

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。
- ◎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。
～ご協力よろしくお申し上げます～

【1】世帯状況（1ページ）の書き方

まず、ご家族全員の氏名、生年月日、性別、妊娠・授乳の状況（している場合）、お仕事の種類を記入ください（仕事の種類は別表参照）。※1歳未満の乳児については記入する必要はありません。

（▲平成 29 年 11 月 1 日現在の年齢が 1 歳未満の場合）

1	世帯状況																														
01	<table border="1"> <tr> <td>1 氏名</td> <td>2 氏名</td> <td>3 氏名</td> <td>4 氏名</td> <td>5 氏名</td> <td>6 氏名</td> <td>7 氏名</td> <td>8 氏名</td> <td>9 氏名</td> <td>10 氏名</td> </tr> <tr> <td>1 男 2 女</td> </tr> <tr> <td>1 男 2 女</td> </tr> </table>	1 氏名	2 氏名	3 氏名	4 氏名	5 氏名	6 氏名	7 氏名	8 氏名	9 氏名	10 氏名	1 男 2 女																			
1 氏名	2 氏名	3 氏名	4 氏名	5 氏名	6 氏名	7 氏名	8 氏名	9 氏名	10 氏名																						
1 男 2 女	1 男 2 女	1 男 2 女	1 男 2 女	1 男 2 女	1 男 2 女	1 男 2 女	1 男 2 女	1 男 2 女	1 男 2 女																						
1 男 2 女	1 男 2 女	1 男 2 女	1 男 2 女	1 男 2 女	1 男 2 女	1 男 2 女	1 男 2 女	1 男 2 女	1 男 2 女																						

【2】食物摂取状況調査（3～14ページ）の書き方

日曜日と祝日を除く、ふだんの食生活（宴会料理など特別な食事のない日）について、食べたり飲んだりしたものを、すべて記入ください。

朝食 昼食① 昼食② 夕食 間食 予備

【朝食】、【昼食①】、【昼食②】、【夕食】、【間食】と【予備】のページに分かれています。

【間食】には、朝食・昼食・夕食以外に食べたり飲んだりしたものを書いてください。

【昼食②】と【予備】は、記入欄が足りなくなった時に使用してください。

【3】食事状況（1ページ）の書き方

II 食事状況		
朝	昼	夕

ご家族それぞれの食事について、下記の「1」～「9」から該当する番号を選んで記入ください。
「家庭食」と「調理済み食」を組み合わせて食べた場合は、メインのおかずの内容によって番号を選びます。
※おかずを食べていない場合は、主食（ごはん、パン、めんなど）の内容で選んでください。

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来たり、山前をとって家庭で食べた場合
3	外食 飲食店での食事及び家庭以外の場所で山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
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 （ご家族にどうしても聞くことができないなど、分からない場合に使用ください）

【4】身体状況（1ページ）の書き方（20歳以上）

- ・1日の身体活動量（歩数）に、お渡した歩数計を1日間（朝起きてから寝るまで）つけて測定した歩数を記入ください。
- ・歩数計の装着状況について、「はい」「いいえ」のいずれかにレ印をつけてください。

身体状況	
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、ほぼずっとつけていたか。 （入浴、水泳などを除く）
	<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）

食事摂取状況調査

料理名	食品名	使用量 (重量または 目安量と その単位)	廃棄量	その料理は、誰がどの割合で食べたか？ (残した分がどれか「廃棄量」に書いて下さい)									廃食分
				1 氏名 太郎	2 氏名 花子	3 氏名 晴香	4 氏名 太郎	5 氏名 花子	6 氏名 晴香	7 氏名 太郎	8 氏名 花子	9 氏名 晴香	
② はん	ごはん(精白米)	200g											
	ごはん(精白米)	200g											
	ごはん(精白米)	100g											
納豆	素ひき納豆	2パック(100g)											
	タレ	4g											
じゃがいもの 味噌汁	じゃがいも(生)	100g											
	五穀(生)	100g	灰										
	乾燥わかめ	8g											
	だし(顆粒)	小さじ1											
ししゃも焼き	子神とししゃも	10本	頭										
	オレシヤージュース	100ml											
コーヒー	インスタント(粉)	2g											
	粉湯	140ml											
ビール	発泡酒(産品)	350ml											
給食	ごはん	1人分											
	ポークカレー	1人分											
きつねうどん (外食)	きつねうどん	1人前											
	(残食まで食べ、お皿を空にした)												

◆料理名ごとに罫線を引いてください。

◆罫線のすぐ下に、食べた割合を記入してください。

① 1ページ目の「世帯状況」欄の世帯員番号順に左からお名前をご記入ください。

② ご家族が食べた料理とその材量をご記入ください。

- ◆『食品名』はできるだけ具体的に書いてください。
 - ・加熱した状態か生の状態か。
 - ・冷凍食品やアルコール飲料などはメーカーと商品名
- ◆『使用量』は秤などで計った重量(g)を書いてください。
 - ・秤で計れない場合は、目安量(中1個、大1枚、小さじ1など)や食品のパッケージに表示された量を書いてください。
- ◆『廃棄量』は、皮や芯など、食べなかった部分があれば、その重量(g)を書いてください。(廃棄部分を除いた可食部を計測した場合は、記入不要です)
 - ・廃棄重量がわからなければ「頭と骨」「種」など名称を書いてください。
 - ・名称がわからない場合は「あり」とだけ書いてください。

※外食、給食、惣菜等を食べた場合は、それと分かるように書いてください。

- ・外食して「使用量」がわからない場合は、「〇人前」と書いてください。
- ・外食の内容(料理名・食品名)についても、できるだけ具体的に書いてください。

③ ご家族でだれがどの割合で料理を食べたかをご記入ください。

- ◆『食べた割合』は、百分率で「40%：40%：20%」でも
 $\frac{2}{5} : \frac{2}{5} : \frac{1}{5}$ 分数で「 $\frac{2}{5} : \frac{2}{5} : \frac{1}{5}$ 」でも、整数で「2：2：1」でも、
 どの書き方でもかまいません。
 1人ずつ食べた量がはっきりしているものは、グラム数や個数で記入ください(例：パン1枚)。

《残り物を食べた場合》

- ・朝食や昼食の残りを昼食や夕食など調査日のうちに食べた場合は、料理名の欄に朝食や昼食に記入した料理名と同じ料理名を記入し、「みそ汁(昼の残り)」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、それぞれのように分けたか、食べた割合を記入してください。
- ・前日までに作った料理を食べた場合には、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たうえで、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。

書き忘れていませんか？

- ・料理の付け合わせ、小鉢もの
- ・サラダにかけたドレッシングなど
- ・トーストにつけたマーガリンなど
- ・飲み物に入れた砂糖など

食品の種類は何でしたか？

- ・肉(牛・豚・鶏、部位、脂身・皮の有無)
- ・焼き魚(生魚・塩蔵・干物など)
- ・ごはん(精白米・玄米・胚芽米・強化米など)
- ・油(なたね油・ごま油・オリーブ油など)
- ・牛乳(濃厚・普通・低脂肪)
- ・インスタント麺(フライ麺・ノンフライ麺)
- ・しょうゆ(濃口・うす口・減塩)
- ・マヨネーズ(普通・カロリーハーフ) など

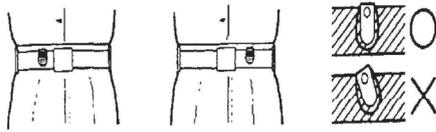
歩数測定方法

<歩数計各部の名称>



<装着上の注意>

- ・装着する前に操作スイッチを左(RESET方向)に押し「00000」にセットしてください。
- ・装着は、朝起きてすぐにベルト(ベルトがない時はスラックスやスカートなど)にクリップをしっかり装着してください。
- ・通常は操作スイッチを「WALK」にセットし、ジョギングやランニングをするときには「JOG」にセットしてください。終わったら「WALK」に戻してください。



<取扱上の注意>

- ・ケース内は精密部品のできているので、落としたり、叩いたり強い衝撃を与えないでください。
- ・湿気の多い所や水がかかる所での使用や保存は避けてください。

(別表) 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、臨床・衛生検査技師、歯科衛生士、管理栄養士、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、宗教家、著述家、記者、編集者、美術家、デザイナー、写真家、画家、映像撮影者、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(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、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、買屋店主・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、養畜、植木造、造園師など
08	林業従事者	育林、伐木・造材・集材、その他の林業従事者
09	漁業従事者	漁労作業、海業・貝採取、漁労船の船長・航海士・機関長・機関士、水産養殖など
10	運輸・機械運転従事者	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)
11	生産工程従事者	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、バルブ・紙・紙製品、ゴム・プラスチック製品、革・革製品、その他]、組立・修理作業者[一般機械器具、電気機械器具、運送機械、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、建設機械運転従事者、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

生活習慣調査票

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 (平成30年11月1日現在)

都道府県 _____ 保健所 _____

厚生労働省

問1 あなたはふだん食品を選択する際にどのようなことを重視していますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|---------|---------|
| 1 おいしさ | 6 安全性 |
| 2 好み | 7 鮮度 |
| 3 量・大きさ | 8 価格 |
| 4 栄養価 | 9 簡便性 |
| 5 季節感・旬 | 10 特になし |

問2 あなたは、主食（ごはん、パン、麺類などの料理）、主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理）、副菜（野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理）の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ほとんど毎日 → 問3へ
2 週に4～5日
3 週に2～3日
4 ほとんどない

(問2-1) 主食・主菜・副菜の3つを組み合わせるとバランスのよい食事になることを知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 はい
2 いいえ → 問3へ

(問2-2) 主食・主菜・副菜の3つを組み合わせることができない理由は何ですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 時間がない
2 食費の余裕がない
3 手間がかかる
4 量が多くなる
5 外食が多く、難しい
6 その他

問3 あなたはたばこを吸いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 毎日吸っている
2 時々吸う日がある
3 以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない → 問4へ
4 吸わない

(問3-1) 現在、あなたが吸っているたばこ製品について、あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。(複数回答可)

※加熱式たばこは、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 紙巻たばこ
2 加熱式たばこ
3 その他 → 問3-3へ

(問3-2) あなたは通常、1日に何本紙巻たばこを吸いますか。(「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3-3) たばこをやめたいと思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 やめたい
2 本数を減らしたい
3 やめたくない
4 わからない

問4 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たたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。次のアからコのすべての場所について、それぞれあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※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	6
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 子供が利用する屋外の空間 (公園、通学路など)	1	2	3	4	5	6

問5 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。

- 5時間未満
- 5時間以上6時間未満
- 6時間以上7時間未満
- 7時間以上8時間未満
- 8時間以上9時間未満
- 9時間以上

問6 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。

- 充分とれている
- まあまあとれている
- あまりとれていない
- まったくとれていない

- 3 -

問9 あなたの歯ぐきの状態について、「はい」「いいえ」でお答え下さい。

- | | | |
|---------------|----|-----|
| 1 歯ぐきが腫れている | はい | いいえ |
| 2 歯を磨いた時に血が出る | はい | いいえ |

問10 あなたは過去1年間に、健診等（健康診断、健康診査及び人間ドック）を受け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。

※次のようなものは健診等には含まれません。
がんのみの検診、妊産婦検診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査

- 受診した
- 受診しなかった

問11 あなたは、現在、収入になる仕事（学生の場合はアルバイトも含む）についていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 仕事についている
- 仕事についていない → 問12へ

(問11-1) ここ1ヶ月間、あなたの1週間の平均的な就業日数と平均的な就業時間はどのくらいでしたか。

※複数の仕事についている場合、それらを合計のうえ記入してください。
記入例：1日8時間、週5日間働いた場合は、就業日数5日間、就業時間40時間となります。

1週間の平均的な就業日数 日間
1週間の平均的な就業時間 時間

(問11-2) あなたの勤務形態はどれですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 日勤勤務
- 夜勤勤務
- 交替制勤務
- その他の勤務

- 5 -

問7 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。

- 毎日
- 週5～6日
- 週3～4日
- 週1～2日
- 月に1～3日
- ほとんど飲まない
- やめた
- 飲まない（飲めない）

問8へ

(問7で1, 2, 3, 4, 5と答えた方にお聞きます。)

(問7-1) 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つ選んで○印をつけて下さい。

- 1合(180ml) 未満
- 1合以上2合(360ml) 未満
- 2合以上3合(540ml) 未満
- 3合以上4合(720ml) 未満
- 4合以上5合(900ml) 未満
- 5合(900ml) 以上

清酒1合(アルコール度数15度・180ml)は、次の量にほぼ相当します。
・ビール中瓶1本(アルコール度数5度・500ml)
・焼酎0.6合(アルコール度数25度・約110ml)
・ワイン1/4本(アルコール度数14度・約180ml)
・ウイスキーダブル1杯(アルコール度数43度・60ml)
・缶チューハイ1.5缶(アルコール度数5度・約520ml)

問8 自分の歯^{*}は何本ありますか。

※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、00と書いて下さい。

自分の歯は 本ある

- 4 -

【世帯主 または 世帯を代表する方が、世帯を代表して問12、問13にもお答え下さい。】

問12 あなたの世帯についておたずねします。現在、何人でお住まいですか。あなたを含めてお答え下さい。

人

問13 あなたの世帯の過去1年間の年間収入(税込み)はだいたいどれくらいになりますか。近い番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 200万円未満
- 200万円以上400万円未満
- 400万円以上600万円未満
- 600万円以上
- わからない

ご協力ありがとうございました。

- 6 -

登録番号 (2) 362

東京都民の健康・栄養状況

(平成30年国民健康・栄養調査 東京都・特別区・八王子市・町田市実施分集計結果)

令和3年3月作成

編集 発行 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課

163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

03-5320-4357(ダイヤルイン)

印刷所 社会福祉法人 東京コロニー 東京都大田福祉工場

*国民健康・栄養調査は、昭和21年より継続されている全国調査です。東京都においては、それに先駆けて昭和20年にGHQの指令により栄養士による一般住民の栄養調査実施が始まりました。



古紙配合率70%再生紙を使用しています。
石油系溶剤を含まないインキを使用しています。

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。