

第6 調査票等の様式

1 身体状況調査票

地域区分	〇
承認年度	平成 年 月 日まで

平成17年国民健康・栄養調査

身体状況調査票(案)

地区番号 -

市郡番号

世帯番号

世帯員番号

性別 1 男 2 女

年齢

都道府県 保健所

【身体計測】 (1) 身長 cm (2) 体重 kg (3) 腹囲(15歳以上) (へその高さ) cm (4) 血圧(15歳以上) 1回目 収縮期(最高) mmHg 拡張期(最低) mmHg 2回目 収縮期(最高) mmHg 拡張期(最低) mmHg (5) 血液検査実施の有無(20歳以上) (検査項目は裏面に記載) 1 有 ☐ 2 無 ☐	【問診】(20歳以上) (6) 現在、a から d の薬の使用の有無 1 有 ☐ 2 無 ☐ (a) 血圧を下げる薬 ☐ (b) 脈の乱れを治す薬 ☐ (c) インスリン注射または 血糖を下げる薬 ☐ (d) コレステロールを下げる薬 ☐ (7) 運動 1 健康上の理由で運動が出来ない ☐ 2 上記以外の理由で運動が出来ない ☐ 3 運動の習慣有り ☐ 3に回答した方 (a) 1週間の運動日数 日 (b) 運動を行う日の平均運動時間 時間 分 (c) 運動の強さ 1 高強度(かなり息の乱れる運動) ☐ 2 中強度(少し息の乱れる運動) ☐ 3 低強度(あまり息の乱れない運動) ☐
--	---

*1) 1日の運動量(歩行数) (15歳以上)
(栄養摂取状況調査票の記入事項確認)

*2) 「運動の習慣有り」とは、現在、継続的に
次の3項目全てに該当する者をいう。
運動の実施頻度として、週2日以上
運動の持続時間として、30分以上
運動の継続期間として、1年以上

厚生労働省

血液検査項目

1	血色素量
2	ヘマトクリット値
3	赤血球数
4	白血球数
5	血小板数
6	血糖値
7	ヘモグロビンA1c
8	総コレステロール
9	HDL-コレステロール
10	トリグリセライド
11	総たんぱく質
12	フェリチン
13	アルブミン

2 栄養摂取状況調査票

世帯番号
市区町村 年 月 日まで

平成17年国民健康・栄養調査

栄養摂取状況調査票(案)

地区番号 -

市 郡 番号

世帯番号

郵便番号

保健所

調査員氏名

確認者氏名

厚生労働省

I 世帯状況・II 食事状況

「栄養摂取状況調査票の書き方」に沿って、記入してください。

I 世帯状況					
1. 世帯員 番号	2. 氏 名	3. 生 年 月	4. 性 別	5. 妊娠・授乳 ※1 分娩後の区分 参照	6. 仕事の 種類
01		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している ☐ 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している	
02		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している ☐ 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している	
03		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している ☐ 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している	
04		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している ☐ 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している	
05		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している ☐ 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している	
06		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している ☐ 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している	
07		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している ☐ 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している	
08		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している ☐ 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している	
09		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している ☐ 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している	

※1 分娩後の区分
分娩 1か月 2か月 3か月 4か月 5か月 6か月 7か月以降
分娩後満6か月未満(180日以内) 分娩後満6か月以上(181日以降)

II 食事状況			
7. 身体活動レベル			
仕事・家事		余暇・運動・移動	
中強度	高強度	中強度	高強度
1 ほとんどしない	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない
2 30分前後	2 15分前後	2 30分前後	2 15分前後
3 1時間前後	3 30分前後	3 1時間前後	3 30分前後
4 2時間前後	4 1時間前後	4 2時間前後	4 1時間前後

II 食事状況		
朝	昼	夕
1 ほとんどしない	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない
2 30分前後	2 15分前後	2 15分前後
3 1時間前後	3 30分前後	3 30分前後
4 2時間前後	4 1時間前後	4 1時間前後

3 生活習慣調査票

経済省承認 No.
承認期限 平成 年 月 日まで

平成17年国民健康・栄養調査

生活習慣調査票(案)

(15歳以上用)

(満15歳以上の方は記入して下さい。)

地区番号 -

市郡番号

世帯番号

世帯員番号

性別 1 男 2 女

年齢

都道府県 保健所

厚生労働省

食生活・生活習慣についておたずねします

問1 あなたはふだん朝食を食べますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ほとんど毎日食べる
- 2 週2～3日食べない
- 3 週4～5日食べない
- 4 ほとんど食べない

(問1-2) いつ頃から朝食を食べないことがありましたか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | | |
|--------------|-----------|-----------|
| 1 小学生の頃から | 2 中学生の頃から | 3 高校生の頃から |
| 4 高校を卒業した頃から | 5 20～29歳 | 6 30～39歳 |
| 7 40～49歳 | 8 50～59歳 | 9 60～69歳 |
| 10 70歳以上 | | |

(問1-3) 朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 時間がない | 2 食欲がわかない |
| 3 朝食を食べるより寝たい | 4 減量(いわゆるダイエット)のため |
| 5 朝食が用意されていない | 6 以前から食べる習慣がない |
| 7 食べたり準備することが面倒である | |

問2 あなた自身の健康を維持する上で、朝食をどれくらい食べれば良いと思いますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 毎日食べるのが良い
- 2 週1～2回ならば欠食してもよい
- 3 週3～4回ならば欠食してもよい
- 4 週に1、2回食べればよい
- 5 朝食は食べなくてもよい

問3 あなたはふだん間食(夜食を含む)をすることがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ エネルギー源となる食べ物、飲み物は間食とします。したがって、砂糖・ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶など)、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとることは間食に含みません。

- 1 毎日2回以上(週14回以上)間食をする
- 2 毎日1回以上2回未満(週7回以上14回未満)間食をする
- 3 週2回以上7回未満間食をする
- 4 間食しない、または週2回未満間食をする

問4 あなたはふだん外食することがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ 外食とは、飲食店での食事や家庭以外の場所へ出勤をとったり市販のお弁当を買って食べる場合とします。例えば、職場で市販のお弁当を買って食べる場合も外食とします。

- 1 毎日2回以上(週14回以上)外食をする
- 2 毎日1回以上2回未満(週7回以上14回未満)外食をする
- 3 週2回以上7回未満外食をする
- 4 外食しない、または週2回未満外食をする

問5 あなたはふだん欠食する(食事を抜く)ことがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ 砂糖・ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶など)、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとる場合も欠食に含めます。

- 1 毎日1食以上(週7食以上)欠食する
- 2 週4食以上7食未満欠食する
- 3 週2食以上4食未満欠食する
- 4 欠食しない、または週2食未満欠食する

問6 あなたは飲食店、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。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ある
- 2 ない
- 3 わからない

(問6-2) その場合、栄養成分を参考にしてメニューを選びますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 いつも参考にして選ぶ
- 2 時々参考にして選ぶ
- 3 ほとんど参考にしない

問7 あなたの身近な飲食店や食品売場、職場の給食施設・食堂などは、栄養バランスのとれたメニューを提供していると思いますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ほとんどが提供していると思う
- 2 半々くらいが提供していると思う
- 3 提供しているところは少ないと思う
- 4 わからない

問8 右に示したコマ型の「食事バランスガイド」を見たことがありますか。

- 1 ある
- 2 ない



(問8-2) どこで又は何で見ましたか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1 スーパーマーケット | 2 コンビニエンスストア |
| 3 百貨店(デパート) | 4 その他の商店 |
| 5 ファミリーレストラン | 6 飲食店(ファミリーレストラン以外) |
| 7 社員食堂や学生食堂 | 8 職場や学校の講習会や広報 |
| 9 保健所や市町村の講習会や広報 | 10 シンポジウムなどのイベント |
| 11 新聞 | 12 雑誌・本 |
| 13 テレビ | 14 電車の中吊り広告、広報ポスター |
| 15 インターネット(ホームページ) | 16 その他 |

(問8-3) コマ型の「食事バランスガイド」を参考にしてメニューを考えたり、選んだりしますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ほぼ毎食参考にして選んでいる
- 2 毎日1食は参考にして選んでいる
- 3 時々参考にして選んでいる
- 4 ほとんど参考にしない

問9 あなたにとって、主食（ごはん、パン、麺など）は1日に合計でどのくらい食べるのが適量だと思いますか。

下記の料理例を参考に、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1つ分	2つ分	3つ分	4つ分	5つ分	6つ分	7つ分	8つ分以上
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------

(主食料理例)



問10 あなたにとって、副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理のこと）は1日に合計でどのくらい食べるのが適量だと思いますか。

下記の料理例を参考に、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1つ分	2つ分	3つ分	4つ分	5つ分	6つ分	7つ分	8つ分以上
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------

(副菜料理例)

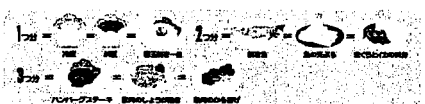


問11 あなたにとって、主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理のこと）は1日に合計でどのくらい食べるのが適量だと思いますか。

下記の料理例を参考に、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1つ分	2つ分	3つ分	4つ分	5つ分	6つ分	7つ分	8つ分以上
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------

(主菜料理例)



問12 あなたは、現在の食習慣について、改善したいと思っていますか。

1 はい 2 いいえ

問13 次の各々の質問について、改善したいと思いますか。

それぞれの項目について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 改善したい	2 すでにできている	3 できていないし改善したいと思わない
ア. 主食・副菜・主菜を組み合わせて食べる	1	2	3
イ. 主食を十分に食べる	1	2	3
ウ. 主菜を多すぎず少なすぎず食べる	1	2	3
エ. 副菜（野菜）を十分に食べる	1	2	3
オ. 牛乳・乳製品をとる	1	2	3
カ. 果物を食べる	1	2	3
キ. 朝食を食べる	1	2	3
ク. 油の多い料理を控える	1	2	3
ケ. 食塩の多い料理を控える	1	2	3
コ. 菓子や甘い飲み物をほどほどにする	1	2	3
サ. 食事時間を規則正しくする	1	2	3
シ. やせすぎや太りすぎでない体重を維持する	1	2	3
ス. テレビCMや、おまけに影響を受けて特定の食品を食べ過ぎない	1	2	3
セ. 食品を選んだり、食事のバランスを豊かにするに困らない知識や技術を身につける	1	2	3

問14 あなたの食習慣を改善しようとする場合、どのようなことが必要だと思いますか。

それぞれの項目について、「必要と思う」「必要と思わない」のいずれかの番号を選んで○印をつけて下さい。

	1 必要と思う	2 必要と思わない
ア. 保健所、保健センター等、行政からの情報提供	1	2
イ. 職場での情報提供	1	2
ウ. スーパーマーケット、コンビニエンスストア等での情報提供	1	2
エ. 食品メーカーからの情報提供	1	2
オ. 飲食店での情報提供	1	2
カ. 市販食品や外食メニューの栄養成分表示	1	2
キ. 身近な場所での栄養士など専門家によるアドバイス	1	2
ク. 学校での教育	1	2
ケ. 時間的なゆとり	1	2

問15 ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 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16 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 5時間未満 2 5時間以上6時間未満
3 6時間以上7時間未満 4 7時間以上8時間未満
5 8時間以上9時間未満 6 9時間以上

問17 あなたは「健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動）」を知っていましたか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 内容を知っている
2 聞いたことはあるが内容は知らない
3 聞いたことがない
4 今回の調査で初めて知った

問18 あなたは、生活習慣病とは何か知っていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 内容を知っている
2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
3 知らない

問19 あなたは、次の器具（歯間部清掃用具など）を使用していますか。

あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 デンタルフロス・糸（付）ようじ
2 歯間ブラシ
3 歯間刺激子
4 水流式口腔洗浄器
5 使用していない

問20 自分の歯は何本ありますか。

※ 親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。

自分の歯は 本ある

アルコール（飲酒）のことについておたずねします
(みなさんにおたずねします)

問21 あなたは、アルコール（飲酒）が健康等に与える影響について、どう思いますか。

それぞれの項目について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 飲酒と関係が強い	2 どちらともいえない	3 飲酒と関係がない	4 わからない(病気を知らない)
ア. 肝臓障害	1	2	3	4
イ. 高血圧	1	2	3	4
ウ. 高脂血症	1	2	3	4
エ. 肺炎	1	2	3	4
オ. 脳卒中	1	2	3	4
カ. 食道がん	1	2	3	4
キ. うつ病	1	2	3	4
ク. 妊婦への影響(未熟児など)	1	2	3	4
ケ. 未成年への影響(身体発育の遅れ、急性アルコール中毒など)	1	2	3	4
コ. 交通事故	1	2	3	4

ここからは、20歳以上の方におたずねします。 15歳から19歳の方はここで終了です。

問22 あなたは週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 毎日 2 週5～6日 3 週3～4日
4 週1～2日 5 月に1～3日
6 やめた（1年以上やめている） → 問23へ
7 ほとんど飲まない（飲めない） → 問24へ

(問22で1, 2, 3, 4, 5と答えた方にお聞きます。)

- (問22-2) お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。
清酒に換算し、あてはまる番号を1つ選び○印をつけて下さい。
- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 1合(180ml)未満 | 2 1合以上2合(360ml)未満 |
| 3 2合以上3合(540ml)未満 | 4 3合以上4合(720ml)未満 |
| 5 4合以上5合(900ml)未満 | 6 5合(900ml)以上 |

清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。
ビール・発泡酒中瓶1本(約500ml)、焼酎20度(135ml)、焼酎35度(80ml)、
デュワハイ7度(350ml)、ウィスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

- (問22-3) お酒についてのあなたのお気持ちは、以下のどれにあてはまりますか。
最も近いものを1つ選び○印をつけて下さい。
- 1 お酒(アルコール)をやめようとは思わない
 - 2 お酒(アルコール)の量を減らそうと思っている
 - 3 お酒(アルコール)をやめたいと思っているが、なかなかやめられない
 - 4 現在のお酒(アルコール)の量が適当なので、このままで良いと思っている
- (問22-4) この1年間に、1日に清酒に換算して3合以上飲んだ頻度はどれくらいですか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。
- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 1 ない | 2 年に1~2回 | 3 年に3~5回 |
| 4 年に6~11回 | 5 月に1~3回 | 6 週に1回 |
| 7 週に2回以上 | | |

問23 あなたが初めて飲酒したのは何歳頃ですか。※少量の試し飲みは除きます。

		歳頃
--	--	----

- (問23-2) 初めて飲酒をしたきっかけは、以下のどれにあてはまりますか。
あてはまる番号を1つ選び○印をつけて下さい。
- 1 親、親類等から勧められたから
 - 2 友人に勧められたから
 - 3 先輩、上司等の目上の人に勧められたから
 - 4 特に勧められはしなかったが、飲酒したくなったから
 - 5 その他

問24 今までに、医療機関(病院・診療所)または健康診断・人間ドック等で医師や保健師
などから飲酒量を減らすまたは禁酒するように言われたことがありますか。

- 1 ある 2 ない → 問25へ

- 8 -

たばこについておたずねします

問28 あなたは、これまでにたばこを吸ったことがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている(吸っていた)
- 2 吸ったことはあるが合計100本未満で6ヶ月未満である
- 3 まったく吸ったことがない → 問31へ

問29 現在(この1ヶ月間)、あなたはたばこを吸っていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 毎日吸う
- 2 とときどき吸っている
- 3 今は(この1ヶ月間)吸っていない

問30は、問28で「1 合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている」と答えた方が
お答え下さい。

問28で「2 吸ったことはあるが合計100本未満で6ヶ月未満である」と答えた方は
問31へお進み下さい。

問30 あなたは、通常、1日に何本たばこを吸いますか(吸っていましたか)。
(「ときどき吸う方」は吸うときの1日の本数をお答え下さい。)

			本
--	--	--	---

問31 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」、「糖尿病の疑いがある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」
などのように言われた方も含みます。)

- 1 あり 2 なし

(問31-2) 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

ご協力ありがとうございました。

- 10 -

(問24-2) 飲酒量を減らすまたは禁酒するように言われて飲酒量を減らしましたか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 飲酒をやめた
- 2 飲酒量を減らした
- 3 初め飲酒量減らしたが、また元の量に戻ってしまった
- 4 飲酒量を減らそうと試みたが、減らせなかった
- 5 飲酒量は減らさなかった

問25 現在、ビールコップ1杯程度の少量飲酒で、すぐに顔が赤くなる体質がありますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 はい 2 いいえ 3 わからない

問26 一般的に「節度のある適度な飲酒」とは1日にどれくらいだと思いますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

ビールなら	中瓶0.5本	中瓶1本	中瓶1.5本	中瓶2本	中瓶3本	わからない
清酒なら	0.5合	1合	1.5合	2合	3合	
ワインなら	グラス1杯	2杯	3杯	4杯	6杯	
	1	2	3	4	5	6

問27 次のような人や場面における飲酒について、あなたはどう思いますか。

それぞれの項目について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 全く飲酒すべき ではない	2 少しなら飲酒 しても良い	3 普通に飲酒 して構わない	4 わからない
ア. 未成年者	1	2	3	4
イ. 妊婦	1	2	3	4
ウ. 授乳中の女性	1	2	3	4
エ. 薬を内服して いる人	1	2	3	4
オ. 風呂に入る前	1	2	3	4
カ. 運動する前 または運動中	1	2	3	4
キ. 車を運転する前 または運転中	1	2	3	4
ク. 仕事の前 または仕事時	1	2	3	4

- 9 -

平成17年国民健康・栄養調査

生活習慣調査票(案) (3～14歳用)

この調査は、満3歳以上14歳以下のお子さんの状況について、
保護者の方（又はこれに代わる方）が記入して下さい。
なお、調査票はお子さん1人について1部使用して下さい。

地区番号 -

市郡番号

世帯番号

世帯員番号 (お子さんの世帯員番号を記入して下さい。)

性別 1 男 2 女

年齢

都道府県 _____ 保健所 _____

厚生労働省

- 問1 お子さんの通園、通学等の状況についておたずねします。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。
- | | |
|---------------|---------------|
| 1 通園、通学はしていない | 2 保育所に通っている |
| 3 幼稚園に通っている | 4 小学校1～3年生である |
| 5 小学校4～6年生である | 6 中学生である |

- 問2 お子さんのふだんの健康状態についておたずねします。
あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。
- | | |
|--------------------|----------------|
| 1 カゼをひきやすい | 2 顔色が悪い |
| 3 疲れやすい | 4 太りやすい |
| 5 やせすぎている | 6 たびたび歯痛をうったえる |
| 7 たびたび下痢や腹痛をうったえる | 8 たびたび頭痛をうったえる |
| 9 現在病気で入院又は通院をしている | |

- 問3 お子さんのふだんの運動の状況についておたずねします。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。
- | | | |
|----------|---------|------------|
| 1 よく運動する | 2 普通である | 3 あまり運動しない |
|----------|---------|------------|

- 問4 お子さんの学校のスポーツクラブ、地域のスポーツクラブ、民間のスポーツクラブ等
でのスポーツ活動の状況についておたずねします。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。
- | |
|---------------|
| 1 週3回以上活動している |
| 2 週2回以上活動している |
| 3 週1回以上活動している |
| 4 スポーツを行っていない |

- 問5 お子さんは、ふだん何時頃起床しますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。
- | | |
|------------|------------|
| 1 6時以前 | 2 6時から7時の間 |
| 3 7時から8時の間 | 4 8時以降 |

- 1 -

- 問6 お子さんのふだんの朝食の状況についておたずねします。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

朝食は毎日食べますか。

- | |
|---------------|
| 1 毎日食べる |
| 2 週1～2回欠食する |
| 3 週3～4回欠食する |
| 4 週1～2回しか食べない |
| 5 朝食はとらない |

[問6で5に○印をつけた方のみ、問6-2にお答え下さい。]

(問6-2) お子さんが朝食をとらない最も大きな理由は何ですか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1 食べる時間がない | 2 食欲がわかない |
| 3 朝食を食べるより寝ていたい | 4 減量（いわゆるダイエット）のため |
| 5 朝食を用意していない | 6 以前から食べる習慣がない |
| 7 食べるのが面倒である | |

[問6で1、2、3、4に○印をつけた方のみ、問6-3、問6-4にお答え下さい。]

(問6-3) 朝食の食欲はいかがですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|-----------|------------|
| 1 よく食べる | 2 普通である |
| 3 あまり食べない | 4 ほとんど食べない |

(問6-4) 朝食はだれと食べますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | |
|----------------|
| 1 家族と食べる |
| 2 兄弟（姉妹）だけで食べる |
| 3 子ども1人で食べる |

- 問7 お子さんの健康のために、朝食はどれくらい食べるのが良いと思いますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | |
|-------------------|
| 1 毎日食べるのが良い |
| 2 週1～2回ならば欠食してもよい |
| 3 週3～4回ならば欠食してもよい |
| 4 週に1、2回食べればよい |
| 5 朝食は食べなくてもよい |

- 問8 お子さんのふだんの夕食の状況についておたずねします。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

夕食の時間は何時頃ですか（主たる時間を選んで下さい）。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 18時以前 | 2 18時から19時の間 |
| 3 19時から20時の間 | 4 20時から21時の間 |
| 5 21時以降 | |

- 問9 夕食の食欲はいかがですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|-----------|------------|
| 1 よく食べる | 2 普通である |
| 3 あまり食べない | 4 ほとんど食べない |

- 問10 夕食はだれと食べますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | |
|----------------|
| 1 家族と食べる |
| 2 兄弟（姉妹）だけで食べる |
| 3 子ども1人で食べる |

- 問11 お子さんの夜食についておたずねします。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

ふだんの夜食の状況はどうですか。 ※夜食とは夕食以降で就寝前に行う飲食のことです。

- | |
|-----------------|
| 1 毎日夜食をとる |
| 2 1週間に5～6回夜食をとる |
| 3 1週間に3～4回夜食をとる |
| 4 1週間に1～2回夜食をとる |
| 5 まったく夜食をとらない |

- (問11-2) 夜食をとる時間は何時頃ですか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 21時以前 | 2 21時から22時の間 |
| 3 22時から23時の間 | 4 23時から24時の間 |
| 5 24時以降 | |

問12 お子さんは、ふだん何時頃就寝しますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 21時以前 | 2 21時から22時の間 |
| 3 22時から23時の間 | 4 23時から24時の間 |
| 5 24時以降 | |

問13 夕食（夜食をとる場合は夜食）を終えてから寝るまでの時間はどのくらいありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 30分未満 | 2 30分以上1時間未満 |
| 3 1時間以上2時間未満 | 4 2時間以上3時間未満 |
| 5 3時間以上 | |

問14 お子さんの現在の食習慣について、改善したいと思っていますか。

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問15 次の各々の質問について、改善したいと思いますか。

それぞれの項目について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 改善 したい	2 すでに できている	3 できていない し改善したい とも思わない
ア. 主食・副菜・主菜を組み合わせて食べる	1	2	3
イ. 主食を十分に食べる	1	2	3
ウ. 主菜を多すぎず少なすぎず食べる	1	2	3
エ. 副菜（野菜）を十分に食べる	1	2	3
オ. 牛乳・乳製品をとる	1	2	3
カ. 果物を食べる	1	2	3
キ. 朝食を食べる	1	2	3
ク. 油の多い料理を控える	1	2	3
ケ. 菓子や甘い飲み物をほどほどにする	1	2	3
コ. 食事時間を規則正しくする	1	2	3
カ. やせすぎや太りすぎでない体重を維持する	1	2	3
キ. テレビCMや、おまけに影響を受けて 特定の食品を食べ過ぎない	1	2	3
ク. 食品を選んだり、食事のバランスを 整えるのに困らない知識や技術を身につける	1	2	3

ご協力ありがとうございました。

4 栄養摂取状況調査票の書き方

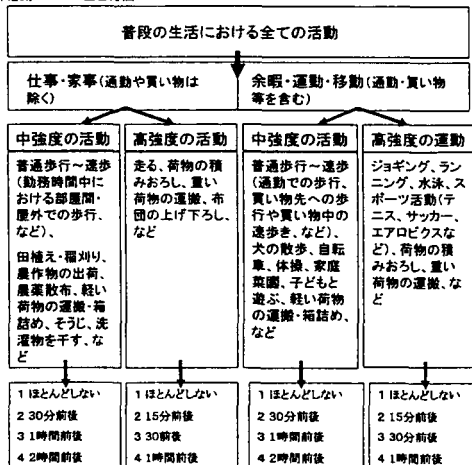
平成 17 年国民健康・栄養調査

栄養摂取状況調査票の書き方

- ◎ 本書をご覧の上、「栄養摂取状況調査票」に黒鉛筆で記入してください。
なお、調査の間に調査員（保健所職員等）が巡回の上、食事内容について、お尋ねする場合がありますので、ご承知願います。
- ◎ 記入方法について、わからないことがありましたら、調査員に質問してください。
- ◎ この調査は、法律に基づいて実施するものであり、調査によってわかった食生活の内容などの秘密保持については、ご迷惑をおかけすることのないよう、厳守いたします。
ご協力頂きますようお願い申し上げます。

厚生労働省

◆身体活動レベルの回答方法



★中強度及び高強度の活動に含まれないもの

- 1) 仕事・家事：ゆっくりした歩行（職場や家庭の室内での短い歩行、など）、デスクワーク、車やバイクの運転、電車等に乗る（含：立位）、エレベーター・リフト・トロッポの運転、炊事、電気洗濯機、アイロンかけ、裁縫、など
- 2) 余暇・運動・移動：ゆっくりした歩行（家庭内での短い歩行や、買い物中における店内でのぶらぶら歩き、など）、車やバイクの運転、電車等に乗る（含：立位）、デスクワーク、生け花、裁縫、カラオケ、ピアノの練習、入浴、など

（記入例）

7 身体活動レベル				8 食事状況		
仕事・家事		余暇・運動・移動		朝	昼	夕
中強度	高強度	中強度	高強度			
1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後	1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後	4	1	2

【身体状況調査項目】 ◎ 1日の運動量（歩行数）

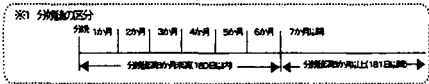
「栄養摂取状況調査票」の13ページに記録します。

お達した歩数計を1日閉付けて、1日の歩行数を測定してください。

調査票1ページの世帯員番号と同じ番号を氏名欄にそれぞれのお名前と歩行数を書いてください。

I 「世帯状況」の記入方法

- (1) 世帯員番号 世帯主を世帯員番号「01」として以下の世帯員番号には、配偶者、子等の順に氏名を記入してください。
なお、下記に該当する方については記入する必要はありません。
① 1歳未満（乳児） ② 来客
- (2) 氏名
- (3) 生年月 ① 明治 ② 大正 ③ 昭和 ④ 平成 のうちで、あてはまる番号を○で囲み、生年月を記入してください。
なお、生年月が1桁の場合は、下図の記入例のように、数値を右寄せに書き、余白の十の位の記入欄には「0」を記入してください。
- (4) 性別 「1 男」「2 女」のいずれか、あてはまる番号を○で囲んでください。
- (5) 妊娠・授乳 現在、妊娠または授乳している場合は、下図を参考にあてはまる番号を○で囲んでください。



（記入例）

1 世帯員番号	2 氏名	3 生年月	4 性別	5 妊娠・授乳 ※1 分娩法の区分	6 仕事の種類
01	山田健一	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 32 年 07 月	1 男 2 女 2 女	1 妊娠している 2 分娩10月～30月未満で現在授乳している 3 分娩30月～40月未満で現在授乳していない 4 分娩40月～70月未満で現在授乳している	01

(7) 身体活動
レベル

普段の生活における全ての活動を、

1) 仕事・家事（通勤や買い物は除く）

2) 余暇・運動・移動（通勤・買い物等を含む）

★了歳以下の
方については、
記入の必要は
ありません。

に分けた場合、中強度と高強度の活動の時間について、最も近いものに○を付けてください。

- (1) 中強度の活動：移動を伴うような活動をはじめ、身体的にやや負荷がかかり、30分程度続けると軽く汗をかくような活動
- (2) 高強度の活動：身体的にかなり負荷がかかり、息がはずむような活動（ジョギング程度かそれ以上の強度）

※身体活動レベルの回答方法、中強度及び高強度の活動の例については、次ページを参照してください。

II 「食事状況」の記入方法

・調査期間（1日間）の各食事について、主食（ごはん、パン、めんなど）が「外食」「調理済み食」「家庭食」のどれにあてはまるかで下記の番号（111～533）から選んで記入してください。（参照：前ページ記入例）
※主食を食べなかった場合は、次ページの2）をご参照ください。

・「外食」と「家庭食」または「調理済み食」と「家庭食」などのように、組み合わせで食べた場合は、主食の量が多いほうにあてはまる番号を選びます。

「外食」（飲食店での食事、及び家庭以外の場所を出前をとったり市販のお弁当を買って食べるなど）

家庭で調理をせず、食べる場所も家庭ではない場合

- 11 そば、うどん類（各種そば、うどん、ラーメン、焼きそば等）
- 12 すし類（にぎりずし、ちらしずし、のりまき、いなりずし等）
- 13 丼もの（かつ丼、天丼、中華丼、親子丼、卵丼、鱈丼等）
- 14 カレーライス類（カレーライス、オムライス、チャーハン等）
- 15 パスタ類（グラタン、ラザニア、スパゲッティ、マカロニ等）
- 16 パン類（トースト、サンドイッチ、ハンバーガー等）
- 17 11～16以外の和食（和定食、幕の内弁当、おにぎり等）
- 18 11～16以外の洋食（洋定食、洋風弁当等）
- 19 11～16以外の中華（中華定食、中華弁当等）

「調理済み食」（すでに調理されたものを買ってきたり、出前をとって家庭で食べた場合）

- 21 そば、うどん類（各種そば、うどん、ラーメン、焼きそば等）
- 22 すし類（にぎりずし、ちらしずし、のりまき、いなりずし等）
- 23 丼もの（かつ丼、天丼、中華丼、親子丼、卵丼、鱈丼等）
- 24 カレーライス類（カレーライス、オムライス、チャーハン等）
- 25 パスタ類（グラタン、ラザニア、スパゲッティ、マカロニ等）
- 26 パン類（トースト、サンドイッチ、ハンバーガー等）
- 27 21～26以外の和食（和定食、幕の内弁当、おにぎり等）
- 28 21～26以外の洋食（洋定食、洋風弁当等）
- 29 21～26以外の中華（中華定食、中華弁当等）

「給食」

- 31 保育所・幼稚園給食（教職員は、職場給食の番号33を記入する）
- 32 学校給食（教職員は、職場給食の番号33を記入する）
- 33 職場給食

「家庭食」

- 41 家庭で作った食事や弁当を食べた場合

「その他」

- 51 菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
- 52 錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合

「食事をしなかった場合」

- 53 欠食

1)「外食」「調理済み食」「家庭食」の区別の方法と番号の選び方

「外食」「調理済み食」「家庭食」の区別は、

- ①その食事(主食)は家庭で調理されたものか否か、
- ②その食事をどこで食べたか(家か、外か)によって判断し、

家庭で調理したもの	家庭で調理したもの
外で食べた場合	『外食』
家で食べた場合	『調理済み食』

左ページの表からあてはまる番号を選んで記入してください。

↑食事状況の区分表

①その食事(主食)は家庭で調理されたものか否か?

家庭で調理されたもの

『家庭食』

家庭で調理されていないもの

②その食事を外で食べたか、家で食べたか?

外で食べた

『外食』

家で食べた

『調理済み食』

◆食事状況の判断手順

- 例1) 職場で昼食にパン屋で購入したサンドイッチを食べた場合
「家庭で調理しないもの」を「外で食べた」ので、「外食」のパン類の番号「16」。
- 例2) コンビニのおにぎりや家庭で作ったおかずを外で食べた場合
主食が「コンビニのおにぎり」で、「外で食べた」ため、「外食」の番号「17」。
- 例3) 家庭で炊いたごはんや惣菜屋の惣菜を家で食べた場合
主食のご飯を「家庭で炊いている」ので、「家庭食」の番号「41」。

2)食事状況の判断が少し複雑な場合の番号の選び方

①2種類以上の料理を食べた場合

例) そば屋で、「うどん1人前」と「うどん定食に付いていた、いなりずしを1個」食べたら
「うどん1人前」のほうが「いなりずし1個」より多いので、「外食」の「そば、うどん類」の番号「11」

②主食を食べなかった場合

例) 家でビールを飲みながら、おかずやおつまみだけ食べたら
「家庭で作ったおかずやおつまみ」を「家で食べた」ので、「家庭食」の番号「41」
(上記以外、食べた場所と内容によって、「17」～「19」または、「27」～「29」に近いものを選ぶ。)

③主食、主菜、副菜ともに食べなかった場合

食べたものの内容によって「51」～「52」からあてはまるものを選んでください。

3)食事(間食を除く)の回数について

- ・1日2食の場合は、1回欠食とし、番号「53」を記入してください。
- ・4食以上になった場合は、朝食・昼食・夕食の3食について記入してください。

③食べた割合の記入方法は、下記 ア)～エ)のどの方法でもかまいません。

(参照: 9ページ記入例番号7 (％)、15 (分数))

※各料理のはじめに記入した食品の行にだけ、食べた割合を記入してください。

(参照: 9ページ記入例番号4)

※同じ料理の中で食べた割合が違う食品や調味料(例: コロッケのソースのように、かけた人とかけなかった人がいる)がある場合には、割合の異なる食品を区別できるように、割合を記入する欄に線を引いて区切り、その線の下に割合を記入してください。

(参照: 9ページ記入例番号6のマヨネーズ、記入例番号10のウスターソース)

◆食べた割合(「その料理は、どのように家族で分けましたか?」の部分)の記入方法

ア) 整数で記入する

			Aさん	Bさん	Cさん	残
野菜サラダ	きゅうり	300g	2	0	1	...
	レタス	50g				2
	マヨネーズ	50g				

イ) 分数で記入する

2/5	0	1/5	...	2/5
-----	---	-----	-----	-----

ウ) 小数点を使って記入する

0.4	0	0.2	...	0.4
-----	---	-----	-----	-----

エ) 百分率(％)を使って記入する

(5％または10％ごと程度)

40%	0	20%	...	40%
-----	---	-----	-----	-----

※その料理を食べなかった人には「0」を記入してください。

2) 食品や料理を残した場合は、食べ残した分の割合を「残食分」の欄に記入してください。

(参照: 9ページ記入例番号4、5、7、10、15)

(3) 料理名

1) 記入の原則

①料理名はできるだけ具体的な料理名を記入してください。

(例: 「卵焼き」「目玉焼き」「オムレツ」等)

②外食: 外食した場合は、料理(メニュー)名の前に ㊦ と記入してください。

(参照: 9ページ記入例番号14)

※高校生や大人が給食を食べた場合は、外食と同じように料理ごとに記入してください。

③給食: 保育園児、幼稚園児、小中学生が給食を食べた場合は、15、16ページの「(9)給食を食べた場合の記入方法」を参照してください。

④惣菜等: 惣菜(サラダ、煮豆、あえもの等)、レトルト食品(ごはん、カレー、ミートボール等)、冷凍食品(コロッケ、ピザ、フライドポテト等)のように調理または半ば調理されている市販食品を食べたときは、料理名の前に ㊧ と記入してください。

(参照: 9ページ記入例番号9、10、12、13)

2) 料理ごとに区切りの線を引く。

(参照: 9ページ記入例番号4)

Ⅲ「食物摂取状況」の記入方法

食物摂取状況は、皆さんが食事からどのくらいのエネルギーや栄養素を摂っているかを計算するものです。

調査日に食べたりに食べたり、飲んだりした全ての料理や食品について、家族全体及び1人ひとりが食べた重量や目安量を記入してください。

※錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルおよび栄養ドリンク類も含まれます。

下記の内容をよく読んで調査票への記入してください。

わからないことは、担当の調査員(管理栄養士等)にお尋ねください。

(1) 記入ページについて

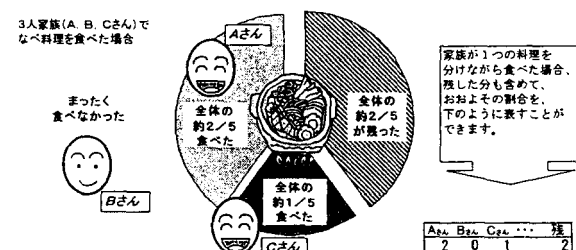
調査票左ページ上に書かれている「朝食」「昼食」「夕食」「間食」別に使用してください。

(2) 氏名および食べた量(割合)

1)「その料理は、どのように家族で分けましたか?」の欄には、1人ひとりが何をどれくらい食べたかを、以下の例を参考にしながらおおよその割合を記入ください。

①ごはん、パンのように1人ずつ食べた量のはっきりしているものは、食べた人ごとに量を記入してください。(参照: 9ページ記入例1、2、3)

②煮物、みそ汁、カレーなどについては食品を1人分ずつ計れない料理については、その料理を食べた人が、それぞれどれくらい食べたか、おおよその割合を下記の例を参考に記入してください。食べ残しがあれば、その割合も記入してください。



(4) 使用量

1) 記入の原則

①計れるもの食品等については食品は、できるだけ重量を計ってください。

特に、ごはん、パン、めんは、重量を1人分ずつ計ってください。

1人分ずつ計れなかった場合は、全体量とそれぞれの人にどれくらいずつ分けたかを記入してください。

(参照: 9ページ記入例番号1、2、3)

②重量計測できない場合は、目安量(中1個、大1枚、小さじ1など)で記入してください。

(参照: 9ページ記入例番号3、6)

加工食品などでパッケージに重量が記載されている場合は、その重量を参考にして頂いてもかまいません。

③お茶やドリンク等は、飲んだ液体の量を記入してください。(参照: 10ページ記入例番号16)

※飲料の記入方法についての詳細は、10ページをご参照ください。

※料理に使用する出し汁などは、記入する必要はありません。

2) 調味料、揚げ油について

①使用した調味料(砂糖、塩、しょうゆ、みそ、風味調味料等)は、計量カップやスプーンなどで計ってください。

※食卓で使用した調味料(とんかつのソース、刺し身のつけしょうゆ、ドレッシング等)も記入してください。

②香辛料(こしょう、七味等)や使用量が1g未満の塩分を含まない調味料については、記入する必要はありません。

③揚げ物(天ぷら、フライ等)の揚げ油は、「食品名」の欄に使用した油の種類(例: サラダ油、ごま油など)を記入し、「使用量」の欄には記入する必要はありません。

(参照: 9ページ記入例番号10、11)

3) 外食の場合

どれくらい食べたのか、食べた量を下図のように、目安量（大きさや個数など）で記入してください。（定食など目安量で記入できない場合は、「人前」で記入してください。）
同じ料理を家族で分けて食べた場合は、それぞれの世帯員が食べた割合を記入してください。
1人で全部食べた場合は、食べた人の欄に「1」と記入してください。（参照：9ページ記入例番号14）

◆外食の記入

1. 料理（メニュー）名と食べた量（1人で食べた場合）

料理名	食品名	使用量	消費量	食べた割合					残
				A人	B人	C人	...		
① ビール		大びん1本		1					
② 焼き鳥		5串		1					
③ 枝豆		小鉢1杯		1					
④ たこ焼き		中3個		1					
⑤ さけ焼酎		どんぶり1杯		1					
⑥ あんみつ		中1鉢		1					
⑦ スパゲティナポリタン		1人前					1		

2. 食べた割合

(1)「親子丼」半人前を1人で食べた場合

料理名	食品名	使用量	廃棄量	食べた割合					
				A ₂ 人	B ₂ 人	C ₂ 人	...	残	
④ 親子丼		半人前		1					

(2)「たけのこそば」2人前を1人で食べた場合

① たけのこそば	全量残らず食べた	2人前	1															
----------	----------	-----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(3)「焼き肉定食」2人前を家族3人で同じ量ずつ分けて食べた場合

① 焼き肉定食	2人前	1/3	1/3	1/3														
---------	-----	-----	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

※料理を1人で全部食べている場合は、必ず食べた割合が「1」になります。

4) 惣菜、レトルト食品、冷凍食品などの場合

食品別に重さが計れないものは、料理ごとに重さ（g）を計って「使用量」の欄に記入するか、外食と同じように目安量を記入してください。

（参照：9ページ記入例番号9、10、12、13）

【記入例4】

食物摂取状況調査

月 日【昼食】				その料理は、どのように家族で分けましたか？															
記入例番号	料理名	食品名	使用量 (重さまたは目安量)	目安量	氏名									氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名
					一	二	三	四	五	六	七	八	九						
1	ごはん	ごはん	120g																
2	ごはん	ごはん	170g																
3	パン	食パン マーガリン	8枚切り1/2枚 小さじ1/2																
4	煮物	とりもも肉(皮つき) じゃがいも(皮つき) 人参 砂糖 酒 しょうゆ	100g 300g 60g 大さじ1 大さじ3 大さじ2	30g															
5	お浸し	ほうれん草(ゆで) 削り節 しょうゆ	300g 1袋 小さじ2																
6	ゆで卵	たまご マヨネーズ	2個(玉玉) 大さじ1	カラ															
7	みそ汁	大根 カットわかめ(乾) 淡色みそ だし	100g 大さじ1/2 大さじ3 小さじ2																
8	ゆで卵(書き忘れ)	塩	1つまみ																
9	① ごぼうサラダ	(マヨネーズ味)	100g																
10	② カニコロック	かにコロッケ 植物油 マスタードソース	250g(8個) 植物油 小さじ2																
11	天ぷらうどん (かきあげ)	うどん(ゆで) ねぎ みつば 天ぷら粉 植物油 しょうゆ みりん だし	240g 15g 5g 大さじ1 大さじ1 大さじ1/2 小さじ1.5																
12	カップラーメン (商品名 ○○ラーメン)	(スープは半分残した)	1個(80g)																
13	① ハンバーガー	(商品名 ○×バーガー)	1個																
14	② 焼肉定食		1人前																
15	りんご	りんご(芯・皮なし)	300g																

2) 外食でめん類を摂った場合には、何人前を食べたのかを記入してください。

さらに、めん、具、汁（スープ）を残した場合には、それぞれの程度残したのかについて記入してください。（下図参照）

月 日【昼食】				その料理は、どのように家族で分けましたか？															
記入例番号	料理名	食品名	使用量 (重さまたは目安量)	目安量	氏名									氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名
					一	二	三	四	五	六	七	八	九						
21	① 外食うどん(全量残らず食べた)		1人前																
22	② 外食うどん(めん・具は全て食べ、汁は全量残す)		1人前																
23	③ 外食うどん(めん・具は全て食べ、汁を半分飲んだ)		1人前																

21:1人前の「きつうどん」をめん・具・汁とも残らず食べた場合

22:1人前の「きつうどん」をめん・具は全て食べ、汁は全量残した場合

23:1人前の「きつうどん」をめん・具は全て食べ、汁の半分(0.5人前)飲んだ場合

3) インスタント食品のめん類（インスタントラーメン等）を摂った場合には、調理前の乾燥した状態での重量(g)を記入してください。

さらに、めん、具、汁（スープ）を残した場合には、それぞれの程度残したのかについて記入してください。（下図参照）

月 日【昼食】				その料理は、どのように家族で分けましたか？															
記入例番号	料理名	食品名	使用量 (重さまたは目安量)	目安量	氏名									氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名
					一	二	三	四	五	六	七	八	九						
24	① おアツカ(商品名)(全量残らず食べた)		1個(120g)																
25	② おアツカ(商品名)(めん・具は全て食べ、汁は全量残す)		1個(120g)																
26	③ おアツカ(商品名)(めん・具は全て食べ、汁を半分飲んだ)		1個(120g)																

24:1個(120g)の「インスタントラーメン(乾燥めん付めん)」をめん・具・汁とも残らず全量食べた場合

25:1個(120g)の「インスタントラーメン(乾燥めん付めん)」をめん・具は全て食べ、汁は全量残した場合

26:1個(120g)の「インスタントラーメン(乾燥めん付めん)」をめん・具は全て食べ、汁の半分(0.5人前)残した場合

(5) 食品名

1) 食品名は、「使用量」の欄に記入した重量がどの状態のものかわかるように、下記の項目に注意して記入してください。

① わかめ、しいたけなど、「生」、「乾物」、「戻し」などの違いがある食品は、次のように具体的に記入してください。（参照：9ページ記入例番号7）

例「わかめ（生）」、「わかめ（凍干し、水戻し）」、「カットわかめ（乾）」

「生しいたけ」、「干しいたけ」、「干しいたけ（戻し）」など

② 調理後の重量を計った場合は、「ほうれん草（ゆで）」等と調理方法も記入してください。

（参照：9ページ記入例番号5）

③ 肉等については、鶏肉（もも、皮なし）、豚肉（ひき肉）等と部位も記入してください。

（参照：9ページ記入例番号4）

④ 魚の切り身や果物等の場合には、塩さけ（切り身）、あじ開き、りんご（皮なし）等と具体的に記入してください。（参照：9ページ記入例番号15）

⑤ ジュースはその材料の種類と割合が分かるように、「オレンジ果汁20%」、「りんご果汁100%」などのように具体的に記入してください。（参照：下図記入例番号18）

⑥ 希釈して飲む飲料は、「原液」であるということを入力し、「使用量」の欄には原液の量と溶めた水の量または、出来上りの量と何倍希釈かを記入してください。（参照：下図記入例番号19）

⑦ アルコール飲料については、アルコール度数（%）をパッケージで確認して記入してください。希釈して飲んだ場合、希釈した水やお湯の量も記入してください。（参照：下図記入例番号20）

◆飲料の記入方法

月 日【朝食】				その料理は、どのように家族で分けましたか？															
記入例番号	料理名	食品名	使用量 (重さまたは目安量)	目安量	氏名									氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名
					一	二	三	四	五	六	七	八	九						
16	お茶	ぜん茶	100ccを4杯																
17	コーヒー	インスタントコーヒー	小さじ2																
18	オレンジジュース	オレンジ果汁100%	1本(250cc)																
19	カルピス	カルピス(原液)	30cc																
		水	150cc																
20	焼酎お湯割り	焼酎(35度)	60cc																
		お湯	250cc																

4) 次のような食品等を持った場合は、具体的な商品名と分量（容量）を記入してください。

（下記参照）

- ① 特定保健用食品
- ② 「減塩しょうゆ」、「低エネルギー甘味料」などの栄養素等調整調味料
- ③ いわゆる「スポーツ飲料」や「栄養ドリンク」
- ④ 特定の栄養素が強化されている食品（例：カルシウムを強化したヨーグルト、ビタミンCが強化されたキャンディなど）
- ⑤ 錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル（薬品・食品問わず）

ただし、④及び⑤について今回把握するのは、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンC、ビタミンE、カルシウムおよび鉄が含まれている品物のみです。

可能な範囲でこれらについての含有量を記入してください。

※不明な点は調査員にお尋ねください。

また、必要に応じて、これらの容器、包装物（箱・袋等）、説明書などもご用意ください。

記入 例 番号	家族が食べたものは全て記載してください			その料理は、どのように 家族で分けましたか？									
	料理名	食品名	使用量 (原価または 目安量)	氏名 一	氏名 二	氏名 三	氏名 四	氏名 五	氏名 六	氏名 七	氏名 八	氏名 九	残 量 分
27	△△△（特定保健用食品）		100g	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
28	ほうれんそうのお浸し	ほうれんそう(ゆで)	70g	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
29	〇〇スポーツ飲料	〇〇の競速しょうゆ	200cc	1	0	0	0	0	0	0	0	0	
30	〇〇ドリンク		100cc	0	0	1	0	0	0	0	0	0	
31	●●ドリンク		120cc										
32	□□ヨーグルト		100g	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
33	(カルシウム200mg入り)												
34	ビタミンC入りキャンディ		4g	0	0	0	1	0	0	0	0	0	
35	(ビタミンC120mg入り)												
36	マロサプリメント		2g	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
37	(ビタミンC1000mg入り)												

5) 全部記入した後に食品の記入忘れに気がついた場合は、料理名と記入し忘れた食品名、使用量および食べた割合を、空いている「行」に追加記入してください。

（参照：9ページ記入例番号8）

(6) 廃棄量

「使用量」の欄に記入した重量の中に、通常食べない廃棄部分（芋の皮、魚の頭や骨、貝の殻、果物の皮やしん等）がある場合は、それらの重さを計って、「廃棄量」の欄に記入してください。廃棄量を計り忘れてしまった場合は、「廃棄量」の欄に「あり」とだけ記入してください。

（参照：9ページ記入例番号4、6）

※廃棄部分を除いた重さを計った場合は、「廃棄量」の欄には記入する必要はありません。

（参照：9ページ記入例番号4、7、11）

- 12 -

(7) 残り物を食べた場合

1) 朝食や昼食の残りや夕食など調査日のうちに食べた場合

調査票の朝食や昼食に記入した料理名と同じ料理名を記入し、「使用量」の欄に「朝の残り」などと書いて、その食べた割合を記入してください。

この場合、残っていた量を「100%」として、それぞれどのように分けたか、食べた割合を記入してください。（下記参照）

2) 前日までに作った料理を食べた場合

「料理名」の欄に「料理名（昨日の残り）」などと記入し、料理に使用した食品名をすべて書いて、料理全体の重量または目安量と食べた割合を記入してください。

（下記参照）

月 日【夕食】

家族が食べたものは全て記載してください				その料理は、どのように 家族で分けましたか？									
料理名	食品名	使用量 (原価または 目安量)	廃棄量	氏名 一	氏名 二	氏名 三	氏名 四	氏名 五	氏名 六	氏名 七	氏名 八	氏名 九	残 量 分
みそ汁 (量の残り)				1	2	3	4	5	6	7	8	9	
				0	2	0	0	0	1	3			
ポテトサラダ (昨日の残り)	じゃがいも わかめ(生) きゅうり にんじん マヨネーズ	150g		0	0	0	1	1	0	0			

「使用量」の欄に「料理名（昨日の残り）」などと記入し、料理に使用した食品名をすべて書いて、料理全体の重量または目安量と食べた割合を記入してください。

「残り物」として食べた場合は、食品名と使用量も記入する

- 13 -

(8) 各食事（朝食・昼食・夕食・間食）を1ページに書ききれなかった場合

1) 予備ページを使用してください。

2) 食事の種類に、必ず朝、昼、夕、間食のいずれかを記入してください。

3) 予備ページに朝と夕食など、2食以上を記入するときは、各食事の間にはっきりと区切りの線を引いてください。

（下記参照）

月 日【予備】

食事 の種類	家族が食べたものは全て記載してください			その料理は、どのように 家族で分けましたか？									
	料理名	食品名	使用量 (原価または 目安量)	氏名 一	氏名 二	氏名 三	氏名 四	氏名 五	氏名 六	氏名 七	氏名 八	氏名 九	残 量 分
朝	牛乳	加工乳(無糖粉)	600cc	1	1	0	0	0	0	1			
	フルーツヨーグルト	りんご(生・皮なし)	150g	0	0	1	1	0	0	0			
		みかん(缶詰)	150g										
夕		ヨーグルト(無糖)	150g										
	漬物	白菜漬物	200g	0	1	0	0	0	0	1			2
		しょうゆ	大さじ1										

- 14 -

【お子様が給食を食べた場合にお読みください。】

(9) 給食を食べた場合の記入方法

下図記入例①～③のように、お子様1人ずつ別々に記入してください。

1) 保育園児や幼稚園児が給食を食べた場合

①「料理名」の欄に、「保育所給食」または「幼稚園給食」と記入したうえで、年齢（10歳以下）も併せて記入してください。

②「使用量」の欄には、「食べた」か「食べなかった」かを記入し、食べた子どもの欄には「1」を記入してください。

※給食として昼食とおやつが提供される場合は、これらを併せて「食べた」か「食べなかった」かを判断して記入してください。

（参照：下記記入例番号①）

2) 小学生や中学生が給食を食べた場合

①「料理名」の欄に、「小学校給食」または「中学校給食」と記入したうえで、学年（10年生）も併せて記入してください。

②「食品名」の欄には、「主食」、「おかず」、「牛乳」（ヨーグルトやコーヒー飲料などを含む。）と記入してください。

③「使用量」の欄には、それぞれどれくらい食べたかを「人分」の単位で記入し、食べた子どもの欄には「1」を記入してください。

※主食、おかず、牛乳のうち、全く食べなかったり飲まなかったりしたものがあった場合も、例のように記入してください。

（参照：下記記入例番号②、③）

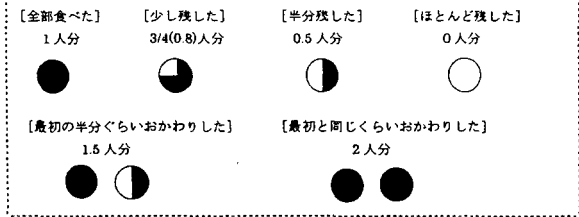
月 日【昼食】

記入 例 番号	家族が食べたものは全て記載してください			その料理は、どのように 家族で分けましたか？									
	料理名	食品名	使用量 (原価または 目安量)	氏名 一	氏名 二	氏名 三	氏名 四	氏名 五	氏名 六	氏名 七	氏名 八	氏名 九	残 量 分
①	保育園給食(3才)		食べた	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
②	中学校給食(中1)	主食	1人分	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
		おかず	1人分	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
		牛乳	1本	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
③	小学校給食(小2)	主食(半分おかわりした)	1.5人分	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
		おかず(少し残した)	0.8人分	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
		牛乳	飲まなかった	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0

- 15 -

☆小学生・中学生の給食でどのくらい食べたかのめやす

下の図を参考に、おおよその食べた量を把握して記入してください。
おかずについては、複数の料理の組み合わせであっても「おかず全体」としてとらえてください。



(別表1) 職業分類表

番号	職業分類項目	仕 事 の 種 類
所得(賃金・給料、営業利益など)を伴う仕事についている方(内職、アルバイト、パートを含む)		
01	専門的・技術的職業従事者	研究者、技術者、医師、歯科医師、獣医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、臨床検査技師、衛生検査技師、歯科衛生士、栄養士、あんま・マッサージ・指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師、社会福祉専門職業従事者(保育士など)、法律従事者(裁判官、検察官、弁護士など)、公認会計士、税理士、教員、宗教家、文芸家、記者、編集者、音楽家、デザイナー、イラストレーター、役面家、音楽家、舞台芸術家、その他の専門的・技術的職業従事者(個人教師、職業スポーツ選手など)
02	管理的職業従事者	管理的公務員(国会議員、知事、市長など)、会社・団体等役員、会社・団体等管理職員(工場長、支店長、課長、会社職員など)、その他の管理的職業従事者
03	事務従事者	一般事務従事者(庶務係職員、受付・案内係職員、秘書など)、会社事務従事者、外勤事務従事者(営業人など)、運輸・通信事務従事者、その他の事務従事者(書記、タイピスト、キーパンチャー、電子計算機オペレーターなど)
04	販売従事者	商品販売従事者(小売店主、飲食店主、販売店員、商品仕入・販売外貨員、商品仲介人など)、販売類似職業従事者(不動産仲介人、保険外貨員、管理店主・店員など)
05	サービス職業従事者	家庭生活支援サービス職業従事者(家政婦(夫)、家事手伝い、訪問介護員(ホームヘルパー)など)、生活衛生サービス職業従事者(理容師、美容師、クリーニング職など)、飲食調理従事者、接客・給仕職業従事者、居住施設・ビル等管理員、その他のサービス職業従事者(旅行・観光業人、物品・物産売り手など)
06	保安職業従事者	自動車、警察官、看守、消防員、警備員など
07	農業従事者	農耕、養蚕、養蜂、牧畜、稲作、稲作、造園師など
08	林業従事者	育林、伐木・造材、森林・木材、製材・製材など
09	漁業従事者	漁労作業、漁業・貝採取、漁業船の船長・航海士・機関長・機関士、水産養殖など
10	運輸・通信従事者	自動車運転者、鉄道・船舶・航空機運転従事者、その他の運輸従事者(車掌、鉄道運輸関係員、乗車係員、船舶機関員、検査員など)、通信従事者(無線通話機従事者、有線通信員、電報交換員、郵便・電報外貨員など)
11	生産工程・労務作業従事者	製造作業員(金属材料、化学製品、窯業製品、土石製品、食品、飲料・たばこ、衣服・繊維製品、木・竹・草・つる製品、パルプ・紙・紙製品、ゴム・プラスチック製品、革・革製品、その他)、組立・修理作業員(一般機械器具、電気機械器具、輸送機械、計量計測機器・光学機械器具)、金属加工作業員、金属溶接・溶断作業員、印刷・製本作業員、ボーラー工、建設機械運転従事者、電気作業員、採掘作業員、と(職、鉄鋼工、建設作業員、土木作業従事者、運輸労務作業員、その他の労務作業員(荷役員など))
上記(01～11)の仕事をしていない方		
12	家事従事者	一般家庭の主婦等日常家事に従事することを常態としている人
13	その他	無職(高齢・病気・障害などの理由による場合も含む)
14	保育園児	保育園へ通うことを常態としている幼児
15	幼稚園児	幼稚園へ通うことを常態としている幼児
16	その他の幼児	保育園や幼稚園に通っていない幼児
17	小学校低学年	小学1、2年生
18	小学校中学年	小学3、4年生
19	小学校高学年	小学5、6年生
20	中学生	中学1～3年生
21	その他の学生	高校生、大学生、大学院生、各種専門学校生など

(別表2) 年齢早見表

11月1日を基準として記入しましたので、11月2日以降に誕生した人は対応する年号の年齢より1つ引いた年齢を記入して下さい。

誕生年	年号	年齢	誕生年	年号	年齢	誕生年	年号	年齢
100	明治30年	1905	67	昭和13年	1938	32	昭和48年	1973
99	39	1906	66	14	1939	31	49	1974
98	40	1907	65	15	1940	30	50	1975
97	41	1908	64	16	1941	29	51	1976
96	42	1909	63	17	1942	28	52	1977
95	43	1910	62	18	1943	27	53	1978
94	44	1911	61	19	1944	26	54	1979
93	45	1912	60	20	1945	25	55	1980
	(大正元年 1912)		59	21	1946	24	56	1981
92	2	1913	58	22	1947	23	57	1982
91	3	1914	57	23	1948	22	58	1983
90	4	1915	56	24	1949	21	59	1984
89	5	1916	55	25	1950	20	60	1985
88	6	1917	54	26	1951	19	61	1986
87	7	1918	53	27	1952	18	62	1987
86	8	1919	52	28	1953	17	63	1988
85	9	1920	51	29	1954	16	64	1989
84	10	1921	50	30	1955		(平成元年 1989)	
83	11	1922	49	31	1956	15	2	1990
82	12	1923	48	32	1957	14	3	1991
81	13	1924	47	33	1958	13	4	1992
80	14	1925	46	34	1959	12	5	1993
79	15	1926	45	35	1960	11	6	1994
	(昭和元年 1926)		44	36	1961	10	7	1995
78	2	1927	43	37	1962	9	8	1996
77	3	1928	42	38	1963	8	9	1997
76	4	1929	41	39	1964	7	10	1998
75	5	1930	40	40	1965	6	11	1999
74	6	1931	39	41	1966	5	12	2000
73	7	1932	38	42	1967	4	13	2001
72	8	1933	37	43	1968	3	14	2002
71	9	1934	36	44	1969	2	15	2003
70	10	1935	35	45	1970	1	16	2004
69	11	1936	34	46	1971	0	17	2005
68	12	1937	33	47	1972			

5 国民健康・栄養調査のお願い（様式第2号）

平成17年 月

本調査の対象となられた世帯主の方へ

厚生労働省

国民健康・栄養調査の実施についてのお願い

厚生労働省では健康増進法（平成14年法律第103号）に基づき国民健康・栄養調査を実施することになりました。この調査は、皆さま方がどのような生活を送っているか、健康状態はどうかなどを調べて、国民の健康のめやすとしたり、健康づくりの対策を進めるための基礎資料として役立てられているものです。

今年6月に行われた国民生活基礎調査の対象地区の中から抽選の結果、あなたのお住まいの地区が選ばれました。

この調査は、あらかじめ配付される調査票に、日頃の生活習慣やある一日に食べたものの種類と量をお書きいただくものと身体状況に関する計測等を行うものです。

世帯の皆さまには、身体状況に関する計測を下記の日時及び場所において実施いたしますので、ご多忙のところ恐縮ではございますが会場までお越しいただきますようお願いいたします。20歳以上でご了解の得られた方々につきましては、あわせて血液検査を実施いたします。血液検査項目は血色素量、ヘマトクリット値、赤血球数、白血球数、血小板数、血糖値、ヘモグロビンA_{1c}、総コレステロール、HDLコレステロール、トリグリセライド、総たんぱく質、フェリチン、アルブミンの13項目です。

検査結果は後日お知らせいたしますので、皆さま方の健康管理にお役立てください。

調査の結果は、目的以外に使うことはありませんし、法律により秘密は十分に守られます。

ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

記

日 時 平成17年 月 日
場 所

調査についての問い合わせ先

国民健康・栄養調査早退・遅刻 証明書

住 所

氏 名

今回厚生労働省では、国民健康・栄養調査を全国の300調査地区で実施することとなりました。本県下では、上記の方が居住している区域内の対象者全員について、身体測定や血圧などの各種の検査を行うことになっております。

上記の方の検診は下記のとおりで、当日早退、遅刻いたしますのでご便宜をおはかり下さるようお願いいたします。

平成17年11月 日

印

記

月 日 時より 時まで

7 調査世帯名簿（様式第4号）

平成17年 国民健康・栄養調査世帯名簿

[illegible]

別掲

対象世帯数（国民生活基礎調査実施世帯数）	実 施 世 帯 数
世 帯	世 帯

8 被調査者名簿(様式第5号)

平成17年 国民健康・栄養調査被調査者名簿

[illegible]

9 照会先記入用紙(様式第6号)

平成17年国民健康・栄養調査 照会先記入用紙

○調査実施地区名・地区番号

地区名	地区番号
	—
	—
	—

○照会担当者所属・氏名・連絡先

都道府県 _____ 保健所 _____

担当部署 _____

担当者氏名(ふりがな) _____

電話番号 _____ 内線 _____

F a x 番 号 _____

10 送付票(様式第7号)

平成17年 国民健康・栄養調査送付票

都道府県
政令市
特別区

[illegible]