

— VII 付 表 —

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、看護師、臨床検査技師、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、あん摩整復師、社会福祉専門職業従事者(保育士など)、法務従事者(裁判官、検察官、弁護士など)、公認会計士、税理士、教員、宗教学者、文芸家、編集者、美術家、写真家、デザイナー、イラストレーター、漫画家、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、職業スポーツ従事者など)
02	管理的職業従事者	管理的公務員(議会議員、知事、市長など)、会社・団体等役員、会社・団体等管理職(工場長、支店長、駅長、会社課長など)、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(総務事務員、受付・案内事務員、秘書など)、会社事務従事者、外勤事務従事者(集金人など)、運輸・通信事務従事者、その他の事務従事者(速記者、タイピスト、キーハンチャー、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・販売外交員、商品仲介人など)、販売類似職業従事者(不動産仲介人、保険外交員、質屋店主・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)、飲食食物調理従事者、接客・給仕職業従事者、居住施設・ビル等管理人、その他のサービス職業従事者(旅行・観光案内人、物品一時預かり人など)
06	保安職業従事者	自衛官、警察官、看守、消防員、警備員など
07	農業従事者	農耕、養蚕、養鶏、養蜂、養畜、植木職、造園師など
08	林業従事者	育林、伐木、造材、集材・運材、製炭・製薪など
09	漁業従事者	漁労作業、海草・貝採取、漁労船の船長・航海士・機関士・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、鉄道輸送関連業務従事者、甲板員、船舶機関員、検車係など)、通信従事者(無線通信技術従事者、有線通信員、電話交換手、郵便・電報外務員など)
11	生産工程・労務作業者	製造作業者(金属材料、化学製品、窯業製品、土石製品、食料品、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・草製品、その他)、組立・修理作業者(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)、金属加工作業者、金属溶接・溶断作業者、紡績作業者、印刷・製本作業者、ボイラー工、建設機械運転作業者、電気作業者、探掘作業者、とび職、鉄筋工、建設作業者、土木作業従事者、運搬労務作業者、その他の労務作業者(清掃員など)
●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生活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	保育所に通うことを常態としている幼児
15	幼稚園児	幼稚園に通うことを常態としている幼児
16	その他の幼児	保育所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

令和4年愛媛県民健康調査
世帯状況調査票

回答方法は、本調査票に記入いただく方法と、スマートフォン・タブレットから入力いただく方法があります。
どちらかを選んで回答してください。

スマートフォン・タブレットからの

回答はこちら →



※右の二次元コードを読み取って回答してください。
※本調査票に書かれている地区番号、世帯番号を正しく入力し、世帯員番号の順に入力してください。

地区番号:

世帯番号:

愛媛県

I 世帯状況				II 身体状況				III 食事状況 ※2参照			IV 共食状況		
1. 世帯員番号	(フリガナ) 氏名	3. 生年月日	4. 年齢 (R4.3.1現在)	5. 性別	6. 妊娠・授乳 (女性の方) ※1参照 番号	7. 仕事の種類 種類 ※裏面参照	1. 身長	2. 体重	朝	昼	夕	朝食	夕食
01	() 1 大正 2 昭和 3 平成 4 令和 年 月 日	1 男 2 女	第 週		第 週	kg □ わからない	cm □ わからない	□ □ わからない	□ □ わからない	□ □ わからない	□ □ わからない	1週間(7回)のうち □ 回	1週間(7回)のうち □ 回
02	() 1 大正 2 昭和 3 平成 4 令和 年 月 日	1 男 2 女	第 週		第 週	kg □ わからない	cm □ わからない	□ □ わからない	□ □ わからない	□ □ わからない	□ □ わからない	1週間(7回)のうち □ 回	1週間(7回)のうち □ 回
03	() 1 大正 2 昭和 3 平成 4 令和 年 月 日	1 男 2 女	第 週		第 週	kg □ わからない	cm □ わからない	□ □ わからない	□ □ わからない	□ □ わからない	□ □ わからない	1週間(7回)のうち □ 回	1週間(7回)のうち □ 回
04	() 1 大正 2 昭和 3 平成 4 令和 年 月 日	1 男 2 女	第 週		第 週	kg □ わからない	cm □ わからない	□ □ わからない	□ □ わからない	□ □ わからない	□ □ わからない	1週間(7回)のうち □ 回	1週間(7回)のうち □ 回
05	() 1 大正 2 昭和 3 平成 4 令和 年 月 日	1 男 2 女	第 週		第 週	kg □ わからない	cm □ わからない	□ □ わからない	□ □ わからない	□ □ わからない	□ □ わからない	1週間(7回)のうち □ 回	1週間(7回)のうち □ 回
06	() 1 大正 2 昭和 3 平成 4 令和 年 月 日	1 男 2 女	第 週		第 週	kg □ わからない	cm □ わからない	□ □ わからない	□ □ わからない	□ □ わからない	□ □ わからない	1週間(7回)のうち □ 回	1週間(7回)のうち □ 回
07	() 1 大正 2 昭和 3 平成 4 令和 年 月 日	1 男 2 女	第 週		第 週	kg □ わからない	cm □ わからない	□ □ わからない	□ □ わからない	□ □ わからない	□ □ わからない	1週間(7回)のうち □ 回	1週間(7回)のうち □ 回

※1 妊娠・授乳
 ※2 食事状況・食物摂取状況調査の日の食事状況(1調査の手引きIP2)
 1 家庭食(家庭で作った食事や弁当を食べた場合)
 2 調理済み食(すでに調理された惣菜などを買ってきたり、出前をとって家で食べた場合)
 3 外食(飲食店での食事など、家庭で調理をせず、食べる場所も家庭ではない場合)
 4 保育所・幼稚園給食、学校給食(教職員は職場給食「5」を記入)
 5 職場給食(社員食堂を含む)
 6 菓子・果物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
 7 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
 8 何も口にできなかった場合(水のみ飲んだ場合も含む)
 9 調査不能

※1 妊娠・授乳
 ※2 食事状況・食物摂取状況調査の日の食事状況(1調査の手引きIP2)
 1 家庭食(家庭で作った食事や弁当を食べた場合)
 2 調理済み食(すでに調理された惣菜などを買ってきたり、出前をとって家で食べた場合)
 3 外食(飲食店での食事など、家庭で調理をせず、食べる場所も家庭ではない場合)
 4 保育所・幼稚園給食、学校給食(教職員は職場給食「5」を記入)
 5 職場給食(社員食堂を含む)
 6 菓子・果物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
 7 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
 8 何も口にできなかった場合(水のみ飲んだ場合も含む)
 9 調査不能

※1 妊娠・授乳
 ※2 食事状況・食物摂取状況調査の日の食事状況(1調査の手引きIP2)
 1 家庭食(家庭で作った食事や弁当を食べた場合)
 2 調理済み食(すでに調理された惣菜などを買ってきたり、出前をとって家で食べた場合)
 3 外食(飲食店での食事など、家庭で調理をせず、食べる場所も家庭ではない場合)
 4 保育所・幼稚園給食、学校給食(教職員は職場給食「5」を記入)
 5 職場給食(社員食堂を含む)
 6 菓子・果物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
 7 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
 8 何も口にできなかった場合(水のみ飲んだ場合も含む)
 9 調査不能

※1 妊娠・授乳
 ※2 食事状況・食物摂取状況調査の日の食事状況(1調査の手引きIP2)
 1 家庭食(家庭で作った食事や弁当を食べた場合)
 2 調理済み食(すでに調理された惣菜などを買ってきたり、出前をとって家で食べた場合)
 3 外食(飲食店での食事など、家庭で調理をせず、食べる場所も家庭ではない場合)
 4 保育所・幼稚園給食、学校給食(教職員は職場給食「5」を記入)
 5 職場給食(社員食堂を含む)
 6 菓子・果物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
 7 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
 8 何も口にできなかった場合(水のみ飲んだ場合も含む)
 9 調査不能

※1 妊娠・授乳
 ※2 食事状況・食物摂取状況調査の日の食事状況(1調査の手引きIP2)
 1 家庭食(家庭で作った食事や弁当を食べた場合)
 2 調理済み食(すでに調理された惣菜などを買ってきたり、出前をとって家で食べた場合)
 3 外食(飲食店での食事など、家庭で調理をせず、食べる場所も家庭ではない場合)
 4 保育所・幼稚園給食、学校給食(教職員は職場給食「5」を記入)
 5 職場給食(社員食堂を含む)
 6 菓子・果物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
 7 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
 8 何も口にできなかった場合(水のみ飲んだ場合も含む)
 9 調査不能

記入内容について対応いただける代表者の方の連絡先を記入してください。

連絡先
 代表者氏名 _____
 ○電話番号 _____
 電話可能な時間帯 _____
 (○曜日 □時~△時 など)
 ○メールアドレス: _____

【満1歳以上世帯全員】

令和4年愛媛県県民健康調査

食物摂取状況調査票

【この調査票は必ず紙で提出してください。】

調査票には、調査日に食べたり飲んだりしたものすべてを記入してください。

調査票の記入内容について確認させていただくため、食べた料理写真の提出に御協力をお願いします。

※写真を提出する際には、地区番号、世帯番号、調査日（食事記録の日）、いつ食べたか（朝食、昼食、夕食、間食）が必要です。

記入後の調査票をお手元にご準備ください。

※右下の二次元コードを読み取って写真を添付してください。

料理写真の添付はこちらから →



地区番号：

世帯番号：

調査日：令和4年 月 日

愛 媛 県

【満 20 歳以上】

令和 4 年愛媛県県民健康調査

生活状況調査票

【お名前の書かれている方が回答してください。】

回答方法は、本調査票に記入いただく方法と、スマートフォン・タブレットから入力いただく方法があります。

どちらかを選んで回答してください。

スマートフォン・タブレットからの
回答はこちら →



- ※右の二次元コードを読みとって回答してください。
- ※本調査票に書かれている地区番号、世帯番号、世帯員番号を正しく入力してください。
- ※歩行数の入力があります。

地区番号：
世帯番号：
世帯員番号：
氏 名：
(男 / 女 ・ 年齢： 歳)

愛 媛 県

食生活に関すること

問9 朝食を食べますか。

- 1 毎日食べる
2 週5～6回食べる
3 週2～4回食べる
4 ほとんど食べない

問10 食事をする時、よく噛んで味わって食べますか。

- 1 いつも食べている
2 時々食べている
3 食べていない

問11 「主食・主菜・副菜」をそろえた食事をしていますか。

- 1 ほとんどしている
2 時々している
3 ほとんどしていない

※**主食・主菜・副菜**とは、次のものを言います。

主食：ご飯など 主菜：魚・肉・卵料理など 副菜：野菜料理など

問12 外食をする時や食品を購入する時、栄養成分表示を参考にしていますか。

- 1 している
2 していない
3 知らない

問13 安全な食生活を送るための、食の安全性に関する基礎的な知識があると思いますか。

※「食の安全性に関する基礎的な知識」とは下記①～⑨の内容です。

- ①食品を買うときや食べるときに「消費期限」「アレルギー表示」など容器包装に記載されている表示を確認すること
②「賞味期限」を過ぎた食品であっても、必ずしもすぐに食べられなくなるわけではないため、においや見た目など食品の状態に応じて判断すること
③食品に表示されている「保存方法」や「使用方法」を守ること
④生肉や生魚を扱った包丁、まな板、トンガ、箸などの器具は、専用のものを使うか、他の調理に使用する場合には熱湯をかける（またはよく洗う）こと
⑤料理は、長時間、室温で放置しないこと
⑥生の状態（生食用として販売されているものは除く）や加熱が不十分な状態で肉を食べないこと
⑦健康食品は医薬品とは違うので、薬と同じように使用すると病気の治癒が遅れたり症状が悪化したりすることがあるため病気の治療目的で利用しないこと
⑧病者、小児、妊産婦、高齢者などでは健康被害を起しやすいため、健康食品の利用にあたっては注意が必要であること
⑨健康食品を選ぶ場合は、成分名、含有量、使用上の注意、問い合わせ先、品質保証に関するマークなど表示されている内容をよく読んで自分に必要かどうか検討してから購入すること

- 1 充分にあると思う
2 ある程度あると思う
3 あまりないと思う
4 全くないと思う

問14 食育に関心がありますか。

- 1 ある
2 少しある
3 ない

食文化・環境に関すること

問15 いわゆる愛媛県の郷土料理や伝統料理をどのくらいの頻度で食べていますか。

※「愛媛県の郷土料理や伝統料理」には、下記料理を含みます。

じゃこの塩ゆで、いげみや、えび天、いぎす、せんざんぎ、鯛の浜焼き、ゆべし、おもぶりご飯、たこ飯、しよゆ飯、りんまん、あめのうおご飯、豆腐と里芋の田楽、豆腐のつけもの、いもたき、あゆのあめ炊き、じゃこ天、さつまい、ふくめん、ふかの湯さらし、鯛めし、かんころ餅、もち米の巻きようかん、卵寒天 など

- 1 ほぼ毎日
2 週に3～5日程度
3 週に1～2日程度
4 月に2～3日程度
5 月に1日程度
6 2～3か月に1回程度
7 それ以下
8 全く食べない

問16 郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。

- 1 受け継いでいる
2 受け継いでいない

《1と回答した方のみ》

(1) あなたが受け継いできた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を、地域や次世代（子どもやお孫さんを含む）に少し伝えていきますか。

- A 伝えていく
I 伝えていない

問17 地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等の機会があれば、参加したいと思いますか。

- 1 とてもそう思う
2 そう思う
3 どちらとも言えない
4 あまりそう思わない
5 全くそう思わない

《1,2と回答した方のみ》

(1) 過去1年間に、地域や所属コミュニティでの食事会等に参加しましたか。

- A 参加した
I 参加していない
U 機会がなかった

問18 お住まいになっている地域では、住民同士がお互いに助け合っていると思いますか。（まちづくり・防災・ボランティア活動など）

- 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

運動・休養に関すること

問23 1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。

- 1 している
- 2 していない

問24 普段の睡眠時間は、どのくらいですか。

- 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25 ここ1ヶ月間、睡眠で休養が充分とれていますか。

- 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 全くとれていない

問26 ストレスを解消する手段を持っていますか。

- 1 持っている
- 2 持っていない

《1と回答した方のみ》

(1) あなたのストレス解消法は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- ア ストレスの解決に積極的にとりくむ
- イ 計画的に休暇をとる
- ウ 人に話して発散する
- エ 周囲の人や専門家などに相談する
- オ 趣味・スポーツにうちこむ
- カ 動物（ペット）と遊ぶ
- キ 何か食べる
- ク 買い物をする
- ケ テレビを見たりラジオを聞いたりする
- コ のんびりする
- サ ギャンブル・勝負ごとをする
- シ たばこを吸う
- ス 酒を飲む
- セ じっと耐える
- ソ 寝る
- タ 温泉・入浴
- チ その他（ ）

問19 産地や生産者を意識して米や野菜、肉や魚などの農林水産物やそれらをもとに加工される食品を選んでいきますか。

- 1 いつも選んでいる
- 2 時々選んでいる
- 3 あまり選んでいない
- 4 全く選んでいない

問20 日頃から環境に配慮した米や野菜、肉や魚などの農林水産物やそれらをもとに加工される食品を選んでいきますか。

※「環境に配慮した農林水産物・食品」とは、農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や、過剰包装でなくごみが少ない商品など、環境への負荷をなるべく低減した農林水産物・食品のことです。

- 1 いつも選んでいる
- 2 時々選んでいる
- 3 あまり選んでいない
- 4 全く選んでいない

問21 「食品ロス」が問題となっていることを知っていますか。

- 1 よく知っている
- 2 ある程度知っている
- 3 あまり知らない
- 4 全く知らない

問22 「食品ロス」を減らすために取り組んでいることはありますか。

- 1 取り組んでいる
- 2 取り組んでいない

《1と回答した方のみ》

(1) それはどのようなことですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- ア 残さずに食べる
- イ 冷凍保存を活用する
- ウ 「賞味期限※」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する
- エ 料理を作り過ぎない
- オ 飲食店等で注文しすぎない
- カ 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する
- キ 残った料理を別の料理に作り替える（リメイクする）
- ク 小分け商品、少量パック商品、バラ売り等食べ切れる量を購入する
- ケ 商品棚の手前に並ぶ賞味期限の近い商品を購入する
- コ 外食時には、小盛りメニュー等希望に沿った量で料理を提供する店舗を選ぶ
- サ フードバンクや子ども食堂等に寄付する

※「賞味期限」について

「賞味期限」は、開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、おいしく食べることができる期限のことです。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなることはありません。

飲酒に関すること

問27 アルコール類（お酒）を何日くらい飲みますか。

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

※日本酒1合（180ml）は、次の量にほぼ相当します。

- ・ビール、発泡酒中びん1本（約500ml）
- ・焼酎20度（135ml）
- ・焼酎25度（110ml）
- ・焼酎30度（80ml）
- ・ワイン2杯（240ml）
- ・酎ハイ7度（350ml）
- ・ウイスキーダブル1杯（60ml）

《1～5と回答した方のみ》

(1) アルコール類（お酒）を飲む日は、1日当たりどのくらいの量を飲みますか。
日本酒に換算して答えてください。

- | | | |
|------------|------------|------------|
| ア 1合未満 | イ 1合以上2合未満 | ウ 2合以上3合未満 |
| エ 3合以上4合未満 | オ 4合以上5合未満 | カ 5合以上 |

たばこに関すること

問28 たばこを吸いますか。

- 1 吸わない
- 2 以前吸っていたがやめた
- 3 現在吸っている

《3と回答した方のみ》 ←

(1) あなたは禁煙することใดのくらい関心がありますか。

- | |
|---------------------------|
| ア 関心がない |
| イ 関心はあるが、すぐに禁煙しようとは考えていない |
| ウ チャンスががあれば禁煙したいと思う |
| エ この1ヶ月以内に禁煙する予定である |

(2) たばこを吸う時、どのようなことに心がけていますか。
あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | | |
|---------------|---------------------|
| ア 禁煙場所では吸わない | イ 吸いながらをポイ捨てしない |
| ウ 歩きながら吸わない | エ たばこを吸わない人の前では吸わない |
| オ 子どもの前では吸わない | カ 特に心がけていることはない |
| キ その他（ | ク |

問29 あなたはこの1ヶ月間に、望まずに自分以外の人が吸っているたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。次の①～⑩のすべての場所について、あてはまるものを1つ選び○をつけてください。

	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
① 家庭						
② 職場						
③ 学校						
④ 飲食店						
⑤ 遊技場 (ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)						
⑥ 行政機関 (市役所、町村役場、公民館など)						
⑦ 医療機関						
⑧ 公共交通機関						
⑨ 路上						
⑩ 子どもが利用する屋外の空間 (公園、通学路)						

歯科に関すること

問30 歯をみがく頻度はどれくらいですか。

- 1 毎日がく
- 2 ときどきみがく
- 3 みがかない
- 4 歯が全くない

《1と回答した方のみ》

(1) 1日何回歯みがきをしていますか。

- | | | |
|------|------|--------|
| ア 1回 | イ 2回 | ウ 3回以上 |
|------|------|--------|

問31 歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使っていますか。

- 1 週5日以上
- 2 週2～4日
- 3 週1日以下
- 4 使っていない

問 32 何でも噛んで食べることができませんか。

- 1 何でも噛んで食べることができ 2 一部噛めない食べ物がある
- 3 噛めない食べ物が多い 4 噛んで食べることができない

問 37 「8020運動」(ハチマルニイマル運動)は、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動ですが、その意味を知っていますか。

- 1 知っている 2 知らない

問 33 この1年間に歯科健診を受けたことがありますか。

- 1 ある → (1) どこで受けましたか。あてはまるものすべてに○を付けてください。

- ア 歯科医院・病院
- イ 市町保健センター・保健所
- ウ 職場・学校
- エ その他 ()

- 2 ない → (1) 受けていない理由は何ですか。

あてはまるものすべてに○を付けてください。

- ア 時間がない
- イ 面倒である
- ウ 治療しか歯科受診しない
- エ 費用が高い
- オ 特に困っていない
- カ その他 ()

問 34 歯科医院で定期的(年1回以上)に歯石除去や歯面清掃をしていますか。

- 1 している 2 していない

問 35 かかりつけの歯科医がいますか。

- 1 いる 2 いない

問 36 歯科疾患(むし歯や歯周病)とほかの病気などが関連することを知っていますか。

- 1 知っている
- 2 知らない

《1と回答した方のみ》

- (1) 関連するものは何ですか。あてはまるものすべてに○を付けてください。

- ア 糖尿病
- イ 心臓病
- ウ 肺炎
- エ 早産・低体重児出産
- オ 骨粗しょう症
- カ その他 ()

問 38 「噛ミング30」(カミングサンマル)は、ひとくち30回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズですが、その意味を知っていますか。

- 1 知っている 2 知らない



愛媛県イメージアップキャラクター「みきゃん」

令和4年 愛媛県県民健康調査
歯科保健状況調査票

【集計欄】 歯の状況(歯数を記載)

	現在歯 (a+b+c)	健全歯(a)	未処置歯(b)	処置歯(c)		喪失歯
	/	C	F	K	×	
乳歯						
永久歯						

(1) 歯の状況【1歳以上】

▶右の符号を参照

永久歯	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	上顎	
	(右) 乳歯								(左)									
				E	D	C	B	A	A	B	C	D	E					
				E	D	C	B	A	A	B	C	D	E					
永久歯	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	下顎	

	符号	
健全歯(シーラント含む)	/	
未処置歯	C	
処置歯	充填歯	F
	クラウン(根面板含む)	K
喪失歯	×	

智歯は未萌出の場合、空欄とする
 インプラントは喪失歯とする

(2) 補綴の状況【5歳以上】(永久歯列)

▶該当に○

	ブリッジ	部分床義歯	全部床義歯	インプラント
上顎	有・無	有・無	有・無	有・無
下顎	有・無	有・無	有・無	有・無

(3) 歯肉の状況【5歳以上】(永久歯列)

▶該当に○ ※対象歯がない時は×を記入。以下の1がない時は反対側同名歯を診査。

① 歯周ポケット

(6, 7は最高値をとる)

	7 又は 6	1	6 又は 7	
上顎 右	4mm未満・4~6mm・6mm以上	4mm未満・4~6mm・6mm以上	4mm未満・4~6mm・6mm以上	左
下顎 右	4mm未満・4~6mm・6mm以上	4mm未満・4~6mm・6mm以上	4mm未満・4~6mm・6mm以上	
	7 又は 6	1	6 又は 7	

② 歯肉出血

7 又は 6 1 6 又は 7

上顎 右	有・無	有・無	有・無	左
下顎 右	有・無	有・無	有・無	
	7 又は 6	1	6 又は 7	

③ 歯石沈着

7 又は 6 1 6 又は 7

上顎 右	有・無	有・無	有・無	左
下顎 右	有・無	有・無	有・無	
	7 又は 6	1	6 又は 7	

【本日の結果】 ▶該当部分に○

- 1 (むし歯・歯周病)になっている可能性があります。歯科医院を受診しましょう。
- 2 歯石がついています。歯科医院で歯石除去をおすすめします。
- 3 本日の調査では問題はみつきりませんでした。年に1~2回は定期的な歯科検診を受けましょう。
- 4 その他()

氏名[]	調査日	令和4年 月 日
性別[男 / 女]	医療機関名	
年齢[]歳	住所	
地区番号[]・世帯番号[]	担当歯科医師名	
世帯員番号[]	(ゴム印可)	

食事調査による結果のお知らせ

(名前) ○○ ○○ 様 (年齢) ○ 歳 (性別) 男

調査日 2022年09月○日

国民健康・栄養調査にご協力いただきありがとうございました。
 今回の調査内容に基づいて栄養素等摂取量を計算しましたので、その結果をお知らせします。
 (未測定的项目には「-」が表示されます)

エネルギー摂取量

あなたの摂取量 2,317 kcal

(参考: 推定エネルギー必要量)
 年齢別・身体活動レベル別推定エネルギー必要量
 身体活動レベル (低い) 2050 kcal
 (ふつう) 2400 kcal
 (高い) 2750 kcal

食事からのエネルギー摂取量と仕事や家事、運動等で消費するエネルギーの量が等しくなることが望ましいです。
 不足が続けば体重が減少し、過剰が続けば体重が増加します。
 健康の保持・増進、生活習慣病予防の観点からは、エネルギー摂取量が必要量を過不足なく充足させるだけでなく、望ましいBMIを維持するエネルギー摂取量であることが大切です。

★ 身体測定結果

体重(kg)	身長(cm)	BMI
61.0	171.0	20.9

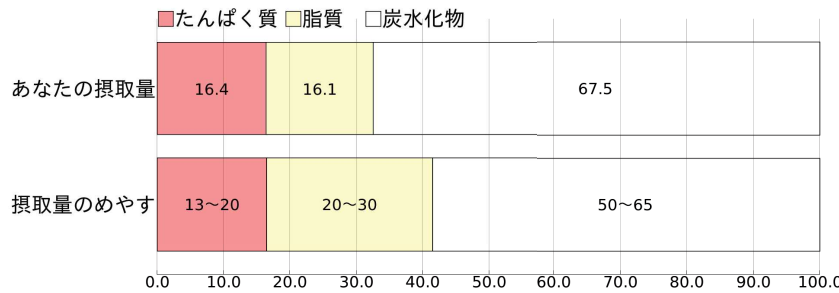
あなたの目標とする
 BMIの範囲 (kg/m²)
 21.5-24.9

★ 歩数

1日の歩数(歩)
10,019

*妊婦、17歳以下の場合にはBMIは計算されません

エネルギーになる栄養素の摂取バランス



エネルギー摂取量は、食品に含まれるたんぱく質、脂質、炭水化物のそれぞれについてエネルギー換算係数を用いて算定された合計値です。
 このエネルギーを産生する栄養素であるたんぱく質、脂質、炭水化物の構成成分がエネルギー摂取量全体に占める割合のバランスをみることで、各栄養素がバランスよく摂取できているかを確認することができます。

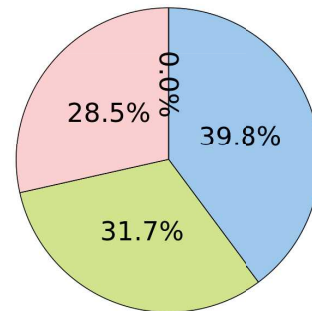
朝食・昼食・夕食等の食べ方

あなたの朝食・昼食・夕食・間食の食べ方を表しています。

「朝食を食べているか」、「夕食や間食の割合が大きくなっていないか」等を確認しましょう。

調査日の食事内容

*円グラフには各食事由来のエネルギー摂取量の割合を表示

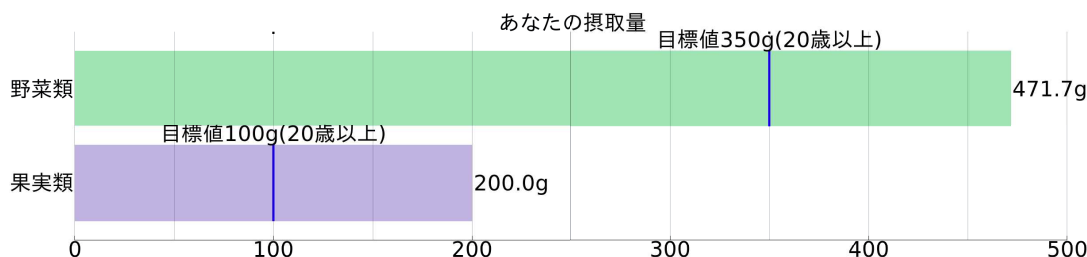


■朝食 ■昼食 ■夕食 □間食

朝食	昼食	夕食	間食
トースト サラダ 焼き芋 バナナ 納豆 もずく ヨーグルト 豆乳 コーヒー	ごはん 鯛めし ざるそば 酢物 麦茶	ごはん 焼魚(かます) 大根おろし かぼちゃサラダ (惣)丸ずし ぶどう 河内晩柑 麦茶	


野菜、果実類をどのくらい食べていますか











脳卒中、心臓病などの生活習慣病予防の観点から野菜350g、果物100gの摂取を目指しましょう。(目標値は「健康日本21(第2次)」による)



あなたの食事を栄養素等の面から考えてみましょう





あなたの食事について、厚生労働省が示した目安と比べて、栄養素ごとにしるしをつけました。これからの食生活の参考にしてください。

 以外は、食生活を見直してみましょう。

	栄養素等	解説	あなたが1日にとった量
	脂質*	エネルギー源であり、細胞膜の構成成分です。脂溶性ビタミンの吸収を助ける働きもあります。(摂り過ぎに関連する病気:脂質代謝異常)	16.1 %
	たんぱく質	筋肉や皮膚などを構成する成分です。(摂り過ぎに関連する病気など:腎臓への負担の増加)	95.0 g
	ビタミンA	暗所での視力調節、皮膚や粘膜の健康に関係します。レバー、魚類、かぼちゃやにんじんなどの緑黄色野菜等に多く含まれます。(不足に関連する病気など:夜盲症、皮膚や粘膜の乾燥)	564 μ gRAE
	ビタミンB1	エネルギーの代謝に関与するビタミンです。玄米、豚肉、豆・豆製品等に多く含まれます。(不足に関連する病気:脚気)	1.24 mg
	ビタミンB2	皮膚や粘膜の健康を保つことに関係します。レバー、魚介類、牛乳、納豆等に多く含まれます。(不足に関連する病気:口内炎)	1.53 mg
	ビタミンC	皮膚や粘膜の健康を保つことに関係し、抗酸化作用を示します。野菜類、果物類、いも類、緑茶等に多く含まれます。(不足に関連する病気:壊血病、心血管疾患)	196 mg
	カルシウム	骨や歯の構成成分です。牛乳・乳製品、魚介類、野菜類等に多く含まれます。(不足に関連する病気:骨粗しょう症)	688 mg
	鉄	赤血球の構成成分です。レバーなどの肉類、魚介類、豆・豆製品、野菜類、海藻類等に多く含まれます。(不足に関連する病気:貧血)	13.2 mg
	食塩	体液の構成成分です。加工食品や調味料等に多く含まれます。(摂り過ぎに関連する病気:高血圧、胃がん)	9.6 g
	食物繊維	整腸作用があります。野菜類、果物類、いも類、豆類、海藻類等に多く含まれます。(不足に関連する病気:便秘、心筋梗塞)	36.1 g

目安は日本人の食事摂取基準(2020年版)を参考にしました

    の見方

	現在の摂取はおおむね良好と考えられます。
	もう少し摂取を増やすとよいでしょう。
	摂取を増やすことが望ましいでしょう。
	摂取を控えることが望ましいでしょう。

*脂肪エネルギー比率

メモ