい食べる	4. 1日に1個くらい食べる	5. 1日1個以上()個食べる
(8) 豆類は1日平均どのくらい食べますか	1. 豆腐または納豆	1. 食べない	2. 豆腐30グラムまたは納豆小パック1/4個くらい食べる	3. 豆腐50グラムまたは納豆小パック1/2個くらい食べる	4. 豆腐100グラムまたは納豆小パック1個くらい食べる	5. ()を()くらい食べる
	2. みそ	1. 食べない	2. みそ汁は1週間に1杯くらい飲む	3. みそ汁は2日に1杯くらい飲む	4. みそ汁は1日に1杯くらい飲む	5. みそ汁は1日に()杯くらい飲む
(9) 乳類は1日平均どのくらい飲みますか	1. 牛乳 コップ1杯＝200cc	1. 飲まない	2. コップ1/2杯くらい飲む	3. コップ1杯くらい飲む	4. コップ2杯くらい飲む	5. コップ2杯以上()杯くらい飲む
	2. ヨーグルト	1. 食べない	2. コップ1/4杯くらい食べる	3. コップ1/2杯くらい食べる	4. コップ1杯くらい食べる	5. ()を()くらい食べる
	3. チーズ類	1. 食べない	2. スライスチーズ1/3枚くらい食べる	3. スライスチーズ1/2枚くらい食べる	4. スライスチーズ1枚くらい食べる	5. ()を()くらい食べる
(10) 油を使った料理はどのくらい食べますか		1. 食べない	2. 野菜、肉、魚等の油料理を2日に1回くらい食べる	3. 野菜、肉、魚等の油料理を1日に1回くらい食べる	4. 野菜、肉、魚等の油料理を1日に2回くらい食べる	5. 野菜、肉、魚等の油料理を1日に()回くらい食べる

(11) ドレッシングやマヨネーズなどは1日平均どのくらい食べますか	1. 食べない	2. 小さじ1杯くらい食べる	3. 小さじ2杯くらい食べる	4. 小さじ3杯くらい食べる	5. 小さじ4杯くらい食べる	
(12) パンには何を付けて食べますか (主食にパンを選んだ人のみ答えて下さい)	1. バターまたはマーガリンまたはマヨネーズ	1. つけない	2. 食パン1枚にうすくつける	3. 食パン1枚に普通につける	4. 食パン1枚に多めにつける	5. 食パン1枚に厚くつける
	2. はちみつまたはジャム	1. つけない	2. 食パン1枚にうすくつける	3. 食パン1枚に普通につける	4. 食パン1枚に多めにつける	5. 食パン1枚に厚くつける

(13) 野菜類は毎食どのくらい食べますか	1. 朝食	1. 食べない	2. 生野菜を片手1/2杯くらい食べる	3. 生野菜を片手1杯くらい食べる	4. 生野菜を片手2杯くらい食べる	5. ()を()くらい食べる
	2. 夕食	1. 食べない	2. 生野菜を片手1/2杯くらい食べる	3. 生野菜を片手1杯くらい食べる	4. 生野菜を片手2杯くらい食べる	5. ()を()くらい食べる
(14) 砂糖や醤油を使った料理はどのくらい食べますか	1. 食べない	2. 2日に1回くらい食べる	3. 1日に1回くらい食べる	4. 1日に2回くらい食べる	5. 1日に3回くらい食べる	
(15) 牛乳、ヨーグルト、麦茶、紅茶等の飲物に砂糖をいれて飲みますか	1. 飲まない	2. コップ1杯に小さじ1杯くらい入れて飲む	3. コップ1杯に小さじ2杯くらい入れて飲む	4. コップ1杯に小さじ3杯くらい入れて飲む	5. コップ1杯に小さじ()杯くらい入れて飲む	
(16) 菓子類は1日平均どのくらい食べますか	1. スナック菓子	1. 食べない	2. 小1/4袋くらい食べる	3. 小1/2袋くらい食べる	4. 小1袋くらい食べる	5. 大()袋くらい食べる
	2. ケーキまたはチョコレート	1. 食べない	2. ケーキ小1/4またはチョコレート3かけくらい食べる	3. ケーキ小1/2またはチョコレート6かけくらい食べる	4. ケーキ小1個またはチョコレート12かけくらい食べる	5. ()を()くらい食べる
	3. クッキーまたはビスケットまたはせんべい	1. 食べない	2. クッキー中1枚またはビスケット大1枚またはせんべい大1枚くらい食べる	3. クッキー中2枚またはビスケット大2枚またはせんべい大2枚くらい食べる	4. クッキー中4枚またはビスケット大4枚またはせんべい大4枚くらい食べる	5. ()を()枚くらい食べる
(17) 嗜好飲料は1日平均どのくらい飲みますか コップ1杯=200cc	1. サイダー、コーラ等の清涼飲料またはジュース類	1. 飲まない	2. コップ1/2杯	3. コップ1杯	4. コップ2杯	5. ()を()くらい飲む
	2. 乳酸飲料または乳飲料	1. 飲まない	2. コップ1/2杯	3. コップ1杯	4. コップ2杯	5. ()を()くらい飲む

下記は朝・昼・夕食を含めて記入して下さい。

食品アレルギー	1. あり	食品名()				
	2. なし					
外食	1. あり	頻度	()回/週)または()回/月)			
		種類(1)	1. 和食	2. 洋食	3. 中華	4. 決まっていない
		種類(2)	1. 定食	2. 単品料理	3. 決まっていない	
	利用する店	1. ()	2. ()	3. ()	例:ファミレス、すし屋等	
	2. なし					
調理済み食品の利用	1. あり	頻度	()回/週)または()回/月)			
		種類	1. ()	2. ()	3. ()	例:ハンバーグ、コロッケ等
	2. なし					

『子どもの栄養・食教育ガイド』 編集 坂本元子(医歯薬出版株式会社)を改編

ご協力ありがとうございました。

富山県 T 市近郊の小児ボランティアを対象とした小児生活習慣病検診

分担研究者 宮崎あゆみ¹⁾、吉永正夫³⁾、小栗絢子⁴⁾、荻野千鶴子⁵⁾、上勢敬一郎⁶⁾、
篠田千恵²⁾、和田攻²⁾、市田露子⁷⁾
所 属 社会保険高岡病院小児科¹⁾、同 内科²⁾、国立病院機構鹿児島医療センター小児科³⁾、小栗小児科
医院⁴⁾、内科小児科井川クリニック⁵⁾、厚生連高岡病院小児科⁶⁾、
富山大学医学部小児科⁷⁾

研究要旨

【目的】小児生活習慣病関連検査項目の正常値を再考する。【対象と方法】富山県 T 市とその近郊の幼児、小 1～中 3 の健康小児にボランティアを呼びかけ、平成 24 年 9 月 2 日に小児生活習慣病検診を実施した。男児 89 名、女児 90 名、計 179 名が受診し、身体計測、血圧測定および脂質、血糖、アディポサイトカイン等の空腹時採血に加え、一部の対象者に心臓足首血管指数(cardio ankle vascular index: CAVI)、内臓脂肪測定を行った。【結果】対象者のうち肥満度 20%未満の非肥満男児 80 名、女児 87 名においては年齢や肥満度 (9.9±2.5 才、-3.3±8.4% vs 9.8±2.4 才、-3.3±7.8%) 他、腹囲、血圧に男女差を認めず、採血では血糖と ALT、グリコヘモグロビンで男児が高い傾向が認められ、レプチンは女児が高い値を示した (3.6±2.7 vs 6.0±4.5 ng/ml, $P=0.035$)。インスリンは男女とも年齢とやや強い相関を示し、尿酸、レプチンは 10 才以降男女差が拡大した。全対象者における男女別の肥満度や腹囲身長比と各測定値間では、特に男児で ALT、中性脂肪、レプチン、高感度 CRP に良好な相関が認められた。CAVI は男児 73 名、女児 75 名で測定し、うち非肥満児 (男児 67 名、女児 72 名) では男女差なく (4.8±0.7 vs 5.0±0.6, $P=0.12$)、年齢と弱く相関した。全測定者では血圧とは相関しなかったが、肥満度や男児の腹囲身長比、レプチンと弱く逆相関した。内臓脂肪は大柄な小児のみ測定可能であり (男児 19 名、女児 21 名)、男児のみ肥満度、腹囲身長比と相関した。【結論】小児生活習慣病関連の検査項目には一部男女差や年齢との関連を認めるものがあり、正常値を検討する際に考慮する必要がある。小児の CAVI や内臓脂肪測定には未だ課題が多い。

A. 研究目的

小児生活習慣病健診において用いられている小児の正常値には、未だコンセンサスが得られていないものがある。今回、健康な正常体格小児集団のデータを得ることを目的とした全国調査研究の一環として、富山県 T 市近郊の小児にボランティアを募り、小児生活習慣病検診を実施した。同時に近年成人の動脈硬化評価において有用性が増している心臓足首血管指数 (cardio ankle vascular index: CAVI) や、デュアルインピーダンス法による内臓脂肪面積を一部の対象で測定し、その有用性を検討した。

B. 研究方法

1. 対象

富山県 T 市近郊の幼児、小学 1 年生～中学 3 年生の

健康な小児を対象にポスターやパンフレット、ホームページ等を利用して図書カードプレゼントつきのボランティアを募り、平成 24 年 9 月 2 日に当院で小児生活習慣病検診を行った。対象は、男児 89 名 (9.8±2.4 才)、女児 90 名 (9.9±2.4 才)、計 179 名であり、うち概ね 3 年生以上の 148 名 (男 73 名、女 75 名) に CAVI 測定、腹囲 65cm 以上の 40 名 (男 19 名、女 21 名) に内臓脂肪測定を実施した。

2. 検査項目

1) 身長・体重・腹囲・血圧・脈拍数の測定

身長、体重、腹囲 (臍高) を測定し、腹囲身長比 (waist height ratio: W/H) および性別年齢別身長別標準体重による肥満度 (percentage overweight: POW) を算出した。血圧は A&D 社製の測定器を用い、座位で 5 分以上の安静後 3 回測定し、2 回目と 3 回目の平均を収縮期および拡張期血圧 (systolic blood