

(2) 果物摂取量

1人1日当たりの果物類の平均摂取量は男性99.1g、女性113.8gであり、目標量である100gを女性は上回っている。年齢階級別にみると、男性では30-40歳代、女性では20歳代で最も少なく、それぞれ71.8g、79.0gである。1日当たり100g未満の者の割合は、男性62.8%、女性55.1%である。

図6 果物類摂取量の平均値(島しょ、性・年齢階級別)

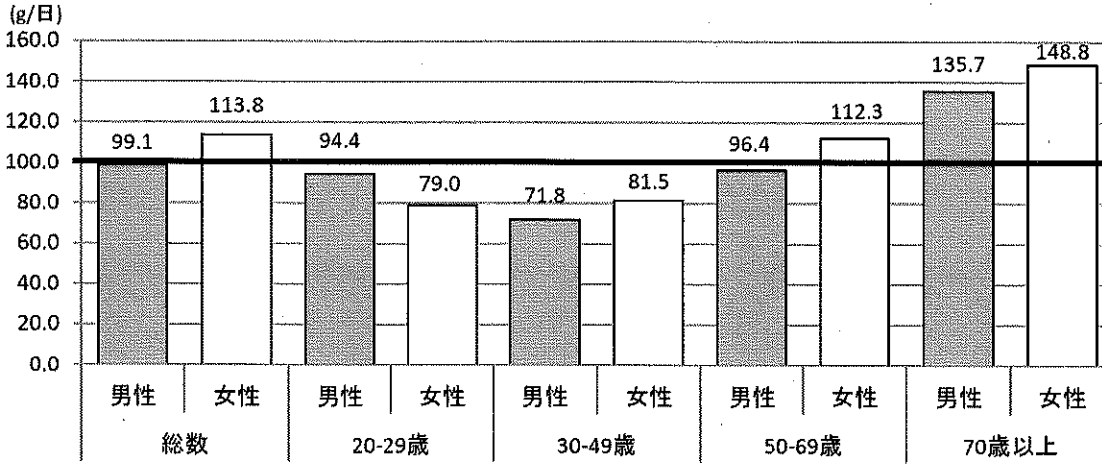


表7 果物類の摂取状況

	男性				女性			
	100g未満		100g以上		100g未満		100g以上	
	人	%	人	%	人	%	人	%
島しょ	575	62.8	340	37.2	583	55.1	476	44.9
大島町	138	61.9	85	38.1	142	57.7	104	42.3
利島村	29	72.5	11	27.5	22	64.7	12	35.3
新島村	78	58.2	56	41.8	83	45.1	101	54.9
神津島村	54	66.7	27	33.3	53	59.6	36	40.4
三宅村	59	68.6	27	31.4	44	62.0	27	38.0
御蔵島村	27	81.8	6	18.2	33	76.7	10	23.3
八丈町	101	50.2	100	49.8	132	46.0	155	54.0
青ヶ島村	31	86.1	5	13.9	18	64.3	10	35.7
小笠原村	58	71.6	23	28.4	56	72.7	21	27.3

東京都健康推進プラン21（第二次）分野別目標の指標と目標値（平成34年度）  
果物の摂取量（1日当たり）100g未満の人の割合：減らす

【参考】（H27都民）20歳以上

1日当たりの果物類摂取量 男性 84.7g

女性 123.8g

果物の摂取量が目標量（100g）未満の人割合 男性 65.2%

女性 49.0%

#### 4 飲酒に関する状況

##### (1) アルコール摂取量の状況

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性25.0%、女性12.7%である。

表8 アルコール摂取量の状況

男性	40g未満		40g以上		女性	20g未満		20g以上	
	人	%	人	%		人	%	人	%
島しょ	686	75.0	229	25.0	島しょ	925	87.3	134	12.7
大島町	172	77.1	51	22.9	大島町	214	87.0	32	13.0
利島村	28	70.0	12	30.0	利島村	27	79.4	7	20.6
新島村	109	81.3	25	18.7	新島村	169	91.8	15	8.2
神津島村	61	75.3	20	24.7	神津島村	81	91.0	8	9.0
三宅村	56	65.1	30	34.9	三宅村	62	87.3	9	12.7
御蔵島村	22	66.7	11	33.3	御蔵島村	37	86.0	6	14.0
八丈町	161	80.1	40	19.9	八丈町	248	86.4	39	13.6
青ヶ島村	20	55.6	16	44.4	青ヶ島村	25	89.3	3	10.7
小笠原村	57	70.4	24	29.6	小笠原村	62	80.5	15	19.5

「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上の者

(参考) 「健康日本21 (第2次)」の目標

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少

目標値 (平成34年度) : 男性 13%  
女性 6.4%

##### (2) 飲酒と服薬の状況

表9では、高血圧及び糖尿病の服薬状況と飲酒の状況(生活習慣病のリスクを高める量以上かそれ未満か)の関連について示した。

女性では、高血圧及び糖尿病の薬の服用の有無による飲酒量の変化が認められ、薬を服用している人の方が、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をする人が少ない。一方で男性では、高血圧及び糖尿病の薬の服用の有無による飲酒の量に変化は認められなかった。

表9 飲酒と服薬の状況

	男性計 人数(人)	アルコール(男性)		P値 (χ <sup>2</sup> 検定)	女性計 人数(人)	アルコール(女性)		P値 (χ <sup>2</sup> 検定)
		40g未満	40g以上			20g未満	20g以上	
血圧を下げる薬の服用	902	676	226	n.s	1046	914	132	<0.05
有 (%)	30.7	74.0	26.0		25.1	91.3	8.7	
無 (%)	69.3	75.4	24.6		74.9	86.1	13.9	
インスリン注射または 血糖を下げる薬の服用				n.s				<0.05
有 (%)	7.6	81.2	18.8		3.5	100.0	0.0	
無 (%)	92.4	74.4	25.6		96.5	86.9	13.1	
合計	100.0	74.9	25.1		100.0	87.4	12.6	

\* n.s...有意差なし

第2章 身体状況

1 肥満およびやせの状況

- ・島しょで肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合は、男性27.3%、女性17.1%で、やせの者(BMI $<$ 18.5)の割合は男性4.3%、女性12.1%である。
- ・20-60歳代男性の肥満者の割合は29.3%、40-60歳代女性の肥満者の割合は20.0%である。
- ・20歳代女性のやせの者の割合は、5.1%である。
- ・65歳以上の低栄養傾向(BMI $\leq$ 20)の高齢者の割合は男性18.6%、女性28.1%である。

表10 肥満とやせの割合(%)

		総数		20-29歳		30-49歳		50-69歳		70歳以上	
		島しょ	東京都 (20歳以上)	島しょ	東京都	島しょ	東京都	島しょ	東京都	島しょ	東京都
男性	やせ	4.3	2.2	5.2	0.0	2.3	0.0	2.4	0.0	9.3	7.7
	普通	68.4	71.7	81.0	90.9	64.2	61.0	68.8	76.6	69.3	71.8
	肥満	27.3	26.1	13.8	9.1	33.5	39.0	28.8	23.4	21.3	20.5
女性	やせ	12.1	14.5	5.1	23.1	15.8	19.1	9.4	13.4	13.7	6.3
	普通	70.8	69.2	81.4	76.9	75.2	66.0	66.8	67.2	70.4	75.0
	肥満	17.1	16.4	13.6	0.0	9.0	14.9	23.7	19.4	15.9	18.8

【BMIの判定基準】 やせ: BMI 18.5未満  
 普通: BMI 18.5以上25.0未満  
 肥満: BMI 25.0以上

図7 肥満者の割合(島別・男性)

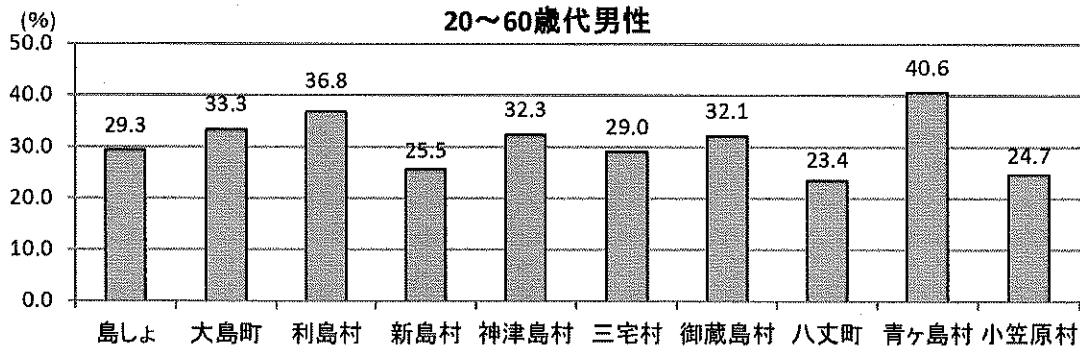
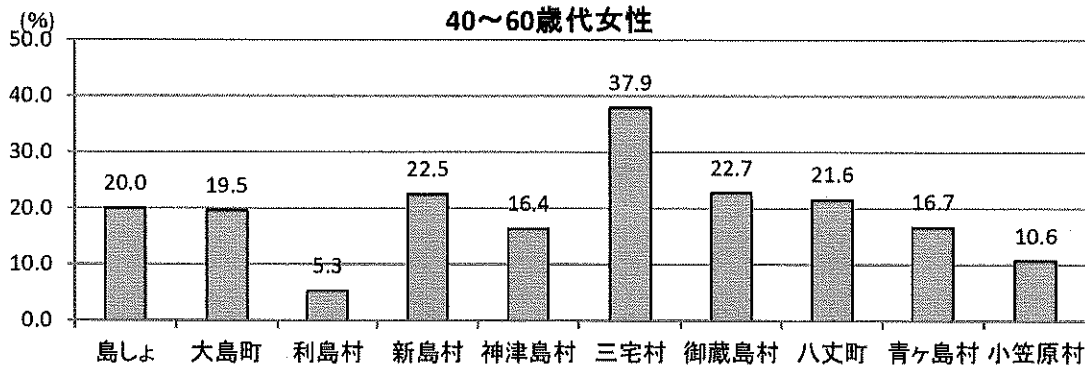


図8 肥満者の割合(島別・女性)



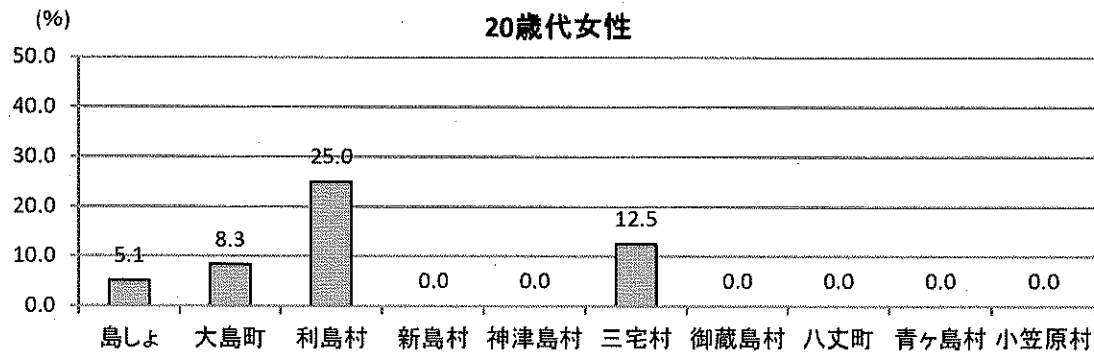
(参考) 「健康日本21 (第2次)」の目標

適正体重を維持している者の増加 (肥満 (BMI $\geq$ 25)、やせ (BMI $<$ 18.5) の減少)

目標値 (平成34年度) : 20~60歳代男性の肥満者の割合 28%

40~60歳代女性の肥満者の割合 19%

図9 やせの者の割合(島別・女性)

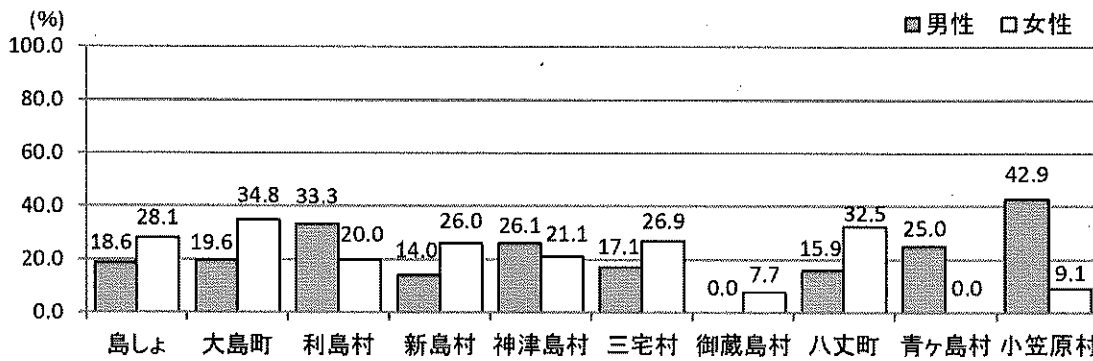


(参考) 「健康日本21 (第2次)」の目標

適正体重を維持している者の増加 (肥満 (BMI25以上)、やせ (BMI18.5未満) の減少)

目標値 (平成34年度) : 20歳代女性のやせの者の割合 20%

図10 低栄養傾向の高齢者の割合(65歳以上、島・性別)



(参考) 「健康日本21 (第2次)」の目標

低栄養傾向 (BMI20以下) の高齢者の割合の増加抑制

目標値 (平成34年度) : 22%

## 2 食習慣のBMI別比較

表11ではBMIをやせ、普通、肥満の3群に分類し、食べる速さと飲酒頻度について該当者の割合を示した。  
 ・食べる速さについて、BMIの判定がやせの群では「遅い」、普通の群では「普通」および「遅い」、肥満の群では「早い」の割合が高く、分布に有意な差が認められた。  
 ・飲酒頻度について、BMIの判定がやせの群では「週1回以下」、普通の群では「週5回以上」、肥満の群では「週2~4回」の割合が高く、分布に有意な差が認められた。

表11 BMI別の比較

		全体	BMI			P値 (χ <sup>2</sup> 検定)
			やせ	普通	肥満	
	人数(人)	1971	166	1375	430	
食べる速さ	早い (%)	36.9	4.4	65.7	29.8	<0.001
	普通 (%)	44.6	8.6	72.1	19.2	
	遅い (%)	18.5	15.9	72.1	12.1	
	合計 (%)	100.0	8.4	69.8	21.8	
	人数(人)	1974	167	1376	431	
飲酒頻度	週1回以下 (%)	55.8	10.8	68.2	21.0	<0.001
	週2~4回 (%)	11.8	6.4	68.2	25.3	
	週5回以上 (%)	32.4	5.2	72.8	22.0	
	合計 (%)	100.0	8.5	69.7	21.8	

### 3 服薬の状況

服用している者が最も多い薬は「血圧を下げる薬」で、全ての町村において、生活習慣病に関連する薬の中で最も服用者の割合が多い。島しょで服用している者の割合は28.6%である。

表12 服薬の状況

	血圧を下げる薬		コレステロールを下げる薬		中性脂肪を下げる薬		インスリン注射または血糖を下げる薬		尿酸を下げる薬	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
島しょ	585	28.6	323	15.8	110	5.4	111	5.4	126	6.2
大島町	159	32.4	90	18.4	31	6.3	26	5.3	34	6.9
利島村	15	19.7	4	5.3	1	1.3	2	2.6	12	15.8
新島村	115	34.5	69	20.7	21	6.3	23	6.9	21	6.3
神津島村	65	34.9	30	16.1	6	3.2	15	8.1	11	5.9
三宅村	50	30.5	18	11.0	8	4.9	6	3.7	6	3.7
御蔵島村	22	27.8	15	19.0	6	7.6	0	0.0	5	6.3
八丈町	127	25.6	74	14.9	27	5.4	31	6.2	24	4.8
青ヶ島村	15	24.2	12	19.4	6	9.7	5	8.1	6	9.7
小笠原村	17	10.7	11	6.9	4	2.5	3	1.9	7	4.4
参考(H27国民健康・栄養調査)	—	27.0	—	15.3	—	4.7	—	7.8	—	—

### 第3章 歯・口腔の健康に関する状況

#### 1 歯科健診の受診状況

過去1年間に歯科健診を受診した者の割合は、男性52.6%、女性59.0%であった。島別にみると、男性・女性ともに利島が最も高く、61.9%、73.5%であった。

図11 過去1年間に歯科健診を受診した者の割合(島別・男性)

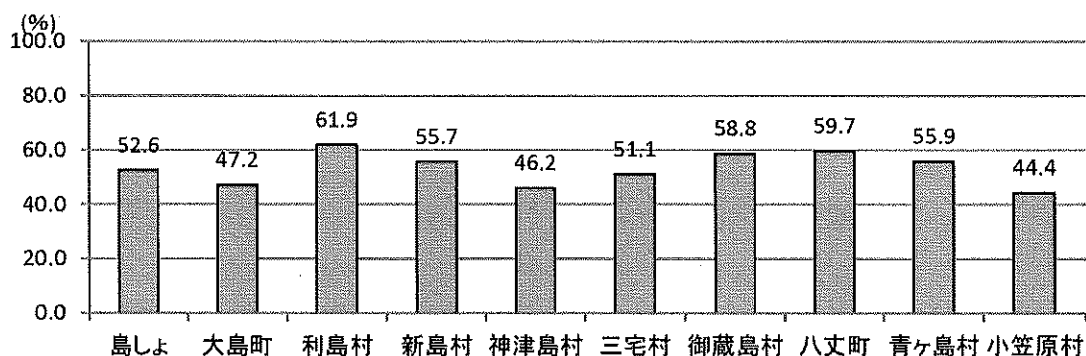
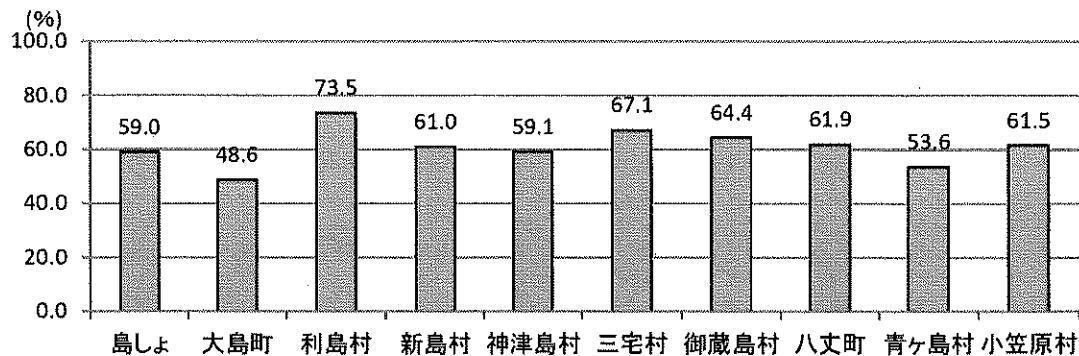


図12 過去1年間に歯科健診を受診した者の割合(島別・女性)



(参考) 「健康日本21 (第2次)」の目標

過去1年間に歯科検診を受診した者の割合の増加

目標値 (平成34年度) : 65%

# 参考資料

## 1 BDHQについて

- ・簡易型自記式食事歴法質問票 (brief-type self-administered diet history questionnaire: BDHQ) という。
- ・科学的根拠に基づいて開発されており、その信頼度 (妥当性) が細かく検討されているわが国で最も信頼度の高い食習慣調査法の一つ。
- ・東京大学大学院医学系研究科社会予防疫学分野の佐々木敏教授が開発。
- ・日本に住む成人を対象として、個人の食習慣 (栄養素と食品の摂取量) を知ることができる質問票。
- ・A3両面2つ折り (A4として4ページ) で、およそ80の質問から構成されている。回答は選択式。比較的少ない負担と短時間で回答ができる。(回答時間は平均15分)
- ・58種類の食品と100種類以上の栄養素の摂取量が算出される。
- ・結果は、個人結果として結果説明や食事指導などに使えるものとして出力することができる。また、複数の人 (集団) に用いた場合には、個人ごとのデータから構成される集団のデータベースが作成され、さまざまな目的の集計や解析に用いることができる。

BDHQで摂取量が算出される食品と食品群分類

食品	食品群分類	食品	食品群分類
1 低脂肪乳	乳類	31 アイスcream	乳類
2 普通乳	乳類	32 柑橘類	果実類
3 鶏肉	肉類	33 かき・いちご	果実類
4 豚肉・牛肉	肉類	34 その他果物	果実類
5 ハム	肉類	35 マヨネーズ	調味料類
6 レバー	肉類	36 パン	穀類
7 いか・たこ・えび・貝	魚介類	37 そば	穀類
8 骨ごとの魚	魚介類	38 うどん	穀類
9 ツナ缶	魚介類	39 ラーメン	穀類
10 干物	魚介類	40 パスタ類	穀類
11 脂がのった魚	魚介類	41 緑茶	嗜好飲料類 (酒以外)
12 脂が少ない魚	魚介類	42 紅茶・ウーロン茶	嗜好飲料類 (酒以外)
13 たまご	卵類	43 コーヒー	嗜好飲料類 (酒以外)
14 とうふ・油揚げ	豆類	44 コーラ	嗜好飲料類 (酒以外)
15 納豆	豆類	45 100%ジュース	果実類+緑黄色野菜 (0.5ずつ)
16 いも	いも類	46 コーヒー・紅茶に入れる砂糖	砂糖・甘味料類
17 漬物 (緑黄色野菜)	緑黄色野菜	47 めし	穀類
18 漬物 (その他)	その他野菜	48 みそ汁	調味料類
19 生 (レタス・キャベツ)	その他野菜	49 日本酒	酒類
20 緑葉野菜	緑黄色野菜	50 ビール	酒類
21 キャベツ	その他野菜	51 焼酎	酒類
22 にんじん・かぼちゃ	緑黄色野菜	52 ウイスキー	酒類
23 だいこん・かぶ	その他野菜	53 ワイン	酒類
24 根菜	その他野菜	54 めんスープ	調味料類
25 トマト	緑黄色野菜	55 しょうゆ	調味料類
26 きのこと	きのこ類	56 調理食塩	調味料類
27 海藻	海藻類	57 調理油	油脂類
28 洋菓子	菓子類	58 調理砂糖	砂糖・甘味料類
29 和菓子	菓子類		
30 せんべい	菓子類		

個人結果票 (詳細編) より抜粋

DHQ-BOX

## あなたの食習慣についておたずねします 最近1か月の食習慣について、お答え下さい

たくさん質問がありますが、あまり答え込まずに、  
第一印象でお答えください。

- 質問の内容が難しい場合には、  
あなたの家庭で食事の準備をおもにしているひとと  
いっしょに答えながら、答えてください。
- すべての質問にお答えいただいた場合には、  
あなたご自身の健康維持・増進に役立てていただけるように、  
簡潔な結果（あなたの食事・栄養の特徴）を後日お返しいたします。



お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、  
だれもが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。  
その場合、結果はたくまのひととたちの幸福などの数値として公表されます。  
あなた個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

**【記入の仕方】**

- 太い黒の鉛筆で記入ください。
- この用紙は横線で読み取ります。  
文字は枠線の中から書き、丁寧に記入ください。
- ID1は必ず数字で記入ください。  
(番号・アルファベットは不可)
- IDは、「左詰めでも右詰めでも可」

**ID1**

**ID2**

**ID3**

**数字の記入例**  
0 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9

**Yの記入例**

- ・ 枠線の中にある3点を結んでください。
- ・ 枠線の外にある3点を結んでください。
- ・ 枠線の外にある3点を結んでください。

良い例  悪い例

**尚書欄**

※ID1は必ず数字で記入ください。  
(番号・アルファベットは不可)

**<女性のみのみ>**

必ずご記入ください。

性別  男性  女性

生年月日(年齢はVを記入)  
大正  昭和  平成

氏名

身長  cm

体重  kg

今日この質問に答える日の日付  
平成  年  月  日

妊娠中  授乳中

妊娠中・授乳中の方は下記該当に記号(もしくはチェック)下さい。

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物などのくらの頻度で食べて  
いましたか? ちつともあてはまる回数をお選びください。Vを記入してください。

和風の煮物・漬物・ ハンバーグ・カレー ミートソースなど 洋風の料理	おのれ物 （定食・一人前 程度の量）	和風の煮物・漬物・ ハンバーグ・カレー ミートソースなど 洋風の料理	おのれ物 （定食・一人前 程度の量）
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

魚を使った料理(いか、たこ、えび、貝を含む)

さしみ・すし （定食・一人前 程度の量）	焼き魚	魚・鶏肉・ 汁物・みそ汁 程度の量	でんぷん・揚げ物 （定食・一人前 程度の量）
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

食事は2人に1人と、自分が食べていく量を比べて

頻度は	おかずの量は	食べる量は
必ず使う	家のほかの料理が多い	家のほかの料理が多い
よく使う	家のほかの料理が少し多い	家のほかの料理が少し多い
ときどき使う	ほぼ同じくらい	ほぼ同じくらい
ほとんど使わない	外食の量が少し多い	外食の量が少し多い
まったく使わない	外食の量がかなり多い	外食の量がかなり多い

季節によって食べ方が大きく変わる食べ物

みかんなどの 柑橘類(みかん)の類	かき(殻)	いちご
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった

この1年間でちつともよく食べた季節を思い出して、  
その頻度の食べ方についてお答えください。

頻度は	おかずの量は	食べる量は
必ず使う	家のほかの料理が多い	家のほかの料理が多い
よく使う	家のほかの料理が少し多い	家のほかの料理が少し多い
ときどき使う	ほぼ同じくらい	ほぼ同じくらい
ほとんど使わない	外食の量が少し多い	外食の量が少し多い
まったく使わない	外食の量がかなり多い	外食の量がかなり多い

季節によって食べ方が大きく変わる食べ物

頻度は	おかずの量は	食べる量は
必ず使う	家のほかの料理が多い	家のほかの料理が多い
よく使う	家のほかの料理が少し多い	家のほかの料理が少し多い
ときどき使う	ほぼ同じくらい	ほぼ同じくらい
ほとんど使わない	外食の量が少し多い	外食の量が少し多い
まったく使わない	外食の量がかなり多い	外食の量がかなり多い

最近、  
食事の量を  
意識的に  
減らしたか  
減らしましたか

頻度は	おかずの量は	食べる量は
必ず使う	家のほかの料理が多い	家のほかの料理が多い
よく使う	家のほかの料理が少し多い	家のほかの料理が少し多い
ときどき使う	ほぼ同じくらい	ほぼ同じくらい
ほとんど使わない	外食の量が少し多い	外食の量が少し多い
まったく使わない	外食の量がかなり多い	外食の量がかなり多い

この1か月に  
栄養補助食品を  
使いましたか

頻度は	おかずの量は	食べる量は
必ず使う	家のほかの料理が多い	家のほかの料理が多い
よく使う	家のほかの料理が少し多い	家のほかの料理が少し多い
ときどき使う	ほぼ同じくらい	ほぼ同じくらい
ほとんど使わない	外食の量が少し多い	外食の量が少し多い
まったく使わない	外食の量がかなり多い	外食の量がかなり多い

現在、  
医師、栄養士、  
その他専門家の  
指導のもとで、  
おものに  
基づいた  
食事のコントロールを  
していますか

頻度は	おかずの量は	食べる量は
必ず使う	家のほかの料理が多い	家のほかの料理が多い
よく使う	家のほかの料理が少し多い	家のほかの料理が少し多い
ときどき使う	ほぼ同じくらい	ほぼ同じくらい
ほとんど使わない	外食の量が少し多い	外食の量が少し多い
まったく使わない	外食の量がかなり多い	外食の量がかなり多い

この質問に答える日の日付  
平成  年  月  日

これで終わりです。お疲れさまでした。

おなだは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べていましたか？  
もっともめてはまる回答をひとつ選んで、Vを記入してください。

種類の中にある 3食分を くたさい	頻度	コップ1杯以上の牛乳・ヨーグルト(1人分)	鶏肉 (焼き肉を含む)	ハム・ソーセージ ペーパーなどの加工肉 (焼き肉を含む)	レバー
<input type="checkbox"/>	毎日2回以上	<input type="checkbox"/>	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
<input type="checkbox"/>	毎日1回	<input type="checkbox"/>	毎日1回	毎日1回	毎日1回
<input type="checkbox"/>	週4~6回	<input type="checkbox"/>	週4~6回	週4~6回	週4~6回
<input type="checkbox"/>	週2~3回	<input type="checkbox"/>	週2~3回	週2~3回	週2~3回
<input type="checkbox"/>	週1回	<input type="checkbox"/>	週1回	週1回	週1回
<input type="checkbox"/>	週1回未満	<input type="checkbox"/>	週1回未満	週1回未満	週1回未満
<input type="checkbox"/>	食べなかった	<input type="checkbox"/>	食べなかった	食べなかった	食べなかった

頻度が多ければ、食べなかった場合は、ここにVを記入してください

いかにこ えび貝	牛ごぼを食べる魚 ツナ缶 (まぐろの油漬け)	きのこの類 (しいたけ、しめじ、 なめこ、舞茸、 まいたけ、 かまぼこなど)	鶏が乗った魚 (いわし、いわし、 さけ、まぐろ、 ぶり、 かつおなど)	たまご (煮の類(調理済))
<input type="checkbox"/>	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
<input type="checkbox"/>	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
<input type="checkbox"/>	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
<input type="checkbox"/>	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
<input type="checkbox"/>	週1回	週1回	週1回	週1回
<input type="checkbox"/>	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
<input type="checkbox"/>	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

とうもろこし 豆乳	納豆	いも (すべての種類)	きのこの類 (きのこは除く)	その他のきのこ (納豆は除く)	生(サラダ) レタス、 トマト、 キャベツ、 ピーマン、 トウモロコシ、 ピーマン、 ピーマン	トマト、 トマト、 トマト、 ピーマン、 ピーマン
<input type="checkbox"/>	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
<input type="checkbox"/>	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
<input type="checkbox"/>	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
<input type="checkbox"/>	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
<input type="checkbox"/>	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
<input type="checkbox"/>	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
<input type="checkbox"/>	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

きのこの類 (きのこは除く)	きのこの類 (きのこは除く)	きのこの類 (きのこは除く)	きのこの類 (きのこは除く)	きのこの類 (きのこは除く)	きのこの類 (きのこは除く)
<input type="checkbox"/>	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
<input type="checkbox"/>	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
<input type="checkbox"/>	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
<input type="checkbox"/>	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
<input type="checkbox"/>	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
<input type="checkbox"/>	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
<input type="checkbox"/>	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

洋菓子、クッキー ビスケット	和菓子	せんべい スナック菓子、もち お好み焼きなど	アイスクリーム	みかんなどの 柑橘類(かんきつ類)	かき氷、 キウイ	その他の果物 (りんご、バナナなど)
<input type="checkbox"/>	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
<input type="checkbox"/>	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
<input type="checkbox"/>	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
<input type="checkbox"/>	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
<input type="checkbox"/>	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
<input type="checkbox"/>	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
<input type="checkbox"/>	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

バナナ ドラゴンフルーツ マンゴ	バナナ マンゴ	バナナ マンゴ	バナナ マンゴ	バナナ マンゴ	バナナ マンゴ	バナナ マンゴ
<input type="checkbox"/>	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
<input type="checkbox"/>	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
<input type="checkbox"/>	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
<input type="checkbox"/>	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
<input type="checkbox"/>	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
<input type="checkbox"/>	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
<input type="checkbox"/>	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

バナナ マンゴ	バナナ マンゴ	バナナ マンゴ	バナナ マンゴ	バナナ マンゴ	バナナ マンゴ	バナナ マンゴ
<input type="checkbox"/>	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
<input type="checkbox"/>	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
<input type="checkbox"/>	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
<input type="checkbox"/>	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
<input type="checkbox"/>	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
<input type="checkbox"/>	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
<input type="checkbox"/>	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

バナナ マンゴ	バナナ マンゴ	バナナ マンゴ	バナナ マンゴ	バナナ マンゴ	バナナ マンゴ	バナナ マンゴ
<input type="checkbox"/>	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
<input type="checkbox"/>	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
<input type="checkbox"/>	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
<input type="checkbox"/>	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
<input type="checkbox"/>	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
<input type="checkbox"/>	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
<input type="checkbox"/>	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった



録筆でご記入ください

### 食習慣アンケート

- 1 あなたの職業について、当てはまる番号を1-2選んで○をつけてください。
- ① 農夫 ② 漁業 ③ 製造業 ④ 建設業 ⑤ 運輸業 ⑥ 販売業  
⑦ サービス業 ⑧ 医療・介護 ⑨ 事務 ⑩ 公務員 ⑪ その他
- 2 あなたの家族、親・弟・妹の食事を食べていますか、それぞれ当てはまる番号を1-2選んで○をつけてください。
- ① 朝食 ② 昼食 ③ 夕食 ④ ほとんど毎日食べる ⑤ 週に2-3日食べない ⑥ 週に1-2日食べない ⑦ ほとんど食べない  
⑧ ほとんど毎日食べる ⑨ 週に2-3日食べない ⑩ 週に1-2日食べない ⑪ ほとんど食べない
- 3 あなたの夕食、妻までが前か食べることはおありますか、当てはまる番号を1-2選んで○をつけてください。
- ① ほとんど毎日食べる ② 週に2-3日食べない ③ 週に1-2日食べない ④ ほとんど食べない
- 4 あなたの朝一食とよく食べているお食はどちらですか、それぞれ当てはまる番号を1-2選んで○をつけてください。
- ① 朝食 ② ごはん ③ パン ④ めん ⑤ その他 ⑥ 主食を食べない  
⑦ 昼食 ⑧ ごはん ⑨ パン ⑩ めん ⑪ その他 ⑫ 主食を食べない  
⑬ 夕食 ⑭ ごはん ⑮ パン ⑯ めん ⑰ その他 ⑱ 主食を食べない
- 5 あなたは朝・昼・夕の食事、主に肉・魚・卵・大豆製品を使った料理(主菜)を何品位食べていますか、それぞれ当てはまる番号を1-2選んで○をつけてください。
- ① 朝食 ② なし(0品) ③ 1品 ④ 2品 ⑤ 3品以上  
⑥ 昼食 ⑦ なし(0品) ⑧ 1品 ⑨ 2品 ⑩ 3品以上  
⑪ 夕食 ⑫ なし(0品) ⑬ 1品 ⑭ 2品 ⑮ 3品以上
- 6 あなたは朝・昼・夕の食事、主に野菜を使った料理(副菜)を何品位食べていますか、それぞれ当てはまる番号を1-2選んで○をつけてください。(菜・きのこ・海藻を使った料理を含みます)
- ① 朝食 ② なし(0品) ③ 1品 ④ 2品 ⑤ 3品以上  
⑥ 昼食 ⑦ なし(0品) ⑧ 1品 ⑨ 2品 ⑩ 3品以上  
⑪ 夕食 ⑫ なし(0品) ⑬ 1品 ⑭ 2品 ⑮ 3品以上
- 7 あなたは普段、毎日野菜を適量(1日小鉢でも良い)もしくは350g程度)食べていますか、(野菜類とは芋、そのこ、海藻を含みません)
- ① はい ② いいえ

- 7-2 野菜を食べない理由は何ですか、当てはまる番号を1-2選んで○をつけてください。
- ① 野菜が安くないから ② 味が嫌いから ③ 調理が面倒から ④ 調理の手間がかかるから  
⑤ 野菜の入手が困難だから ⑥ 食べられないから ⑦ その他

### (2) 食習慣アンケート

- 8 あなたは外食・そう菜・弁当などをどれくらいの頻度で利用しますが、それぞれ当てはまる番号を1-2選んで○をつけてください。
- ① 外食 ② 毎日 ③ 週4-6回 ④ 週2-3回 ⑤ 週1回以下 ⑥ 利用しない  
⑦ そう菜 ⑧ 毎日 ⑨ 週4-6回 ⑩ 週2-3回 ⑪ 週1回以下 ⑫ 利用しない  
⑬ 弁当 ⑭ 毎日 ⑮ 週4-6回 ⑯ 週2-3回 ⑰ 週1回以下 ⑱ 利用しない
- 9 あなたは家族、1日の食事の中で、ごはん、パン、めん類)を5種類以上食べることはありますか、当てはまる番号を1-2選んで○をつけてください。
- ① 毎日 ② ほぼ毎日 ③ 週4-6回 ④ 週2-3回 ⑤ 週1回以下 ⑥ 1種類しか食べない
- 10 あなたが好きな料理の味付けについて、それぞれ当てはまる番号を1-2選んで○をつけてください。
- (1) どちらかというと塩辛いものが好きだ ① はい ② いいえ  
(2) どちらかというと甘いものが好きだ ③ はい ④ いいえ  
(3) どちらかというと脂っこいものが好きだ ⑤ はい ⑥ いいえ
- 11 あなたは健康づくりのために身体活動や運動を継続していますか。(深歩歩を含みます)
- ① はい ② いいえ ③ 1年に1回程度 ④ 週1回以下 ⑤ 週1回以上
- 12 あなたはこの1年間に、健康増進のためのために健康診断や検診によるロゲクア(検便の検出、検石の除去、入浴剤の調整など)を、どれくらいの頻度で受けましたか、当てはまる番号を1-2選んで○をつけてください。(深歩歩も含みます)
- ① 半年に1回以上 ② 1年に1回程度 ③ 週1回以下 ④ 週1回以上
- 13 あなたは健康増進にかかり、現在、薬を服用していますか。
- ① はい ② いいえ ③ はい ④ いいえ
- 13-2 次のうち、服用している薬を全て選んで○をつけてください。
- ① 血圧を下げる薬 ② コレステロールを下げる薬 ③ 中風予防を下げる薬  
④ インスリン注射または血糖を下げる薬 ⑤ 尿酸を下げる薬 ⑥ それ以外
- 14 ご自分の食事について、今後改善したいと思われる点を当てはまる番号を1-2選んで○をつけてください。
- ① とてもそう思う ② 少し思う ③ どちらともいえない ④ あまり思わない ⑤ 全く思わない
- たくさんが項目にご記入願います。ありがとうございます。

この食習慣アンケート用紙および「あなたの食習慣を知るための健康診断」に記入された情報は、担当  
者からご連絡することはありませんので、差し支えなれば氏名及び住所を記載してご連絡先のご記入をお願いいたします。

なお、ご記入いただいた個人情報は、本事業に携わる関係者以外には利用せず、他の事業に携わらないことを保証いたします。

〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1 東京都庁 5階 健康増進課 健康増進係

健康増進係 係長