

- 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下さい。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 ウィンナー	1. 食べない	2. ハム1/3枚または ウィンナー小1/3本 くらい食べる	3. ハム1/2枚または ウィンナー小1/2本 くらい食べる	4. ハム1枚または ウィンナー小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) パンには何をつけて食べますか (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. とときき飲む	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. とときき飲む	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下さい。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. 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) 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. 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1/2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) パンには何をつけて食べますか (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1/2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。

2014年 9月

氏名()

あなたは

- A群: 休日に1万歩以上歩く
- B群: スクリーンタイムを制限する(平日1時間半、休日2時間半)
- C群: 記録のみを行う

です

日付	曜日	歩数	スクリーンタイム (TV及びTVゲームを含むゲーム全て)	メモ
1日	月			始業式
2日	火			
3日	水			
4日	木			
5日	金		時間 分	
6日	土	歩	時間 分	
7日	日	歩	時間 分	
8日	月			
9日	火			
10日	水			
11日	木			
12日	金		時間 分	
13日	土	歩	時間 分	
14日	日	歩	時間 分	
15日	月	歩	時間 分	敬老の日
16日	火			
17日	水			
18日	木			
19日	金		時間 分	
20日	土	歩	時間 分	
21日	日	歩	時間 分	
22日	月			
23日	火	歩	時間 分	秋分の日
24日	水			
25日	木			
26日	金		時間 分	
27日	土	歩	時間 分	
28日	日	歩	時間 分	
29日	月			
30日	火			

注1; …太線の欄は必ず記入してください。

福岡地区小児生活習慣病検診 3 年間の総括

分担研究者 青木真智子¹⁾、吉永正夫²⁾、徳川 健¹⁾、青木 眞¹⁾、三村和郎³⁾、肘井千賀³⁾、
園田紀子⁴⁾、香月きょう子⁵⁾、高岸智也⁶⁾、進藤静生⁷⁾
所 属 青木内科循環器科小児科クリニック¹⁾、国立病院機構鹿兒島医療センター小児科²⁾、
福岡市健康づくりサポートセンター³⁾、[〒]福岡市健康づくりセンター⁴⁾、北九州市
医師会⁵⁾、福岡市医師会⁶⁾、福岡地区小児科医会⁷⁾

研究要旨

【目的】動脈硬化性疾患の発症を減らし、糖尿病予備軍を減少させるためには、子どもの頃からの生活習慣の是正、健康に対する教育が何よりも重要と考えられる。そのためには、どのような生活習慣が望ましいのか、どの年齢で、また検査は何を行えば、動脈硬化性疾患の予備軍を発見できるのかが重要になる。①平成 24、25 年度では、幼児・小学生・中学生の空腹時採血を伴う大規模なデータを収集し分析を行った。②平成 26 年度は、肥満度 20%以上の小学生ボランティアを募集し、家庭で可能な生活習慣改善プログラムを行い、その効果を検討した。③平成 24・25・26 年度検診に参加した小学校高学年を対象に検討を加えた。【対象と方法】平成 24・25 年度には、肥満度を問わず健康な幼児（年長児）・小学生・中学生に、平成 26 年度には、肥満度 20%以上の小学生に、ボランティアを呼びかけ、計 423 名が小児生活習慣病検診を受診し、対象とした。特に平成 26 年度は、肥満度 20%以上の小学生ボランティア 46 名を対象とし、1 万歩群：週末 1 万歩歩く、ST 制限群：スクリーンタイム（テレビ・ゲーム）を平日 1 時間半内、週末 2 時間半内に制限する、記録群：歩数・スクリーンタイムの時間を記録する 3 群に分類した。受診者のデータは①身体計測値、血圧、②血液生化学測定値（一般生化学、糖代謝関連項目、アディポカイン、炎症性マーカー等）③食習慣・生活習慣データ、④出生時～現在の縦断的身長/体重値、一部に⑤内臓・皮下脂肪測定（DUALSCAN）⑥血管硬化度（脈波）を測定した。【結果】①平成 26 年度的生活習慣改善プログラムでは、1 万歩群に肥満度の有意な低下を認めた。ST 群・記録群では、有意な肥満度の低下は、認められなかった。②嘔む回数と肥満度の相関は、父母には認められず、子どもは、嘔む回数が多い方が、肥満度が低い傾向にあったが、有意差は認められなかった。③1 万歩群では、内臓脂肪の減少は有意でなく、皮下脂肪の有意な減少が認められた。④平成 24・25・26 年度をあわせた小学校高学年における男女差は、肥満度正常群では、尿酸、ALT が男子で高値、インスリン、HOMA-IR、レプチンは女子で高値だった。AN は男子で低値だった。肥満度の差による検討では、腹囲、レプチンは男女共に肥満度と相関して増加していた。収縮期血圧、HDL-C、LDL/HDL は男子で有意な指標だった。男子で、中等度肥満より増加するのは、ALT、高感度 CRP であり、女子では中等度肥満で、インスリン、HOMA-IR が増加した。⑤小学校高学年では、皮下脂肪面積の方が内臓脂肪面積より、中等度肥満から増加した。また介入 1 万歩群で、内臓脂肪より、皮下脂肪のほうが減少した。大人よりも小児の方が、皮下脂肪の影響が強いことが考えられた。⑥小学生高学年男子では、父の BMI と、小学校高学年女子では父母の BMI と本人の肥満度との相関が高かった。【結論】小学校高学年では、動脈硬化性疾患を引き起こす検査項目が、肥満度上昇とともに有意に増加しており、それは男女によって違う検査項目であった。小学校高学年で、身体計測値の

みならず採血を伴う検診を行うことが、糖尿病への進展を早期に予防することに繋がる。肥満度を算出し、小児及び家族全体の生活習慣病検診を行えば、社会の認識が高まり、家族全体への行動修正に繋がると考える。

A. 研究目的

近年、各自治体で小児生活習慣病検診が施行されている。しかし、その方法は各自治体で様々であり、その後の介入・指導においても難しい問題が累積している。

平成24年度から3年間、教育委員会を介して、地域の子ども達にボランティアを募り、市民センターおよび健康づくりセンターで、詳細な検診をおこなった。また全員による血管硬化度（脈波）も測定した。一部の小児には内臓脂肪面積・皮下脂肪面積を測定した。平成26年度には、家庭内における生活習慣改善のための方法を検討した。肥満度20%以上の小学生を対象に3ヶ月間の3つの生活改善プログラムを施行し、効果を判定した。また肥満度の増加が最も認められる小学校高学年（4～6年生）について、肥満度と動脈硬化と関係の深い因子について検討し、男女差についても検討を行った。

B. 研究方法

1. 対象

平成24・25年度は、北九州市と福岡市の医師会及び教育委員会のご協力により、福岡県北九州市門司区東郷市民センターと福岡県福岡市中央区福岡市健康づくりセンター（あいゆふ）でそれぞれ検診説明会を行い参加者を募った。平成26年度は、福岡市のみで行った。3年間あわせての年齢分布は表1による。

また平成26年度の生活改善プログラム参加者の年齢分布は、表2による。

2. 検査項目

1) 身長・体重・腹囲・血圧・脈拍数の測定

身長と体重を測定して記録。腹囲は臍高で測定した。血圧は本研究班の検診においては同一の機種（A&D社製TM-2571 II）を用いて測定した。座位で3回測定して2回目と3回目の測定値の平均を血圧値として採用した。

2) 血清生化学的検査

当日朝絶食にて採血した。末梢血（白血球数、赤血球数、色素、ヘマトクリット、血小板数）、AST、ALT、 γ -GTP、総コレステロール（TC）、LDL-コレステロール（LDL-C）、HDL-コレステロール（HDL-C）、中性脂肪（TG）、空腹時血糖、空腹時インスリン（FIRI）、ヘモグロビンA1c（HbA1c）、尿酸（UA）を測定した。

脂質系に関しては $LDL-C=TC-HDL-C-TG/5$

（Friedwaldの計算式による）

$Non-HDL=TC-HDL-C$

$LDL-C(Friedwald)/HDL-C$ を求めた。

またインスリン抵抗性の指標としてHomeostasis model assessment of insulin resistance（HOMA-IR）（ $=FPG \times FIRI / 405$ ）を算出した。

3) アディポカイン

レプチン、高感度CRP（hsCRP）、アディポネクチン（AN）をキットで測定した。

4) 内臓脂肪測定装置HDS-2000 DUALSCANで内臓脂肪面積を測定した。測定のためには腹囲が65cmある必要があり、対象が限られた。内臓脂肪面積の60cm²以上を内臓脂肪型肥満と判定した。

5) 血管硬化度（上腕―足首脈波伝搬速度）をformPWV/ABI（オムロンヘルスケア）で測定した。

6) 出生時～現在の縦断的身長／体重値：質問票で聞き取りし、不明なところは、保護者より学校へ確認した。

7) 食習慣・生活習慣データ：質問票で検討した。

8) 介入試験

肥満度20%以上の小学生をボランティアで募集し、3ヶ月間の生活習慣改善プログラムに取り組んだ。介入開始時に、小児生活習慣病に対する介入試験の説明をふくめた教育ビデオとその後30分の講演を聞いて動機づけとした。その後3群に分かれて検討を行った。3群は無作為で統計的に分類を行った。全員に歩数計を貸し出した。

① 週末1万歩以上歩くことを約束した群（1万歩群）

② スクリーンタイム（テレビ・ビデオ）の時間を制限

する群 (ST 制限群)

③ 週末歩数、メディアの時間を記録する群 (記録群)
介入前後に同様の質問票と採血、計測を行った。3 群とも週末の歩数、スクリーンタイムの時間の記録を義務づけた。

3. 肥満の定義

肥満の定義には、肥満度を用いた。肥満度は 2000 年度学校保健統計の性別年齢別身長別標準体重から算出した。

4. 統計学的検定

StatView Ver. 5.0 を用い、多群の測定値の比較には Tukey-Kramer 検定、Bonferroni/Dunn 検定を行った。対象の解析には Pearson の相関係数検定を行い、すべての解析において $p < 0.05$ を有意とした。

(倫理面への配慮)

本検診のすべての項目について意味と意義を学校・受診者とその保護者に行い、希望者のみに施行した。個人情報保護法を遵守し、解析は匿名化して行った。

C. 研究結果

1. 平成 26 年度生活習慣改善プログラムについて

参加者の年齢分布を表 2 に、その背景を表 3 に示す。3 群間には、プログラム開始前には、肥満度、TC、HDL-C、内臓脂肪面積、皮下脂肪面積において、有意差はなかった。

参加者の介入条件が守られたかを図 1 に示した。歩数に関しては、1 万歩群と ST 制限群が、約束を守っていた。休日スクリーンタイムの 2 時間半の約束については、1 万歩群と ST 制限群で守られていた。

介入前後の肥満度変化を図 2 に示す。危険率 5% の有意水準で肥満度が低下したのは、1 万歩群のみであり、ST 制限群、記録群では、有意差を認めなかった。1 万歩群では、肥満度が $5.2 \pm 2.8\%$ 低下していた。各群の比較で、1 万歩群が、ST 制限群、記録群と 5% の危険率で有意差があった。

図 3 に参加者の nonHDL-C の変化を示す。介入前後で低下傾向にはあったが、有意差はなかった。また、各

群間でも有意差はなかった。

図 4 に内臓脂肪の変化を示す。介入前後で、低下傾向にはあったが、有意差はなかった。また、各群間でも有意差を認めなかった。

図 5 に皮下脂肪の変化を示す。1 万歩群においてのみ、介入前後で皮下脂肪面積の有意な減少を認め、記録群では、逆に増加傾向にあった。介入前後の差の検定でも、1 万歩群は、ST 制限群、記録群と 5% の危険率で有意差があった。

図 6 に参加者全員の休日歩数の平均と肥満度の変化を示す。休日歩数と肥満度の低下は有意な相関を認めなかった。

図 7 にアンケート回答による、食事の際の平均的な嘔吐回数と肥満度との相関をみた。1:30 回以上嘔吐群、2:20 回以上 30 回未満、3:10 回以上 20 回未満、4:5 回以上 10 回未満、5:5 回未満の群に分かれて回答してもらった。嘔吐回数が多い方が、肥満度は低い傾向にあるが、 $r = 0.32$ で有意な相関は認めなかった。

図 8 に父母の嘔吐回数と肥満度の関係を示した。子どもよりも肥満度との相関は認めなかった。

図 9 に介入前後のアンケート回答による嘔吐回数の変化と肥満度変化との関係を見た。嘔吐回数がふえた小学生が 22 名、不変、逆に減った小学生が 24 名いたが、肥満度変化に有意差は認めなかった。

2. 平成 24・25・26 年度小学校高学年についての検討

平成 24・25 年度の報告書¹²⁾で、動脈硬化と関連する因子が、小学校高学年より男女差を認めることが多いことを報告した。これが、男女の性による影響なのか、肥満度による差なのかを検討した。

表 4 は、参加者の小学校高学年(4~6 年生)における肥満度分布である。肥満度正常は、(-20%以上~20%未満)の男子 58 名、女子 72 名であった

表 5 に、肥満度正常群の男女差を検討した。対応のない 2 群の t 検定を行ったところ、5% の危険率で、尿酸、ALT、が男子で高値、インスリン、HOMA-IR、レプチンは女子で高値だった。AN は、男子で低値だった。

表 6 は、小学校高学年肥満度 20% 以上の群 (男子 22 名、女子 21 名) の男女差を検討した。表に出ている全ての項目で、男女による有意差が消失していた。

そこで、男女にわけ、肥満度別に各項目を検討した。

図 10~31 は、左側が男子、右側が女子である。

図 10・11 は、腹囲を示す。男女とも肥満度が増加するにつれ、有意に腹囲の増加を認めた。図 12・13 の収縮期血圧では、男子に肥満度による有意の増加があったが、女子には、認められなかった。図 14・15 の ALT については、女子は肥満度の増加に伴い増えていたが、男子では、中等度肥満ですでに女子の重症と同じレベルだった。男子が肥満に伴い早期に肝機能が悪化することが考えられた。

図 16・17 は、空腹時インスリンを検討したが、女子では、中等度肥満でインスリンが上昇し(13.3±12.0)、本研究の小学校3~4年、5~6年生女児の90%タイル値(11.1, 14.2)に近くなっていた。男子では、重症肥満で急にインスリンが上昇(19.5±7.4)していた。

図 18・19 は、HOMA-IR を示す。インスリンと同様に、女子は中等度肥満から、男子は、重症から増加していたが、男子は正常と軽度肥満から有意差を認めた。

図 20・21 に HDL-C について検討した。男子では、重症にのみ正常と有意差があったが、女子では認めなかった。

図 22・23 に LDL/HDL を示す。成人では 1.5 以上に動脈硬化のリスクが高まるとの報告³⁾があるが、男子は肥満度の増加に伴い増加したが、女子ではその傾向が無かった。LDL/HDL は、男子中等度肥満より、2.1±1.0 となり成人と同様の評価は難しいと考えられた。

図 24・25 にレプチンを示す。男女とも肥満度に比例してレプチンの増加がみられた。

図 26・27 に高感度 CRP について示す。男子では、中等度肥満で、増加し重症肥満と変わらなかった。女子では、肥満度に比例して増加を認めた。

図 28・29 に父の BMI と子どもの肥満度の関係を示した。女子のほうが、父の BMI と比例して、肥満度の増加がみられた。

図 30・31 に母の BMI と子どもの肥満度の関係を示した。女子のほうが、母の BMI と関係があったが、父の BMI のほうが肥満度に応じてより有意差があった。

図 32 に女子内臓脂肪面積と肥満度との関係を示す。中等度肥満 51.3±15.4cm²、重症肥満で 58.2±11.8cm² だった。肥満度の増加にしたがって内臓脂肪の増加を認めたが、

有意差はなかった。

図 33 に女子皮下脂肪面積と肥満度との関係を示す。中等度肥満より皮下脂肪が増加し正常、軽度と有意差があったが、重症との有意差は無かった。

3. 隠れ肥満の検討

内臓脂肪が増加しているが、肥満度が正常な子どもが 3 名いた。①12 歳女児 (6 年) 肥満度 10%、腹囲 77cm、腹囲/身長 0.497、内臓脂肪面積 60.4cm² ②11 歳女児 (5 年生) 肥満度 19.1%、腹囲 70cm、腹囲/身長 0.51、内臓脂肪面積 62cm²、③11 歳男児 (6 年生) 肥満度 14.3%、腹囲 77.6cm、腹囲/身長 0.51、内臓脂肪面積 70.1cm² この 3 名の内臓脂肪が何と相関が高いかをみたのが、表 7 である。

いづれも小学校高学年であり、血糖関連より、ALT、レプチン、non HDL-C、皮下脂肪、TG と相関が高かった。

4. 肝機能が 90%タイル以上で、肥満度が正常群の検討

男子 3 名、女子 4 名、年齢 9.1±1.9 歳、肥満度 2±9.8%、腹囲 57.7±9.4cm、腹囲/身長 0.45±0.04、肝機能 44.6±29.8U/L の集団であった。肝機能異常・肥満度正常群は、高感度 CRP と相関が高く、HbA1c とも正の相関がみられた。肝機能正常・肥満度正常群では、どれとも相関がなかった。(表 8)

D. 考察

平成 26 年度は、生活習慣病改善プログラムの実施をおこなった。肥満度 20%以上の児童を募集するためには、全校生徒に案内をする必要があった。福岡市中央区の殆どの小学校に(約 4000 名以上)案内したので、約 300~350 人程度の対象はいると考えられるが、参加は 46 名となった。小児生活習慣病に対する社会の関心はまだまだ薄いと言える。対象の小学生は、無作為に 3 つのグループに分けられたが、参加意欲のあった子どもたちであり、教育ビデオ(吉永先生作製)や講演があり、それぞれ約 1 時間をきちんと守っていた。すべてのグループで記録(週末歩数、スクリーンタイムの記録)は良好だった。3 ヶ月後の感想では、「生活習慣が見直せてよかった。」「良く噛み、歩くようになった」「スクリーンタイムが減った」など父母の感想は概ね良好だった。子ども達