

第3 本 調 査

1 身体状況調査

(1)調査の実施要領

身体状況調査は、次の要領により行うこと。

- ① 対象者は「被調査者名簿」に記載されている者で、次の年齢区分の者について調査すること。

- ア 身長・体重……………満1歳以上全員
- イ 腹 囲……………満15歳以上全員
- ウ 血 圧……………満15歳以上全員
- エ 血液検査……………満20歳以上全員
- オ 1日の運動量（歩行数）…満15歳以上全員
- カ 問 診……………満20歳以上全員

項目別対象年齢一覧 (○：対象 -：対象外)

	満1-14歳	満15-19歳	満20歳以上
身長・体重	○	○	○
腹 囲	-	○	○
血 圧	-	○	○
血液検査	-	-	○
1日の運動量	-	○	○
問 診	-	-	○

- ② 11月中に適切な会場を設けて行うこと。受診者の都合を考慮し昼間のみでなく、夜間も実施するなど、対象者の脱落を未然に防ぐよう配慮すること。

なお、調査は原則として会場で測定するが、受診者がどうしても都合がとれない場合、身長、体重については家庭で測定したもので構わないので必ず記入すること。（家庭で測定したデータのみを記載した調査票でも調査票として提出すること。）

- ③ 身体状況調査票は受診場受付において「被調査者名簿」と照合のうえ、本人に渡し、検査の都度調査者が記録し、最後の検査を終了したところで回収整理する。

- ④ 検査当日、身体状況調査会場には以下のものを準備すること。

机、椅子、ついたて、洗面器、身長計、体重計、巻き尺、血圧計、筆記具、ちり紙、血液検査器具等。

(2)調査票の記入方法 (18頁 [記入例3] 参照)

- ① 全体について……・測定できなかった項目や測定対象外項目、あるいは記入する必要がない項目等のために空欄になった当該欄については例にならって斜線で消すこと。
- ・数値の桁数が当該欄の桁数よりも小さい場合は、数値を右側に寄せて余白の欄は「0」と正確に記入すること。
 - ・測定値が通常値と著しく異なる場合は、再度計測し、調査票の見やすいところに「身長確認済」等必ず注記すること。
- ② 身長・体重 ……・測定単位は、身長・腹囲が「cm」、体重が「kg」であり、小数点以下第1位までを正確に記入すること。腹囲は0.5cmまでの単位で記入すること。
- ③ 血 圧 ……・測定部位は右腕の上腕とする。右腕での測定が不可能な場合は左腕で測定し、欄外に左腕測定と書き記すこと。
- ・測定単位は「mmHg」とし、整数値(偶数)で記入すること。
 - ・1回目と2回目の測定値を記入すること。
 - ・収縮期(最高)血圧値と拡張期(最低)血圧値に矛盾がないかチェックすること。
- ④ 血液検査の ……・血液検査の対象者(満20歳以上)で、採血を実施したら当該欄に「1」を記入し、実施対象外の者(19歳以下)や対象者で実施しなかった者については当該欄に「2」を記入すること。
- ⑤ 問 診
- 使用中の薬 ……・使用中の薬が「1有」とは現在、医師の指示の有無にかかわらず(a)～(d)に該当する薬を飲んでいる者をいう。
- ・(a)から(d)のそれぞれの薬について、使用している場合は当該欄に「1」を記入し、使用していない場合は当該欄に「2」を記入すること。

○運動(習慣) …・「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。

ア 運動の実施頻度として、週2日以上

イ 運動の持続時間として、30分以上

ウ 運動の継続期間として、1年以上

・「3 運動の習慣有り」と回答した者には、「(a) 1週間の運動日数」、「(b) 運動を行う日の平均運動時間」、「(c) 運動の強さ」を確認すること。

・「2 上記以外の理由で運動が出来ない」には、運動する時間がない、運動するのが嫌いだから運動しない者などが含まれる。

[(a) 1週間の運動日数]

1週間のうち30分以上の持続した運動を行う日数を記載する。
本項目の回答は2日、あるいはそれ以上となる。

[(b) 運動を行う日の平均運動時間]

日によって運動時間が異なる場合には平均する。

また、1日のうちに30分以上の運動を複数回行う場合にはそれを加算して、その日の運動時間とする。

30分未満の運動は含めない。

[(c) 運動の強さ]

運動の強さ(強度)は以下のように定義する。

なお、具体例にある種目はあくまでも参考であり、個人の能力や運動の仕方によって強度は異なるので、本人がどのように感じているかを確認した上で、運動の強さを判断し、記入すること。

〈運動の強さの定義〉

強度	内 容	具 体 例
高強度	身体的にきつと感じるような、かなり息が乱れる運動	ジョギング、バスケットボール、エアロビクス、サッカー、テニス、水泳、山登り
中強度	身体的にやや負荷がかかり、少し息が乱れる運動	ウォーキング、ゴルフ、卓球、ダンス、野球、ゆっくり泳ぐ、水中ウォーキング、バレーボール
低強度	中強度より弱い運動で、あまり息が乱れない運動	散歩、ストレッチ、体操、太極拳、ゲートボール、グラウンドゴルフ

※強度の異なる複数の運動を行っている場合には、30分以上継続して行う運動のうち、毎週行う最も強い強度の運動を選び、その運動について記載する。

- ⑥ 1日の運動量 ……・栄養摂取状況調査票の最終ページに記入された世帯番号、
 (歩行数) 氏名、歩行数を確認し、栄養摂取状況調査票の確認欄に
 レ印をつけること。

[記入例3]

総務省承認No.
承認期限 平成 年 月 日まで

平成17年国民健康・栄養調査

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 男 女
 年齢

千葉県 都道府県 〇〇 保健所

<p>[身体計測]</p> <p>(1) 身長 <input type="text" value="174"/> <input type="text" value="5"/> cm</p> <p>(2) 体重 <input type="text" value="62"/> <input type="text" value="4"/> kg</p> <p>(3) 腹囲 (15歳以上) (へその高さ) <input type="text" value="70"/> <input type="text" value="5"/> cm</p> <p>(4) 血圧 (15歳以上)</p> <p>1回目 収縮期(最高) <input type="text" value="136"/> mmHg 拡張期(最低) <input type="text" value="080"/> mmHg</p> <p>2回目 収縮期(最高) <input type="text" value="134"/> mmHg 拡張期(最低) <input type="text" value="082"/> mmHg</p> <p>(5) 血液検査実施の有無 (20歳以上) (検査項目は裏面に記載)</p> <p>1 有 <input type="text" value="1"/> 2 無</p>	<p>[問診] (20歳以上)</p> <p>(6) 現在、a から d の薬の使用の有無</p> <p>1 有 2 無</p> <p>(a) 血圧を下げる薬 <input type="text" value="1"/> (b) 脈の乱れを治す薬 <input type="text" value="2"/> (c) インスリン注射または 血糖を下げる薬 <input type="text" value="2"/> (d) コレステロールを下げる薬 <input type="text" value="1"/></p> <p>(7) 運動</p> <p>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 <input type="text" value="2"/> 3 運動の習慣有り^(*)</p> <p>3に回答した方</p> <p>(a) 1週間の運動日数 <input type="text" value="1"/> 日</p> <p>(b) 運動を行う日の平均運動時間 <input type="text" value="1"/> 時間 <input type="text" value="30"/> 分</p> <p>(c) 運動の強さ</p> <p>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) <input type="text" value="2"/> 3 低強度(あまり息の乱れない運動)</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

(3)測定方法・手順(測定時の留意点)

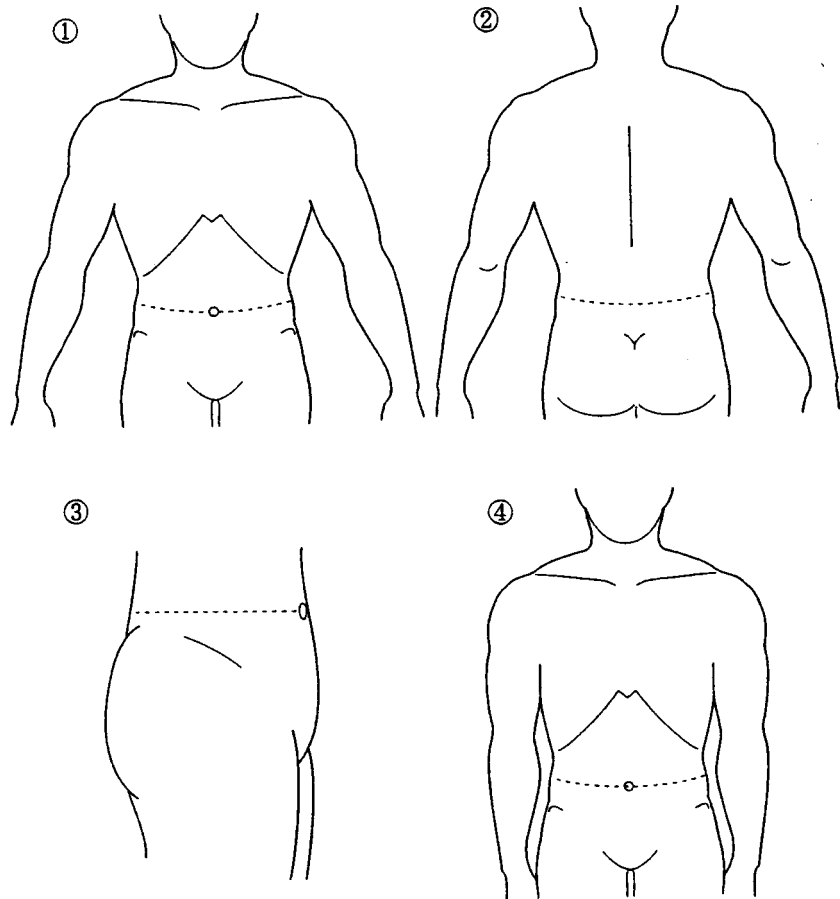
- ①身長・体重……・幼児については、できるだけ乳幼児用身長計を用いて測定すること。
計測
- ・体重は裸体で測定するのが望ましいが、衣服を着たまま測定した場合は、衣服の重さを測定数値から差し引くこと。
 - ・性、年齢に比してその数値が異常に大きいもの、または、小さすぎるものがないかどうかチェックすること。
- ②腹囲計測 ……・腹囲は、立位でへその高さで計測する。(下記図参照)
その際、被調査者には、両足をそろえ、両腕はからだの横に自然に下げてもらい、腹壁に力が入らないようにする。
- ・測定者は、被調査者の正面に立ち、巻き尺(合成樹脂製JIS規格のもので、伸縮による目盛りの狂いの少ないもの)を腹部に直接あてる。
 - ・巻き尺が水平面できちんと巻かれているかを確認し、普通の呼吸での呼気の終わりに、0.5cmまでの単位で目盛りを読みとること。
- なお、できるだけ飲食直後の測定を避けるようにする。
※正確な計測を行うため、下着などは着用しないことが望ましいが、被調査者の負担とならないようにすること。なお、計測の際は他の人から見えないような配慮をすること。

〈腹囲の計測位置〉

① 被調査者に軽く両腕をあげてもらい、へその高さに巻き尺をあてる。

②③ 背中や腰に巻き尺が水平に巻かれているか確認する。

④ 測定する時は、両腕をからだの横に自然に下げてもらい、普通の呼吸で呼気の終わりに目盛りを読みとる。



③血圧測定 ……・血圧の測定は、次の【血圧測定手順】に従って行うこと。

【血圧測定手順】

(1) 血圧測定 の条件

- ア) 測定前の運動、食事、たばこ、寒冷曝露など、血圧測定値に影響があると考えられる条件をさけるようにする。
- イ) あらかじめ排尿させ、測定前5分以上の心身の安静をとった後に測定する。
- ウ) 体位は、椅子（背もたれのあるものが望ましい）の座位とする。
- エ) 測定部位は、右腕の上腕とする。右腕での測定が不可能なものについては、左腕で測定し、記載欄の欄外に左腕測定と書き記すこと。
- オ) 上腕を緊縛する衣服を着ている場合は、脱衣のうえ、マンシエットを巻く。

(2) 血圧測定（1回目）の手順

- ア) 水銀血圧計を垂直に置く。
- イ) マンシエットの中の空気を完全に抜き、上腕部の上腕動脈を覆うようにマンシエットのゴム嚢を当て巻きつける。肘窩に膜側の聴診器を置いたとき、マンシエットが触れないように、ゴム嚢の位置に注意して巻く。巻き方は、巻いた後に指が1～2本入る余裕を持たせ、マンシエットの下縁が肘窩の2～3 cm 上になるように巻く。
- ウ) 測定の際には、肘関節を軽度伸展させ、マンシエットの中心位置が被調査者の心臓と同じ高さにする。
- エ) 触診法で収縮期血圧を推測し、いったんマンシエット圧をゼロに落とす。さらに触診法による推定血圧より 30mmHg 上（＝加圧目標値）にあげてから、聴診法で収縮期血圧および拡張期血圧を測定する。
- オ) 加圧目標値で既にコロトコフ音が聞こえてくる場合は、直ぐさま減圧し、(3)の手順に従う。
- カ) 水銀を落とす速度は、1秒間に1目盛り（2mmHg）とする。
- キ) コロトコフ音の初めて聞こえる点を収縮期血圧値とし、消失する点を拡張期血圧値とする。拡張期血圧値が目盛りと目盛りのちょうど中間と判断される場合は、最後に聞こえた後の次の目盛りの値とする。
- ク) 目の高さは目盛りと同じ高さにする。
- ケ) 測定値の末尾の数値の読みは、目盛りに最も近い偶数値で読む。

(3) 血圧測定（2回目）の手順

- ア) 1回目の測定後、いったん被調査者のマンシエットを外し、完全に空気を抜く。
- イ) 1～2分経ったら再びマンシエットを巻き付け、(2)のイ)～ケ)の手順にそって2回目を測定する。
- ウ) 2回目の測定の際には、以下の二点に特に注意する。
 - 触診法は行わない。
 - 1回目と2回目の測定の間、調査対象者に深呼吸をさせない。

④血液検査……・血液検査方法については、次の【血液検査作業手順】に従って行うこと。

【血液検査作業手順】

(1) 検査項目及び測定方法

	検査項目 (測定方法)
1	血色素量 (SLS-Hb法<自動化法>)
2	ヘマトクリット値 (赤血球パルス波高値検出法<自動化法>)
3	赤血球数 (シーフロー DC 検出方式<自動化法>)
4	白血球数 (フローサイトメトリー法<自動化法>)
5	血小板数 (シーフロー DC 検出方式<自動化法>)
6	血糖値 (酵素法)
7	ヘモグロビンA1。(ラテックス凝集比濁法)
8	総コレステロール (酵素法)
9	HDL-コレステロール (直接法)
10	トリグリセライド (酵素法)
11	総たんぱく質 (ビュウレット法)
12	フェリチン (EIA法)
13	アルブミン (BCG法)

(2) 事前準備

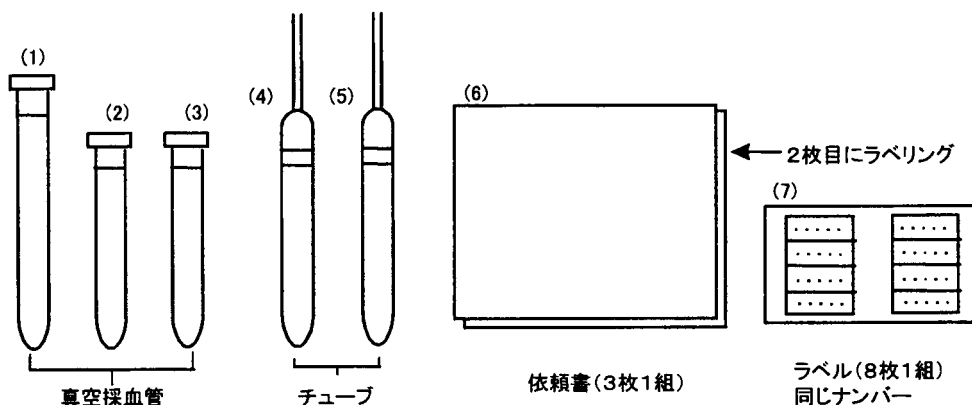
①依頼書記入

- ・取扱業者が準備する「依頼書」に氏名、性別、年齢、地区番号、市郡番号、世帯番号、世帯員番号を記入する。
- ・必ず、被調査者名簿、身体状況調査票と依頼書の氏名、世帯番号、世帯員番号を一致させること。

②ラベル(シール式、固有の6桁数字が印字されている)を3本の「真空採血管」と2本の「チューブ」「依頼書の2枚目」に、合計6枚を貼る。(残りの2枚のラベルは予備)

③2本のチューブには、ラベルの貼付とともに、1本には「血清」、もう1本には「血漿」のシールを横に巻き貼り付けること。

④下記の個人用資材7種を、1つにまとめておく。(ゴムなどでとめる)



(3) 受付

①調査対象者が来たら、地区、氏名を確認し、本人の依頼書と個人用資材を用意する。

②依頼書の「食後時間」欄を必ずチェックする。

- ・直前に飲食した時刻（食事を開始した時刻）から、採血までの経過時間を聞いて記入する。直前の飲食とは、糖分を含む飲食物を摂取した場合である。なお、「喫煙」「飲酒」「妊娠」欄は記入する必要はない。
- ・「食後時間」欄にチェックされていると、「血糖」「トリグリセライド」に関しては、正常域を超えたある範囲までのデータに対して、「血糖は、食事による影響と思われます」等、個人報告書にコメント出力されるので必ずチェックすること。

(4) 採血

①採血の時刻

- ・採血に当たっては、なるべく食後4時間以上経過していること。

②採血の体位と採血部位

- ・駆血帯を使用し、座位で静脈から採血すること。
(駆血帯を使用の際、絞め過ぎてうっ血させないように注意すること)

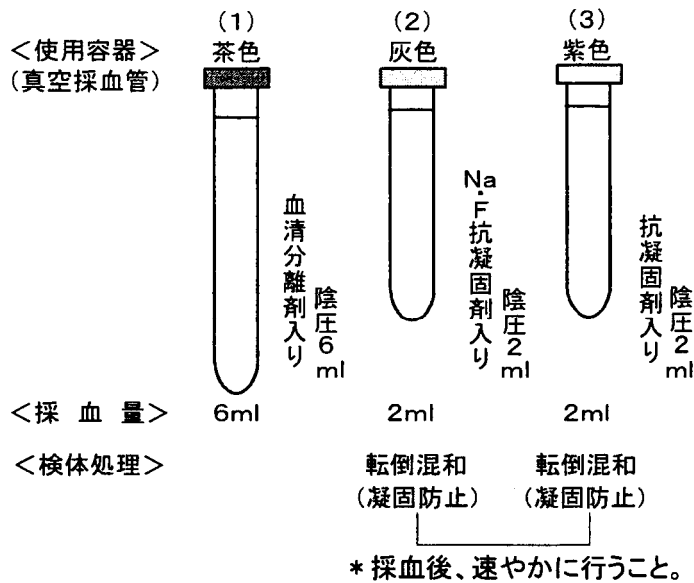
③採血担当者

- ・有資格者（医師、臨床検査技師、保健師等）に限る。

④採血量、使用容器

- ・真空採血管3本を使用し、①茶色→②紫色→③灰色のスピッツの順に各所定量を採血すること。なお、所定量には再検査の分も見込まれている。
- ・採血のしにくい人の場合、①茶色－3 ml 以上、②紫色－1 ml 以上、③灰色－1 ml 以上であれば、13項目すべて検査をすることができる。
- ・全体で5 ml 以上どうしても採血できない場合、①茶色－3 ml 以上を最優先として採血すれば、6項目のデータを検査することができる。(検査できる項目は、21頁の8. 総コレステロールから 13. アルブミンまでの6項目) この場合、残りの空の採血管及びチューブもラック上に並べ業者に提出すること。
- ・ディスプレイで採血した場合、3本の採血管への分注時、キャップを外さないで差し込むこと。中が真空となっており、自然と吸い込まれるので無理に押し込まないようにすること。血球が破壊されてしまうので注意すること。
なお、全体で5 ml 以上採取できない場合は、上記と同様に取扱うこと。

※採血にあたっては、厚生労働省医薬食品局安全対策課長通知「真空採血管の使用上の注意等の自主点検等について」(平成15年11月17日付け薬食安発第1117001号)に示されている内容に留意し行うこと。



(5) 採血後

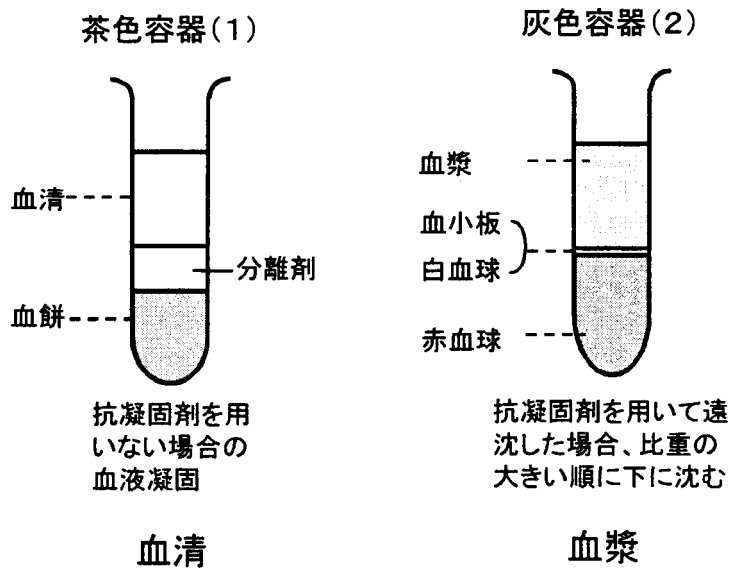
① 採血後の処理

- ・遠心分離は当日中に行うこと。遠心分離は、採血後 30 分～2 時間が理想である。分離を翌日に実施した場合、一部の検査値に正確性を欠くことになるので、できるだけ当日に遠心分離すること。
- ・茶色採血管に関しては、採血後、室温にて 30 分以上検体ラック上に放置後、遠心分離を実施する。
- ・灰色採血管に関しては、採血後、10 回ぐらい転倒混和し遠心分離を実施する。
- ・紫色採血管に関しては、採血後、10 回ぐらい転倒混和し、冷蔵保存しておく。

② 遠心分離

- ・茶色採血管と灰色採血管は、1,500 G (遠心分離機の回転半径によって異なるが、約 2,000 ~ 3,000rpm) 室温で 10 分間ぐらい回転させ、遠心分離する。

③ 分離後の状態



- ④ 分離後の処理
- ・同一番号のラベルのチューブ「血清」を用意し、茶色採血管から血清だけを最低 2 ml 吸い取る。
 - ・もう 1 本のチューブ「血漿」で、灰色採血管から血漿だけを最低 0.5ml 吸い取る。
 - ・チューブの先を火であぶり、検体が絶対に流れ出ないようにする。
- ⑤ 保 存
- ・血清、血漿の 2 本のチューブと紫色採血管を 3 本 1 組にし、ラベルの番号順に検体ラックに並べ、事前に 4℃ に冷蔵した保冷剤入りの検体 Box に保存する。
 - ・依頼書の 1 枚目は保健所の控え、2 枚目はラベルの番号順に検体 Box に入れ、3 枚目は業者に渡す。
 - ・翌日に業者が取りにくるまで、保健所に検体 Box のままで保管しておく。
- ⑥ 廃棄物の処理
- ・注射針、残検体等の廃棄物は、環境省のガイドラインによる指定業者に処理を依頼すること。一般業者では、これらの廃棄物を扱うことはできないので注意すること。

◆血液検査に関する重要確認リスト

1. 依頼書記入について

- ・血液検査を完了した者の依頼書の情報（(氏名)、性別、年齢、地区番号、市郡番号、世帯番号、世帯員番号）に未記入がないこと、さらにそれらが被調査者名簿の情報と一致していることを確認すること

※性別に記入漏れがある場合には、検査結果報告書に正常値が印字されません。

2. 検体の整理・受け渡しについて

- ・必ず、検体と依頼書(2 枚目)における ID ラベルの照合を行うこと
- ・業者への受け渡しを行う検体 Box には、検体及び依頼書(2 枚目)等の必要なもののみ入れること。未使用の採血管や返却資材は別の箱に入れて業者に返却すること。

- ⑤ 1日の運動量……歩数計を用いた1日の運動量の測定は、歩数計を対象者に事前に配付（歩行数）して【歩行数測定方法】を説明し、これに従って行うこと。

【歩行数測定方法】

(1) 時期

栄養摂取状況調査日と同じ1日間。

(2) 測定方法

① 取り扱い上の注意

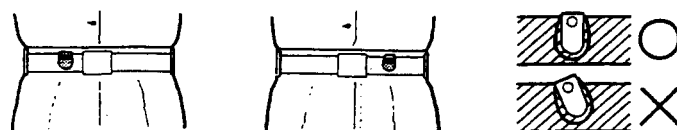
- ・ケース内は、精密部品でできているので、落としたり、叩いたり等強い衝撃を与えないこと。
- ・湿気の多い所や水がかかる所での使用や保存は避けること。

② 各部の名称（下記図参照）



③ 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」にセットすること。通常は「WALK」にセットし、ジョギングやランニングをするときには操作スイッチを「JOG」にセットすること。終わったら元の「WALK」に戻すこと。
- ・装着は、朝起きてすぐにベルト（どうしてもベルトがない時はベルトスラックス、スカート、トレーニングパンツ）などにクリップをしっかりと装着すること。位置は左右のスラックス折目線が標準である。クリップは差し込んで止まるまで深くまっすぐにセットすること。セットが浅かったり、ケースが傾いていたりするとはずれるなどして正確な測定ができなくなる場合があるので注意すること。（下記図参照）



2 栄養摂取状況調査

栄養摂取状況調査票は、「Ⅰ 世帯状況」、「Ⅱ 食事状況」、「Ⅲ 食物摂取状況」及び「身体状況調査項目－1日の運動量（歩行数）－」の4つで構成されている。

調査対象者への記入方法の説明等の際には、別刷「栄養摂取状況調査票の書き方」を使用するとともに、下記の注意事項に従って作成・整理すること。

(1) 表紙の記入方法

地区番号、市郡番号、世帯番号が記入されていることを確認する。

☆世帯名簿と必ず一致させること。

(2) 「Ⅰ 世帯状況」欄の記入方法

1. 世帯員番号
2. 氏名

☆調査対象者が記入した事項については、必ず調査員が確認すること。

・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する。なお、下記に該当する方については記入する必要はない。

- ①1歳未満(乳児)
- ②来客

☆必ず、被調査者名簿と世帯員番号、氏名を照合、一致させること。

☆被調査者名簿に記録された調査対象者のうち、調査日に出張、入院等により、栄養摂取状況調査を実施できなかった場合でも、世帯員番号・氏名を記入しておく。

☆調査できなかった調査対象者の案分比記入欄に全て「0」が記入されていることを確認する。

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、生年月を記入する。

なお、生年月が1桁の場合には、数値を右寄せに書き、余白の十の位の記入欄には「0」を記入する。

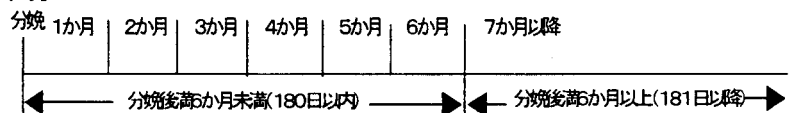
4. 性別

・「1 男」「2 女」のいずれか、あてはまる番号を○で囲む。

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○で囲む。

※1 分娩後の区分



6. 仕事の種類

・「職業分類表」(参照:別表1)から、あてはまる番号を選んで記入する。
 平成17年10～11月中に、所得を伴う仕事(内職、アルバイト、パートを含む)をした場合は、「01」～「11」から、それ以外の場合は、「12」～「21」から選ぶ。
 例) 銀行の窓口で働いている方の場合 「03」

☆対象者が番号を選択できない場合には、余白に職業名をメモしておくよう説明し、回収時に確認し、調査員が番号を記入する。

[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 分娩後の区分 参照	6. 仕事の 種類
0 1	山田 健一	1 明治 2 大正 ③ 昭和 4 平成 3 2 年 0 7 月	① 男 2 女	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 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	0 /

7. 身体活動
レベル

【7歳以下の者は記入しなくて良い。】

普段の生活における全ての活動について、

- 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) の別に、
 それぞれ中強度及び高強度の活動時間について、あてはまる番号を○で囲む。
 時間は、最も近いと思うものを選んでもらう。

(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

1) 仕事・家事(通勤や買い物は除く)

活動例: 普通歩行～速歩(勤務時間中における部屋間・屋外での歩行、など)、
 田植え・稲刈り、農作物の出荷、
 農薬散布、軽い荷物の運搬・
 箱詰め、そうじ、洗濯物を干す、
 など

(含まれない活動の例)
 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)、ショベルカー・ダンプカー・トラクターの運転、炊事、電気洗濯機がけ、アイロンかけ、裁縫、など

2) 余暇・運動・移動(通勤・買い物等を含む。仕事中は除く)

活動例: 普通歩行～速歩(通勤での歩行、買い物先への歩行や買い物中の速歩き、など)、
 犬の散歩、自転車、体操、家庭菜園、子どもと遊ぶ、軽い荷物の運搬・箱詰め、など

(含まれない活動の例)
 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

(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）

1) 仕事・家事（通勤や買い物は除く）

活動例：走る、荷物の積みおろし、重い荷物の運搬、布団の上げ下ろし、など

〈含まれない活動の例〉
中強度のものに準ずる。

2) 余暇・運動・移動（通勤・買い物等を含む。仕事中は除く）

活動例：ジョギング、ランニング、水泳、スポーツ活動（テニス、サッカー、エアロビクスなど）、荷物の積みおろし、重い荷物の運搬、など

〈含まれない活動の例〉
中強度のものに準ずる。

☆身体活動レベルは、1) 仕事・家事と2) 余暇・運動・移動のそれぞれの「中強度」及び「高強度」の活動時間をもとに、次頁に示す『分類表』にしたがって、「Ⅰ（低い）～Ⅲ（高い）」に自動的に判定される（8歳以上の者）。

☆調査員はすべての欄に○がついていることを確認する。
身体活動レベルを判定する必要はない。

[記入例]

7. 身体活動レベル				Ⅱ 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	① ほとんどしない	1 ほとんどしない	① ほとんどしない	4 1	1 9	1 2
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			

(3)1日の運動量(歩行数)の確認

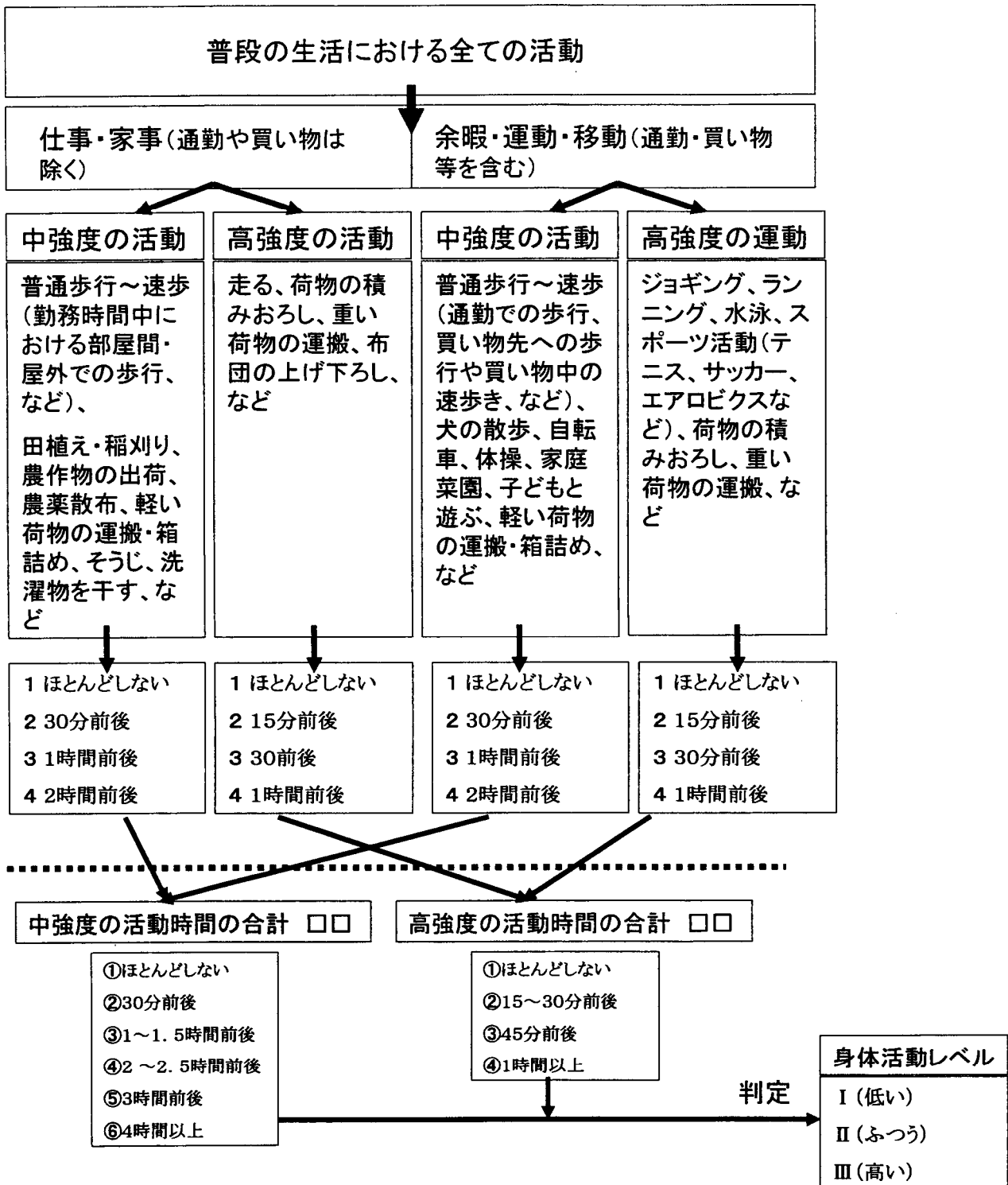
1日の歩行数を測定し、「栄養摂取状況調査票」13ページに記録する。

歩数計の使用方法等は、身体状況調査の【歩行数測定方法】③装着上の注意点（25頁）を参照。

☆回収時に調査票1ページ（世帯状況）の世帯員番号、氏名と一致しているか確認する。
確認したら、調査員確認欄にレ印を記入する。

(参考1:身体活動レベルの判定方法及び分類表)

◆身体活動レベルの判定方法



◆質問票で得られた結果に基づく分類法

身体活動レベル(Af*) I(低い): 1.50 II(ふつう): 1.75 III(高い): 2.00

※ Af(activity factor):各身体活動における単位時間当たりの強度を示す値。基礎代謝の倍数で示す。

○成人(18~69歳)

高強度の活動 中強度の活動	ほとんど しない	15~30分 前後	45分前後	1時間以上
ほとんどしない	I			
30分前後	I	I		
1~1.5時間前後	I	II	II	II
2~2.5時間前後	II	III	III	III
3時間前後	III	III	III	III
4時間以上	III	III	III	III

○成人(70歳以上)

高強度の活動 中強度の活動	ほとんど しない	15~30分 前後	45分前後	1時間以上
ほとんどしない	I			
30分前後	I	II		
1~1.5時間前後	II	III	III	III
2~2.5時間前後	III	III	III	III
3時間前後	III	III	III	III
4時間以上	III	III	III	III

○子ども(8~14歳)

高強度の活動 中強度の活動	ほとんど しない	15~30分 前後	45分前後	1時間以上
ほとんどしない	(I)			
30分前後	(I)	(I)		
1~1.5時間前後	(I)	II	II	II
2~2.5時間前後	II	III	III	III
3時間前後	III	III	III	III
4時間以上	III	III	III	III

※8~11歳については、原則として「I」には分類しない。

参考2: 身体活動レベル別にみた活動内容と活動時間の代表例(15~69歳)

(日本人の食事摂取基準(2005年版)表7)

身体活動レベル		I(低い)	II(ふつう)	III(高い)
		1.50 (1.40~1.60)*	1.75 (1.60~1.90)*	2.00 (1.90~2.20)*
日常生活の活動内容		生活の大部分が座位で、 静的な活動が中心の場合	座位中心の仕事だが、 職場内での移動や立 位での作業・接客等、 あるいは通勤・買物・家 事、軽いスポーツ等の いずれかを含む場合	移動や立位の多い仕 事への従事者。ある いは、スポーツなど余 暇における活発な運 動習慣をもっている場 合
個 々 の 活 動 の 分 類 (時 間 /日)	睡眠(1.0)*	8	7~8	7
	座位または立位の静的な 活動(1.5:1.1~1.9)*	13~14	11~12	10
	ゆっくりした歩行や家事な ど低強度の活動(2.5:2.0 ~2.9)*	1~2	3	3~4
	長時間持続可能な運動・ 労働など中強度の活動 (普通歩行を含む)(4.5: 3.0~5.9)*	1	2	3
	頻りに休みが必要な運 動・労働など高強度の活 動(普通歩行を含む) (4.5:3.0~5.9)*	0	0	0~1

※ Af(activity factor):各身体活動における単位時間当たりの強度を示す値。基礎代謝の倍数で示す。

(4) 「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（「11」～「53」）から選択する。

（参照：28頁 記入例）

- ・「外食」と「家庭食」または「調理済み食」と「家庭食」などのように、組み合わせて食べた場合は、主食の量が多いほうにあてはまる番号を選ぶ。
主食を食べなかった場合は、次頁の2)②を参照する。

「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、天井、中華丼、親子丼、卵丼、鰻重等)
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、天井、中華丼、親子丼、卵丼、鰻重等)
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」

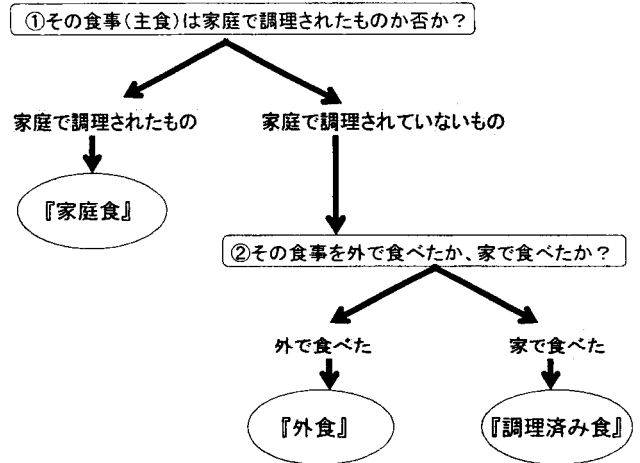
53	欠食
----	----

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)
 によって判断する。

右図の判断手順及び下記の区分表に従って判断し、
 前ページの表からあてはまる番号を選んで記入する。

◆食事状況の判断手順



◆食事状況の区分表

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

- 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と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と惣菜屋の煮物を家で食べた場合
 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」
 (上記以外は、食べた場所と内容によって、「17」～「19」または、「27」～「29」から近いものを選ぶ。)

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ぶ。

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」を記入する。
- ・4食以上になった場合は、朝食・昼食・夕食の3食について記入する。

(5)「Ⅲ 食物摂取状況」の記入方法

食物摂取状況の調査票は、朝食・昼食・夕食・間食・予備ページの別に、それぞれ対象者記入欄と調査員記入欄からなる。

【調査対象者記入欄】

(参照：37頁 記入例4)

食物摂取状況では、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1人ひとりが食べた重量や目安量を、調査対象者に記入してもらう。

錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル及び栄養ドリンク類は、商品名や分量を記入する。

<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」別に使用する。

<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する。

☆世帯員の氏名と順番が、調査票1ページの世帯状況の世帯員番号、氏名と対応していることを確認する。

①ごはん、パンのように1人ずつ食べた量をはっきりしているものは、食べた人ごとに量を記入する。
(参照：37頁 記入例番号1、2、3)

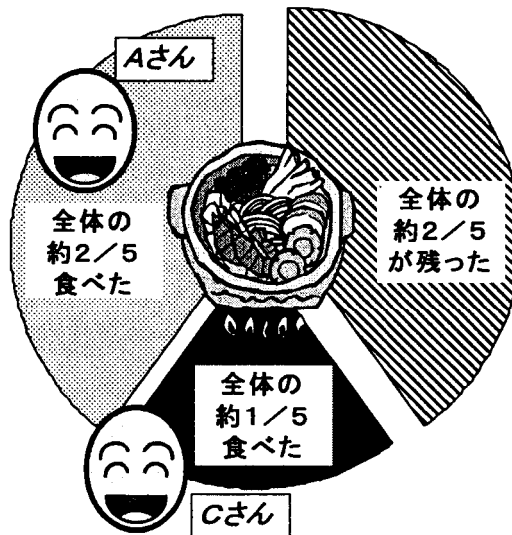
②煮物、みそ汁、カレーなどのように、食品を1人分ずつ計れない料理については、その料理を食べた人が、それぞれどれくらいずつ食べたのか、下図を参考にして、おおよその割合を記入する。食べ残しがあれば、その割合も記入する。

3人家族(A, B, Cさん)で
なべ料理を食べた場合

まったく
食べなかった



Bさん



家族が1つの料理を
分けながら食べた場合、
残した分も含めて、
おおよその割合を、
下のように表すことが
できます。

Aさん	Bさん	Cさん	...	残
2	0	1		2

③食べた割合の記入方法は、下記 ア)～エ) のどの方法でも良い。

(参照：37頁 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、食べた割合を記入する。

(参照：37頁 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する。

(参照：37頁 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		2
	レタス	50g					
	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」の欄に記入する。

(参照：37頁 記入例番号4、5、7、10、15)

<3> 料理名の記入方法

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する。

具体的な料理名とは、食材と調理状態が予想できるものとする。

(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(外)と記入する。(参照:37頁 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する。

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、「<9>給食を食べた場合の記入方法」(43、44頁)を参照する。

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(Ⓢ)と記入する。

(参照：37頁記入例番号9、10、12、13)

2) 料理ごとに区切りの線を引く。

(参照：37頁 記入例番号4)