

第1章

調査の概要

調査の概要

1 調査の目的

県民の身体の状態、栄養摂取状況、歯科疾患の状況及び生活習慣の状況を把握し、県民の健康の増進の総合的な推進を図るために必要な基礎資料を得ることを目的とする。

2 実施体制

(1) 実施主体

新潟県（新潟市分は、新潟市に委託）

(2) 調査体制

県地域振興局健康福祉（環境）部及び新潟市保健所が、保健所長を班長とする調査班を編成し、医師、管理栄養士、保健師、歯科衛生士及び事務担当者等の調査員が調査の実施にあたった。

3 調査の対象

(1) 調査地区

都道府県健康・栄養調査マニュアル（平成18年6月：厚生労働省）を参考に、全体のサンプル数を約900世帯（45単位区相当）とし、地域が偏らないよう、保健所ごとに管内人口に応じた調査地区数（下表）を設定した。下記の①または②により地区のサンプリングを行った。

- ① 令和元年国民生活基礎調査調査地区（22地区）
- ② 平成27年国勢調査調査区から無作為抽出（2地区）

(2) 調査対象者

調査の対象は、上記の方法により選定した24地区内の850世帯の世帯員で、令和元年11月1日現在で満1歳以上の2,572名とした。

【調査対象者内訳】

	地区数	対象世帯数	対象世帯員数		
			総計※	1～14歳	15歳以上
県調査地区	21	730	2,243	256	1,980
新潟市調査地区	3	120	329	28	301
総計	24	850	2,572	284	2,281

（※年齢不明者7人含む）

【保健所別】

	村上	新発田	新潟	三条	長岡	魚沼	南魚沼	十日町	柏崎	上越	糸魚川	佐渡	新潟市	県計
地区数	2	2	1	2	3	1	2	2	1	3	1	1	3	24
対象世帯数	64	86	31	70	81	45	63	84	15	105	44	42	120	850
対象世帯員	212	311	82	216	229	141	198	263	47	324	134	86	329	2,572

(3) 調査協力者

調査項目別の協力者数は下表のとおりである。

協力率(該当世帯構成員数に対する協力者数の割合)は、身体状況調査 42.9% (1,103/2,572)、栄養摂取状況調査 50.7% (1,305/2,572)、歩数調査 47.8% (1,090/2,281)、生活習慣状況調査 56.4% (1,286/2,281) であった。

男女計	身体状況調査 (1歳以上)		栄養摂取状況調査 (1歳以上)		歩数計調査 (15歳以上)		生活習慣調査 (15歳以上)	
	調査 協力者数	構成比(%)	調査 協力者数	構成比(%)	調査 協力者数	構成比(%)	調査 協力者数	構成比(%)
総数	1,103	100.0	1,305	100.0	1,090	100.0	1,286	100.0
1-6歳	42	3.8	57	4.4	—	—	—	—
7-14歳	73	6.6	101	7.7	—	—	—	—
15-19歳	41	3.7	48	3.7	46	4.2	56	4.4
20-29歳	51	4.6	79	6.1	71	6.5	84	6.5
30-39歳	95	8.6	108	8.3	105	9.6	122	9.5
40-49歳	130	11.8	155	11.9	147	13.5	175	13.6
50-59歳	127	11.5	162	12.4	158	14.5	181	14.1
60-69歳	224	20.3	233	17.9	235	21.6	267	20.8
70歳以上	320	29.0	362	27.7	328	30.1	401	31.2

男性	身体状況調査 (1歳以上)		栄養摂取状況調査 (1歳以上)		歩数計調査 (15歳以上)		生活習慣調査 (15歳以上)	
	調査 協力者数	構成比(%)	調査 協力者数	構成比(%)	調査 協力者数	構成比(%)	調査 協力者数	構成比(%)
総数	506	100.0	636	100.0	514	100.0	617	100.0
1-6歳	27	5.3	36	5.7	—	—	—	—
7-14歳	40	7.9	56	8.8	—	—	—	—
15-19歳	25	4.9	29	4.6	28	5.4	33	5.3
20-29歳	26	5.1	41	6.4	34	6.6	45	7.3
30-39歳	47	9.3	54	8.5	51	9.9	65	10.5
40-49歳	65	12.8	81	12.7	77	15.0	89	14.4
50-59歳	51	10.1	75	11.8	70	13.6	84	13.6
60-69歳	98	19.4	109	17.1	109	21.2	127	20.6
70歳以上	127	25.1	155	24.4	145	28.2	174	28.2

女性	身体状況調査 (1歳以上)		栄養摂取状況調査 (1歳以上)		歩数計調査 (15歳以上)		生活習慣調査 (15歳以上)	
	調査 協力者数	構成比(%)	調査 協力者数	構成比(%)	調査 協力者数	構成比(%)	調査 協力者数	構成比(%)
総数	597	100.0	669	100.0	576	100.0	669	100.0
1-6歳	15	2.5	21	3.1	—	—	—	—
7-14歳	33	5.5	45	6.7	—	—	—	—
15-19歳	16	2.7	19	2.8	18	3.1	23	3.4
20-29歳	25	4.2	38	5.7	37	6.4	39	5.8
30-39歳	48	8.0	54	8.1	54	9.4	57	8.5
40-49歳	65	10.9	74	11.1	70	12.2	86	12.9
50-59歳	76	12.7	87	13.0	88	15.3	97	14.5
60-69歳	126	21.1	124	18.5	126	21.9	140	20.9
70歳以上	193	32.3	207	30.9	183	31.8	227	33.9

※ 構成比は小数点以下第2位を四捨五入してあるため、100%にならない場合がある。

4 調査の方法

(1) 調査項目及び方法

本調査は、身体状況調査、栄養摂取状況調査、生活習慣調査から成り、令和元年県民健康・栄養実態調査実施要領に基づき実施された。

ア 身体状況調査

被調査者に測定会場に集まってもらい、調査員である医師、管理栄養士、保健師等が、問診、血圧測定等を実施した。

調査項目	調査対象
身長・体重	満1歳以上の全員
血圧測定	満20歳以上の全員
1日の運動量（歩行数）	満15歳以上の全員 ※ 栄養摂取状況調査票に記録
問診（運動・服薬）	満20歳以上の全員

【調査票の様式】

- ・様式1 身体状況調査票 [p8]

イ 栄養摂取状況調査

調査員が世帯を訪問し、世帯の代表者及び食事づくり担当者に面接の上、記入方法を指導した。被調査者には、調査期間（1日間）に食べたり、飲んだりした全ての料理や食品について、家族全体及び一人ひとりが食べた重量や目安量を記入してもらった。調査員である栄養士が、調査票の説明、回収及び確認を行った。

調査項目	調査内容
世帯状況	世帯員番号、氏名、生年月日、性別、世帯主との続柄、妊娠・授乳状況、仕事の種類
食事状況（1日）	朝・昼・夕食・間食別、家庭食・外食・欠食の区別
食物摂取状況（1日）	料理名、食品名、使用量、廃棄量、世帯員ごとの案分比率（朝・昼・夕・間食別）

【調査票の様式】

- ・様式2 栄養摂取状況調査票 [p9]

※ 調査方法の詳細は、令和元年国民健康・栄養調査必携に記された方法に準ずる。

ウ 生活習慣調査

食生活、運動・身体活動、休養、喫煙、歯の健康等に関する生活習慣全般を把握するため、留め置き法による質問紙調査を実施した。

調査内容	調査対象
食生活、休養（睡眠）、喫煙、歯の健康	満15歳以上の全員
食生活、飲酒、喫煙、歯の健康、生活習慣と関連する知識	満20歳以上の全員
健康診断・がん検診	満40歳以上の全員 ※ ただし、子宮がん・乳がん検診は満20歳～39歳の女性全員を含む

【調査票の様式】

・様式3 生活習慣調査票 [p14]

(2) 調査時期

- ① 身体状況調査：11月中に調査地区の実状を考慮して、最も高い調査実施率をあげる日時を選定して実施
- ② 栄養摂取状況調査：11月中の任意の1日（日曜日及び祝日は除く）に実施
- ③ 生活習慣調査：11月中に実施

(3) 調査に関する秘密の保持

この調査は、身体の状況等について具体的な情報を取り扱うことから、被調査者に係る情報を適切に取り扱い、その個人情報の保護に留意した。

5 集計方法及び本調査結果利用上の留意点

(1) 栄養摂取等の状況

ア 栄養素等摂取量の算出

栄養素等摂取量の算出には、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）」、「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）追補 2016年」、「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）追補 2017年」及び「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）追補 2018年（以下「追補 2018年」という。）」（以下「成分表 2015」という。）を使用した。食物繊維の摂取量について、追補 2018年の「炭水化物成分表別表 1」に記載されている食品は、AOAC2011.25法による値を用いて算出し、水溶性は高分子量水溶性の値のみを適用している。

栄養素等摂取量は、調理後（ゆで、焼き等）の成分値が成分表 2015 に収

載されている食品は、これを用いた。また、その他の食品については、成分表 2015 に収載されている調理による「重量変化率」を加味して算出した。

イ 食品群分類

食品群分類は表 1 [p7] のとおりである。作表にあたっては国民健康・栄養調査食品群別表を使用した。

ウ 食事摂取基準

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」に従った。

エ 食事内容

次の区分により集計した。

(ア) 外食

- ・ 飲食店での食事及び家庭以外の場所で出前をとったり、市販のお弁当を買って食べる等、家庭で調理をせず、食べる場所も家庭ではない場合

(イ) 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（食事内容は「外食」と同じ）

(ウ) 給食

- ・ 保育所、幼稚園等給食（教職員は職場給食）
- ・ 学校給食（教職員は職場給食）
- ・ 職場給食

(エ) 家庭食

- ・ 家庭で作った食事や弁当を食べた場合

(オ) その他

- ・ 菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
- ・ 錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンク剤のみの場合
- ・ 食事をしなかった場合

(2) 身体状況

ア 肥満者の判定

BMI (Body Mass Index、次式) を用いて判定した。

$$BMI = \text{体重 (kg)} / (\text{身長 (m)})^2$$

男女とも 15 歳以上 BMI = 22 を標準とし、肥満の判定は以下のとおりである。

判定	低体重 (やせ)	普通	肥満
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

(「日本肥満学会 (2016 年) による肥満の判定基準」より)

イ 血圧の分類

(ア) 高血圧治療ガイドライン 2019 による分類 (診療時血圧)

	最高血圧 (mmHg)		最低血圧 (mmHg)
正常血圧	<120	かつ	<80
正常高値血圧	120~129	かつ	<80
高値血圧	130~139	かつ/または	80~89
I 度高血圧	140~159	かつ/または	90~99
II 度高血圧	160~179	かつ/または	100~109
III 度高血圧	≥180	かつ/または	≥110
収縮期高血圧	≥140	かつ	<90

(イ) 高血圧治療ガイドライン 2009 による分類

	最高血圧 (mmHg)		最低血圧 (mmHg)
至適血圧	<120	かつ	<80
正常血圧	<130	かつ	<85
正常高値血圧	130~139	または	85~89
I 度高血圧	140~159	または	90~99
II 度高血圧	160~179	または	100~109
III 度高血圧	≥180	または	≥110
収縮期高血圧	≥140	かつ	<90

(ア)、(イ)とも結果図表中の数値は、2回の測定値の平均値

(3) 年齢調整値の算出

サンプルの年齢構成の影響を取り除いて比較するため、平成 22 年国勢調査全国総人口 (<http://www.stat.go.jp/data/jinsui/9.htm>) による基準人口を用いて男女別に年齢調整値を算出し、総計 (男女計) は男女別年齢調整値の平均値を採用 (男女比 1:1 を想定) した。男女別の年齢調整値は国民健康栄養調査の結果と比較可能である。

なお、歯科関連項目は 5 歳階級で集計を行っているため、5 歳階級人口を年齢調整に採用した。

年齢	人口
15-19歳	6,093,011
20-24歳	6,524,748
25-29歳	7,390,813
30-34歳	8,420,761
35-39歳	9,863,679
40-44歳	8,808,501
45-49歳	8,092,647
50-54歳	7,699,965
55-59歳	8,728,139
60-64歳	10,112,253
65-69歳	8,271,833
70-74歳	7,018,193
75-79歳	5,992,237
80-84歳	4,376,204
85歳以上	3,825,198

(歯科関連項目用)

年齢	人口
1-6歳	6,421,891
7-14歳	9,369,015
15-19歳	6,093,011
20-29歳	13,915,561
30-39歳	18,284,440
40-49歳	16,901,148
50-59歳	16,428,104
60-69歳	18,384,086
70歳以上	21,211,832

(4) その他

各結果の数値 (%) は、小数点以下第 2 位を四捨五入し、結果を小数点以下第 1 位まで表示しているため、内訳の合計が全体の計に一致しないことがある。

表1 県民健康・栄養実態調査における食品群の区分について

大分類	中分類	小分類	小分類番号	
穀類	米・加工品	米	1	
		米加工品	2	
		小麦粉類	3	
	小麦・加工品	パン類(菓子パンを除く)	4	
		菓子パン類	5	
		うどん、中華めん類	6	
		即席中華めん	7	
		パスタ類	8	
		その他の小麦加工品	9	
		そば・加工品	10	
いも類	その他の穀類・加工品	とうもろこし・加工品	11	
		その他の穀類	12	
	いも・加工品	さつまいも・加工品	13	
		じゃがいも・加工品	14	
		その他のいも・加工品	15	
		でんぷん・加工品	16	
		砂糖・甘味料類	17	
		大豆(全粒)・加工品	18	
		豆腐	19	
		油揚げ類	20	
納豆	21			
豆類	大豆・加工品	その他の大豆加工品	22	
		その他の豆・加工品	23	
	種実類	種実類	24	
		トマト	25	
		緑黄色野菜	にんじん	26
			ほうれん草	27
			ピーマン	28
			その他の緑黄色野菜	29
			キャベツ	30
			きゅうり	31
野菜類	その他の野菜	大根	32	
		たまねぎ	33	
		はくさい	34	
		その他の淡色野菜	35	
	野菜ジュース	野菜ジュース	36	
		漬け物	葉類漬け物	37
			たくあん・その他の漬け物	38
		生果	いちご	39
			柑橘類	40
			バナナ	41
りんご	42			
果実類	生果	その他の生果	43	
		ジャム	44	
	きのこ類	果汁・果汁飲料	45	
		きのこ類	46	
		薬類	薬類	47

大分類	中分類	小分類	小分類番号		
魚介類	生魚介類	あじ、いわし類	48		
		さけ、ます	49		
		たい、かれい類	50		
		まぐろ、かじき類	51		
		その他の生魚	52		
		貝類	53		
		いか、たこ類	54		
		えび、かに類	55		
		魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56		
		魚介(缶詰)	57		
魚介(佃煮)	58				
肉類	魚介加工品	魚介(練り製品)	59		
		魚肉ハム、ソーセージ	60		
		牛肉	61		
		豚肉	62		
		ハム、ソーセージ類	63		
		その他の畜肉	64		
		鶏肉	65		
		その他の鳥肉	66		
		肉類(内臓)	67		
		鮭肉	68		
その他の肉・加工品	69				
乳類	卵類	卵類	70		
		牛乳	71		
		チーズ	72		
		牛乳・乳製品	発酵乳・乳酸菌飲料	73	
			その他の乳製品	74	
		油脂類	その他の乳類	その他の乳類	75
				バター	76
				マーガリン	77
				植物油性油脂	78
				動物性油脂	79
その他の油脂	80				
菓子類	菓子類	和菓子類	81		
		ケーキ・ペストリー類	82		
		ビスケット類	83		
		キャンデー類	84		
		その他の菓子類	85		
		日本酒	86		
		ビール	87		
		洋酒・その他	88		
		茶	89		
		コーヒー・ココア	90		
嗜好飲料類	アルコール飲料	その他の嗜好飲料	91		
		ソース	92		
		しょうゆ	93		
		塩	94		
		マヨネーズ	95		
		味噌	96		
		その他の調味料	97		
		香辛料・その他	98		

身体状況調査票

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 (令和元年11月1日現在)

保健所 _____

<p>[身体計測]</p> <p>(1) 身長 (1歳以上) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> c m <input type="text"/></p> <p>(2) 体重 (1歳以上) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> k g <input type="text"/></p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>計測方法</p> <p>1 調査員が測定</p> <p>2 被調査者が測定(自己申告)</p> </div> <p>(3) 血圧 (20歳以上)</p> <p>1回目 収縮期(最高) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> mmHg 拡張期(最低) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> mmHg</p> <p>2回目 収縮期(最高) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> mmHg 拡張期(最低) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> mmHg</p> <p>問診 (20歳以上)</p> <p>(4) 服薬状況</p> <p>・血圧を下げる薬 <input type="text"/></p> <p>1 服薬あり 2 服薬なし</p> <p>・コレステロールを下げる薬 <input type="text"/></p> <p>1 服薬あり 2 服薬なし</p>	<p>問診 (20歳以上)</p> <p>(5) 運動 <input type="text"/></p> <p>1 健康上の理由で運動が出来ない</p> <p>2 上記以外の理由で運動が出来ない</p> <p>3 運動の習慣有り※</p> <p>3に回答した方 <input type="text"/></p> <p>(a) 1週間の運動日数 <input type="text"/> 日</p> <p>(b) 運動を行う日の平均運動時間 <input type="text"/> 時間 <input type="text"/> 分</p> <p>(c) 運動の強さ <input type="text"/></p> <p>1 高強度(かなり息の乱れる運動)</p> <p>2 中強度(少し息の乱れる運動)</p> <p>3 低強度(あまり息の乱れない運動)</p> <p>(6) これまで医療機関や健診で糖尿病といわれたことの有無(「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのようにいわれたことも含む) <input type="text"/></p> <p>1 あり 2 なし</p> <p>(6-2) 現在、糖尿病治療の有無(通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む) <input type="text"/></p> <p>1 あり 2 なし</p> <p>(6-3) 現在、どのような状況ですか。【複数回答可】</p> <p>1 インスリン注射または血糖を下げる薬を使っている</p> <p>2 通院による定期的な血糖の検査や生活習慣の改善指導を受けている。</p>
---	--

* 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)

※ 「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

様式 2

新潟県統計報告
登録号 2019-10 号

令和元年県民健康・栄養実態調査

栄 養 摂 取 状 況 調 査 票

地 区 番 号 -

市 郡 番 号

世 帯 番 号

保 健 所 _____

調 査 員 氏 名 _____

確 認 者 氏 名 _____

新 潟 県

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. 生年月日	4. 性別	5. 世帯主との続柄 ※1 参照	6. 妊娠・授乳
01		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	01	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 日	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 日	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 日	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 日	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 日	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 日	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 日	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 日	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 世帯主との続柄

- | | | |
|------------|-----------|--------------|
| 01 世帯主 | 05 孫 | 09 祖父母 |
| 02 世帯主の配偶者 | 06 孫の配偶者 | 10 兄弟姉妹 |
| 03 子 | 07 世帯主の父母 | 11 その他の親族 |
| 04 子の配偶者 | 08 配偶者の父母 | 12 その他(親族以外) |

世帯主の配偶者(夫又は妻)の祖父母・兄弟姉妹はそれぞれ「09 祖父母」「10 兄弟姉妹」に含めます。兄弟姉妹の配偶者は「10 兄弟姉妹」に含めます。「配偶者」には、事実上夫婦として生活しているが、婚姻届を提出していない場合も含みます。

7. 仕事の 種類	II 食事状況			身体状況	
	朝	昼	夕	1日の身体活動量(歩数) (20歳以上)	歩数計の装着状況 朝起きてから 寝るまで、ほぼずっと着けていまし たか。(入浴、水泳中などを除く)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)

様式 3

新潟県統計報告
登録第 2019-10 号

令和元年県民健康・栄養実態調査

生活習慣調査票

(満 15 歳以上の方が対象になります。)

※ご本人が記入するのが困難な場合は、ご家族の方が記入してください。

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 (令和元年 11 月 1 日現在)

保健所



このページは 15 歳以上の方がお答えください

問 1 健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。 (1つだけ○印)

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

問 2 あなたは普段、健康だと感じていますか。 (1つだけ○印)

- | | |
|-------|-----------|
| 1 良い | 2 まあ良い |
| 3 ふつう | 4 あまり良くない |
| 5 悪い | |

問 3 家族そろって食事を楽しむようにしていますか。 (1つだけ○印)

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

問 4 濃い味付けを好んで食べますか。 (1つだけ○印)

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

問 5 食事は満腹になるまで食べますか。 (1つだけ○印)

- | | |
|--------|----------|
| 1 いつも | 3 ときどき |
| 2 たいてい | 4 ほとんどない |

問 6 1回の食事で主食（ごはん、パン、めん類等）を組み合わせる食べることがありますか。 (1つだけ○印)

※例：おにぎり+カップめん、うどん+いなりずし

- | | |
|----------|----------|
| 1 週に5回以上 | 3 週に1～2回 |
| 2 週に3～4回 | 4 ほとんどない |

問 7 丼物やカレーライスを食べる頻度はどのくらいですか。 (1つだけ○印)

- | | |
|----------|------------|
| 1 週に5回以上 | 3 週に1～2回 |
| 2 週に3～4回 | 4 ほとんど食べない |

このページは 15 歳以上の方がお答えください

問 8 ラーメン、うどん、そばなどのめん類（袋めんやカップめんを含む）を食べる頻度はどのくらいですか。（1つだけ○印）

- | | |
|----------|------------|
| 1 週に5回以上 | 3 週に1～2回 |
| 2 週に3～4回 | 4 ほとんど食べない |

問 9 ラーメン、うどん、そばなどのめん類（袋めんやカップめんを含む）の汁を飲みますか。（1つだけ○印）

- | | |
|-----------|------------|
| 1 全部飲む | 3 1/3くらい飲む |
| 2 半分くらい飲む | 4 ほとんど飲まない |

問 10 1日の食事で、漬物（浅漬けや昆布の佃煮、酢漬けなども含む）を何種類食べますか。（1つだけ○印）

- | | |
|---------|------------|
| 1 3種類以上 | 3 1種類 |
| 2 2種類 | 4 ほとんど食べない |

問 11 魚介塩蔵品（たらこ・すじこ・いくらなど）を食べる頻度はどのくらいですか。（1つだけ○印）

- | | |
|----------|------------|
| 1 1日2回以上 | 3 2日に1回 |
| 2 1日1回 | 4 ほとんど食べない |

問 12 塩魚（塩しゃけ、甘塩しゃけ、塩さば、干物などの塩を加えるなど加工してある魚）を食べる頻度はどのくらいですか。（1つだけ○印）

- | | |
|----------|------------|
| 1 1日2回以上 | 3 2日に1回 |
| 2 1日1回 | 4 ほとんど食べない |

問 13 煮物（野菜の煮物、肉や魚の煮物、鍋物、おでん、シチューなど）を食べる品数はどのくらいですか。（1つだけ○印）

※煮物は、汁で煮たものをさします。

※毎食同じ種類の煮物を食べた場合は、3品と数えます。

- | | |
|----------|------------|
| 1 1日4品以上 | 3 1日1品 |
| 2 1日2～3品 | 4 ほとんど食べない |

このページは 15 歳以上の方がお答えください

問 14 あなたは、外食（飲食店での食事）をどのくらい利用していますか。

（1つだけ○印）

- | | |
|----------|-----------|
| 1 毎日2回以上 | 5 週1回 |
| 2 毎日1回 | 6 週1回未満 |
| 3 週4～6回 | 7 全く利用しない |
| 4 週2～3回 | |

問 15 あなたは、ふだん食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしていますか。

（1つだけ○印）

- | | |
|-----------|----------|
| 1 いつもしている | 3 あまりしない |
| 2 時々している | 4 いつもしない |

問 16 あなたが、食品を購入する際の参考として、必要だと思う栄養成分表示はどれですか。

（あてはまる番号すべてに○印）

- | | |
|----------------|---------------|
| 1 エネルギー（熱量） | 7 コレステロール |
| 2 たんぱく質 | 8 糖類 |
| 3 脂質 | 9 食物繊維 |
| 4 炭水化物 | 10 ビタミン・ミネラル類 |
| 5 ナトリウム（食塩相当量） | 11 その他 |
| 6 飽和脂肪酸 | 12 特にない |

問 17 食事の際、一口30回よくかんで食べるように意識していますか。

（1つだけ○印）

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

問 18 あなたは、この1年間に歯科健診を受けましたか。

（1つだけ○印）

- | | |
|-------|----------|
| 1 受けた | 2 受けていない |
|-------|----------|

このページは15歳以上の方がお答えください

問 19 あなたは、歯や歯ぐきの検査、歯石の除去や歯面の清掃のために、定期的に歯科医院に行っていますか。 (1つだけ○印)

- | | |
|-----------------|----------|
| 1 定期的に行っている | 3 行っていない |
| 2 定期的ではないが行っている | 4 分からない |

問 20 あなたは、歯磨きのときに、歯ブラシのほかに歯間部清掃用器具（歯間ブラシやデンタルフロス）を使っていますか。 (1つだけ○印)

- | | | |
|----------------|----------|---------|
| 1 <u>使っている</u> | 2 使っていない | 3 わからない |
|----------------|----------|---------|

(問 20 で 1 を選んだ方にお聞きします。)

問 20-2 何を使っていますか。(あてはまる番号すべてに○印)

- | |
|-------------------------------|
| 1 デンタルフロス・糸（付）ようじ |
| 2 歯間ブラシ |
| 3 その他（ ） |



問 21 休養についてお尋ねします。

ア 睡眠の状況はいかがですか。 (1つだけ○印)

- | |
|-----------------------------|
| 1 十分眠っている（短時間でも熟睡できる） |
| 2 あまりよく眠れない（寝付きが悪い、時々目をさます） |
| 3 不眠がちである（時間的に不足、睡眠薬を利用する） |

イ 自分のために使える時間や、趣味やスポーツ、ボランティア活動などをする時間が持てますか。 (1つだけ○印)

- | | | |
|-------|-----------|--------|
| 1 もてる | 2 ときどきもてる | 3 もてない |
|-------|-----------|--------|

ウ 普段、疲れを感じていますか。 (1つだけ○印)

- | | |
|------------------|------------|
| 1 疲労は感じない | 3 疲れが残る |
| 2 疲れても一晩位ですぐ回復する | 4 いつも疲れている |

問 22 あなたは、ストレスを解消するために、何かしていますか。 (1つだけ○印)

- | | |
|--------|---------|
| 1 している | 2 していない |
|--------|---------|

このページは 15 歳以上の方がお答えください

問 23 たばこが次の病気などに与える影響について、どのような認識をもっていますか。
(項目毎に1つだけ○印)

	1 たばこを吸うと かかりやすくなる	2 どちらとも いえない	3 たばこと 関係ない	4 病気を 知らない
ア 肺がん	1	2	3	4
イ 喉頭がん	1	2	3	4
ウ ぜんそく	1	2	3	4
エ 気管支炎	1	2	3	4
オ 肺気腫	1	2	3	4
カ 心臓病	1	2	3	4
キ 脳卒中	1	2	3	4
ク 胃かいよう	1	2	3	4
ケ 妊婦への影響 (未熟児など)	1	2	3	4
コ 歯周病 (歯槽膿漏など)	1	2	3	4



禁煙・分煙普及マーク
「バコビィー」

このページは 15 歳以上の方がお答えください

問 24 あなたはこの 1 か月間に、自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。 (項目毎に 1 つだけ○印)

※学校、飲食店、遊技場などに勤務して、その職場で受動喫煙があった場合は、「イ職場」欄に記入して下さい。

	1 ほぼ毎日	2 週に数回 程度	3 週に1回 程度	4 月に1回 程度	5 全くなか った	6 行かなか った
ア 家庭	1	2	3	4	5	/
イ 職場	1	2	3	4	5	6
ウ 学校	1	2	3	4	5	6
エ 飲食店	1	2	3	4	5	6
オ 遊技場 (ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)	1	2	3	4	5	6
カ 行政機関 (市役所、町村役場、公民館など)	1	2	3	4	5	6
キ 医療機関	1	2	3	4	5	6
ク 公共交通機関	1	2	3	4	5	6
ケ 路上	1	2	3	4	5	6
コ 子どもが利用する 屋外の空間 (公園、通学路など)	1	2	3	4	5	6
サ その他 (コンビニエンスストア など)	1	2	3	4	5	6

****15 歳から 19 歳までの方はここで終了です****

このページは 20 歳以上の方がお答えください

問 25 あなたは、「食育※」に関心がありますか。 (1つだけ○印)

※食育とは、『「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる』ことです。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 関心がある | 3 どちらかといえば関心がない |
| 2 どちらかといえば関心がある | 4 関心がない |

問 26 1日のうち、主食（ごはん、パン、めん類等）・主菜（卵、肉、魚、大豆、大豆製品等が主体のおかず）・副菜（野菜、海藻、いも等が主体のおかず）のそろった食事をどれくらいとっていますか。 (1つだけ○印)

- | | |
|-----------|----------|
| 1 1日に2回以上 | 4 週に2～3回 |
| 2 1日に1回 | 5 それ以下 |
| 3 週に4～5回 | |

問 27 あなたは、普段の食事において、減塩に取り組んでいますか。(1つだけ○印)

- | | |
|----------------|----------|
| 1 積極的に取り組んでいる | → 問 28 へ |
| 2 少し取り組んでいる | |
| 3 あまり取り組んでいない | |
| 4 まったく取り組んでいない | |

(問 27 で 3 または 4 を選んだ方にお聞きします。)

問 27-2 減塩に取り組んでいない理由は何ですか。

(あてはまる番号すべてに○印)

- | |
|------------------------------|
| 1 特に必要と思わないから |
| 2 現在健康上の問題がないから |
| 3 面倒だから |
| 4 自分で食事を作らないから |
| 5 濃い味付けが好きだから |
| 6 減塩方法を知らないから |
| 7 減塩料理（調味料や惣菜など）が身近に売っていないから |
| 8 減塩料理（調味料や惣菜など）が売っていても高価だから |
| 9 その他（ ） |

このページは 20 歳以上の方がお答えください

問 28 あなたの世帯は災害時に備えて非常用の食料を用意していますか。

(1つだけ○印)

1 <u>あり</u>	2 なし
-------------	------

問 28-2 非常用食料としてどんなものを用意していますか。

(あてはまる番号すべてに○印)

1 主食 (レトルトご飯、めしを乾燥させた加工米、乾パン 等)	
2 副食 (肉・魚等の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品 等)	
3 飲料 (水、お茶 等)	

問 29 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。

(1つだけ○印)

1 毎日	6 ほとんど飲まない	} 問 30 へ
2 週 5～6 日	7 やめた	
3 週 3～4 日	8 飲まない (飲めない)	
4 週 1～2 日		
5 月に 1～3 日		

(問 29 で 1、2、3、4、5 を選んだ方にお聞きします。)

問 29-2 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、あてはまる番号に○印をつけてください。(1つだけ○印)

1 1 合 (180ml) 未満	4 3 合以上 4 合 (720ml) 未満
2 1 合以上 2 合 (360ml) 未満	5 4 合以上 5 合 (900ml) 未満
3 2 合以上 3 合 (540ml) 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 25 度 (110ml)、焼酎 35 度 (80ml)、チューハイ 7 度 (350ml)、
 ウイスキーダブル 1 杯 (60ml)、ワイン 2 杯 (240ml)

問 30 あなたは、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。問 5 を参考に日本酒に換算し、お答えください。(1つだけ○印)

1 1 日に 1 合程度	2 1 日に 2 合程度
3 1 日に 3 合程度	4 わからない

このページは 20 歳以上の方がお答えください

問 31 あなたは、どのくらいの頻度で歯みがきをしますか。 (1つだけ○印)

毎日みがく	{	1 1回	4 毎日みがかない
		2 2回	5 上下とも総入れ歯 (歯が全くない)
		3 3回 (以上)	

(問 31 で 1、2、3 を選んだ方にお聞きします。)

問 31-2 1日の中で歯磨きを実施するのはいつですか。当てはまる番号すべてに○印をつけてください。

1 起床後	3 昼食後	5 入浴中
2 朝食後	4 夕食後	6 就寝前

問 32 あなたは、鏡を使って歯や歯ぐきの様子を観察していますか。

(1つだけ○印)

1 週に1回以上観察している	3 ほとんどしていない
2 月に1回以上観察している	

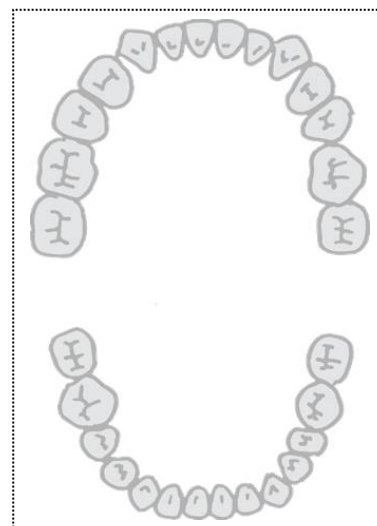
問 33 自分の歯※は何本ありますか。

自分の歯は 本ある

※自分の歯には、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。親知らずを抜くと全部で28本が正常ですが、28本より多かったり少なかったりすることもあります。

0本の場合は、0と書いてください。



歯や口の健康普及マーク
「ハッピー」

このページは 20 歳以上の方がお答えください

問 34 かねで食べる時の状態はどうか。 (1つだけ○印)

- 1 何でもかねで食べることができる 3 かめない食べ物が多い
 2 一部かめない食べ物がある 4 かねで食べることはできない

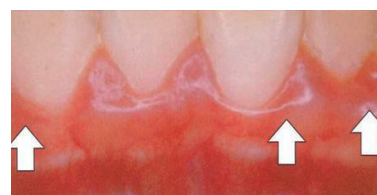
問 35 あなたの歯ぐきの状態は、以下の写真の中でどれにあてはまりますか。
 ※鏡で歯ぐきの状態を見ながらお答えください。 (1つだけ○印)



①歯と歯の間に少し隙間があるが、歯石がなく、歯ぐきの色がよい。



②歯と歯の間に隙間があるが、歯石がなく、歯ぐきの色がよい。



③歯と歯の間の歯ぐきが少し腫れ、赤くなっています。



④歯石が沈着し、軽度に歯ぐきが腫れている。



⑤多量の歯石がついて、歯ぐきが腫れている。



⑥歯肉全体が腫れ、歯ぐきの辺縁部から多くのウミが出ている。

問 36 歯周病が次の病気などに与える影響について、どのような認識を持っていますか。 (項目毎に1つだけ○印)

	1 関連があると思う	2 関連はないと思う	3 分からない
ア 糖尿病	1	2	3
イ 誤嚥性肺炎	1	2	3
ウ 早期低体重児出産	1	2	3
エ 心臓病	1	2	3
オ 認知症	1	2	3

このページは 20 歳以上の方がお答えください

問 37 「CKD（慢性腎臓病）」という言葉を知っていますか。

(1つだけ○印)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問 37-2 生活習慣病（高血圧、糖尿病、メタボリックシンドロームなど）が「CKD（慢性腎臓病）」の原因となることを知っていましたか。

(1つだけ○印)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問 38 健康に関する言葉についてお尋ねします。

ア あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉やその意味を知っていますか。

(1つだけ○印)

- | |
|------------------------|
| 1 言葉も意味もよく知っている |
| 2 言葉も知っているし、意味も大体知っている |
| 3 言葉は知っているが、意味は知らない |
| 4 言葉も意味も知らない |

イ あなたは、サルコペニア（筋肉減少）という言葉やその意味を知っていますか。

(1つだけ○印)

- | |
|------------------------|
| 1 言葉も意味もよく知っている |
| 2 言葉も知っているし、意味も大体知っている |
| 3 言葉は知っているが、意味は知らない |
| 4 言葉も意味も知らない |

ウ あなたは、フレイル（虚弱）という言葉やその意味を知っていますか。

(1つだけ○印)

- | |
|------------------------|
| 1 言葉も意味もよく知っている |
| 2 言葉も知っているし、意味も大体知っている |
| 3 言葉は知っているが、意味は知らない |
| 4 言葉も意味も知らない |

このページは 20 歳以上の方がお答えください

問 39 あなたはこれまでに、たばこを習慣的に吸っていたことがありますか。

(1つだけ○印)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 吸っていたことがある | 2 吸っていたことがない |
|--------------|--------------|

問 39-2 現在（この1ヶ月間）、あなたはたばこを吸っていますか。

(1つだけ○印)

- | |
|--------------------|
| 1 毎日吸う |
| 2 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 39-2 で 1 または 2 を選んだ方にお聞きします。)

問 39-3 現在、あなたが吸っているたばこ製品はどれですか。

(あてはまる番号すべてに○印)

※加熱式たばことは、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品に火を点けずに、電気ヒーターで加熱などして吸う、新しいタイプのたばこです。たばこ葉の入った専用のスティック等を、専用の装置にセットして使用します。

- | |
|-----------|
| 1 紙巻きたばこ |
| 2 加熱式たばこ |
| 3 その他 () |

(問 39-2 で 1 または 2 を選んだ方にお聞きします。)

問 39-4 あなたは、たばこをやめたいと思いますか。 (1つだけ○印)

- | | |
|------------|----------|
| 1 やめたい | 3 やめたくない |
| 2 本数を減らしたい | 4 わからない |

次の問いは 20 歳以上の女性の方のみお答えください

問 40 あなたは過去 2 年間に、下記のがん検診を受けましたか。

(あてはまる番号すべてに○印)

子宮がん（子宮頸がん）検診 （子宮の細胞診検査など） 1 <u> </u> 受けた 2 受けなかった	どのような機会に検診を受けましたか。 あてはまるすべての番号に○をつけてください。 1 市区町村が実施した検診 2 勤め先または健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診 3 その他
乳がん検診 （マンモグラフィ撮影や 乳房超音波（エコー）検査など） 1 <u> </u> 受けた 2 受けなかった	どのような機会に検診を受けましたか。 あてはまるすべての番号に○をつけてください。 1 市区町村が実施した検診 2 勤め先または健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診 3 その他

次の問いは 40 歳以上の方のみお答えください

問 41 あなたは、過去 1 年間に、健康診断（人間ドックを含む）を受けたことがありますか。ただし、単独で実施される、がん検診、妊産婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査はこの問いでは含みません。

(1 つだけ○印)

1 <u> </u> ある	2 ない
----------------	--------

問 41-2 健康診断の結果、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）と言われましたか。

(1 つだけ○印)

1 <u> </u> はい	2 いいえ
----------------	---------

問 41-3 保健指導（食事や生活習慣の改善の指導）を受けましたか。（医療機関で受けた指導も含みます。）

(1 つだけ○印)

1 はい	2 いいえ
--------	---------

次の問いは 40 歳以上の方のみお答えください

問 43 あなたは過去 2 年間に、胃がん検診を受けましたか。

また、どのような機会に受診したのかお答えください。

胃がん（バリウムによるレントゲン撮影や内視鏡（胃カメラ、ファイバースコープ）による撮影など）

- 1 受けた
- 2 受けなかった

どのような機会に検診を受けましたか。
あてはまるすべての番号に○をつけてください。

- 1 市区町村が実施した検診
- 2 勤め先または健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診
- 3 その他

以上で終了です。
ご協力ありがとうございました。

