

東部地区の食と健康！ここに気をつけよう！！
～静岡県民の食生活・生活習慣に関する調査から見えるもの～

健康寿命延伸のための市町別生活習慣等の モニタリング研究の紹介

静岡社会健康医学大学院大学
山本 精一郎、佐藤洋子



静岡社会健康医学大学院大学

その挑戦が、世界をもっと健康にする。

大学案内 2023

静岡社会健康医学大学院大学で 教育・研究している学問

静岡SPH

社会健康医学とは

伝統的な公衆衛生学に、ゲノム医学や医療ビッグデータ解析などの新しい学術領域を加えることで、社会における人の健康を幅広い視点から考究、社会実装する学問です。

社会健康医学を学ぶ上で基礎となる学識を身につけた上で、公衆衛生専門職教育の国際的水準である基本5領域と、関連する新しい学術領域の学識の修得を目指します。

社会健康医学専門職教育の国際基準である5領域を中心としたカリキュラム構成

疫学

医療統計学

環境健康科学

行動医科学・
ヘルス
コミュニケーション学

健康管理・政策学

社会健康医学を学ぶ上で、基礎となる学識を身につける共通科目

社会健康医学概論

公衆衛生危機管理論

基礎医学講座

高齢者ケア概論

公的統計活用法

文献検索法・文献評価法

プレゼンテーション・ライティングスキル

基本方針

POINT



最先端の研究

臨床・予防医学の高度化、健康増進・疾病予防対策の最適化に資する最先端の疫学研究、ゲノム医学研究、医療ビッグデータ解析に取り組みます。

POINT



高度専門人材の育成

社会健康医学の学識を社会に還元し、医療・保健・福祉の現場でその向上に貢献できるプロフェSSIONALな人材を育成します。

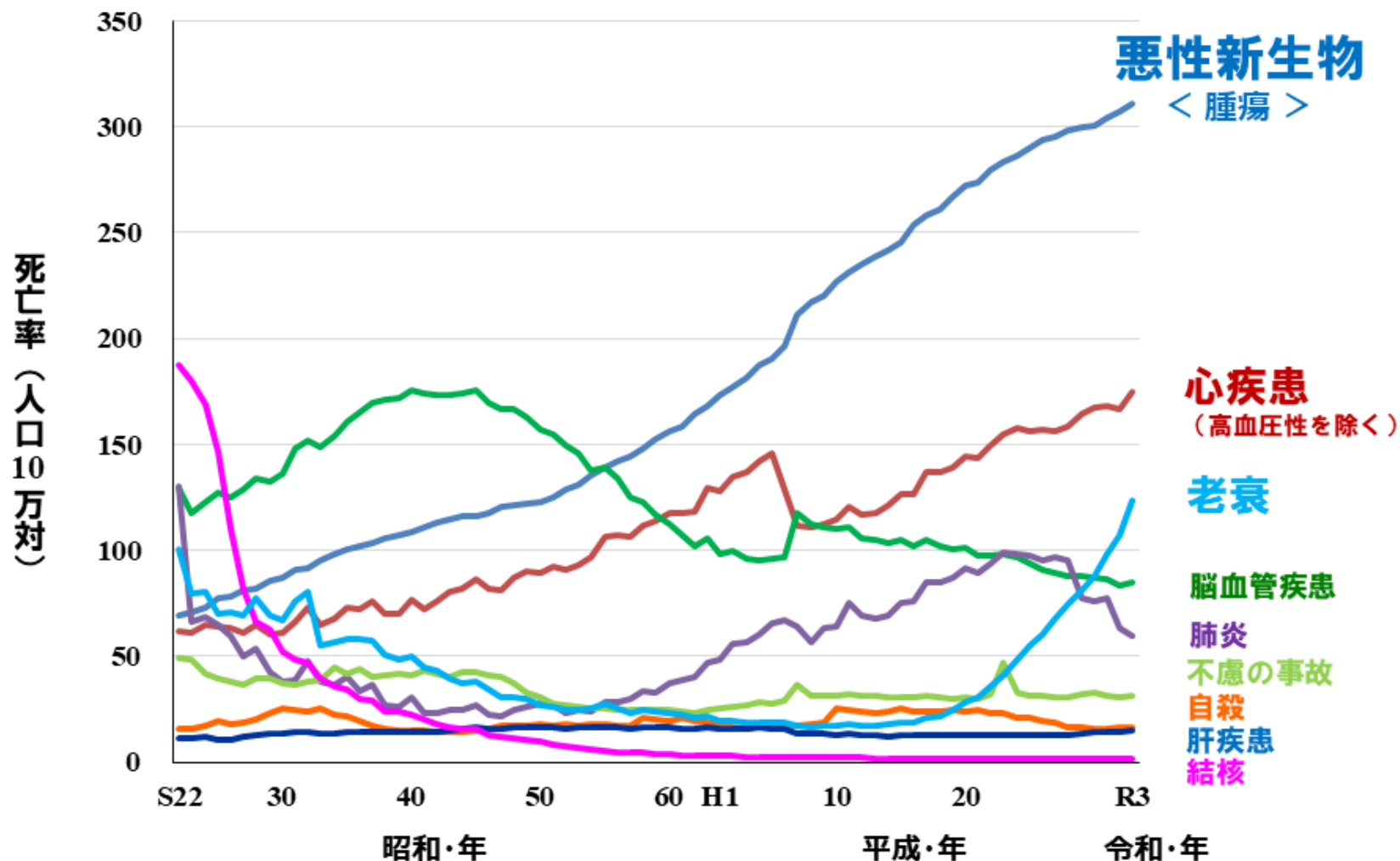
POINT



成果の社会還元

研究成果の社会実装を積極的に進め、幅広い視点から人類の健康増進や疾病予防に貢献します。

死因別に見た死亡率の年次推移

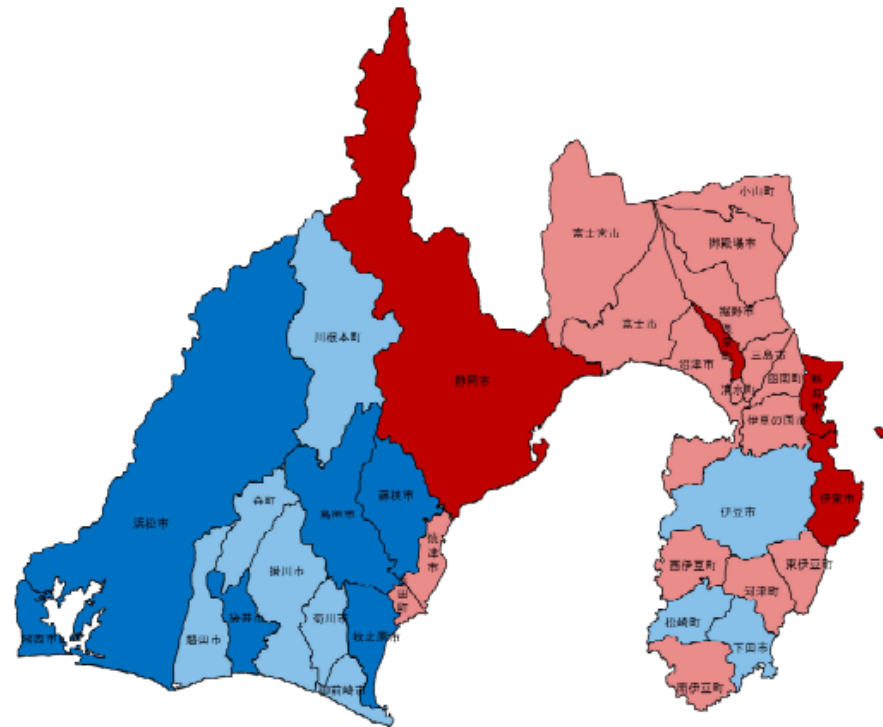
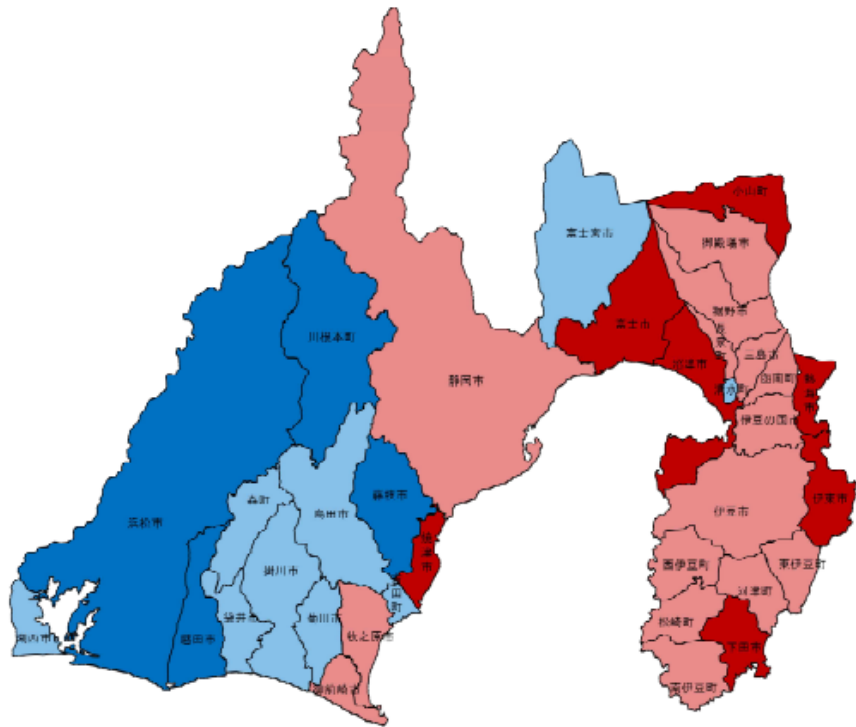


（出典：「令和3年（2021年）人口動態統計（概数）」厚生労働省 2022.6.3 より作図）

悪性新生物（がん）の疾病地図

（男性） 年間平均死亡数 6,443人

（女性） 年間平均死亡数 4,401人



- 全県に比べて、有意に多い
- 有意ではないが、全県に比べて多い
- 有意ではないが、全県に比べて少ない
- 全県に比べて、有意に少ない

H29-R3 標準化死亡比（SMR） 対静岡県

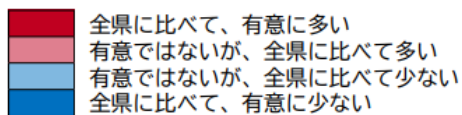
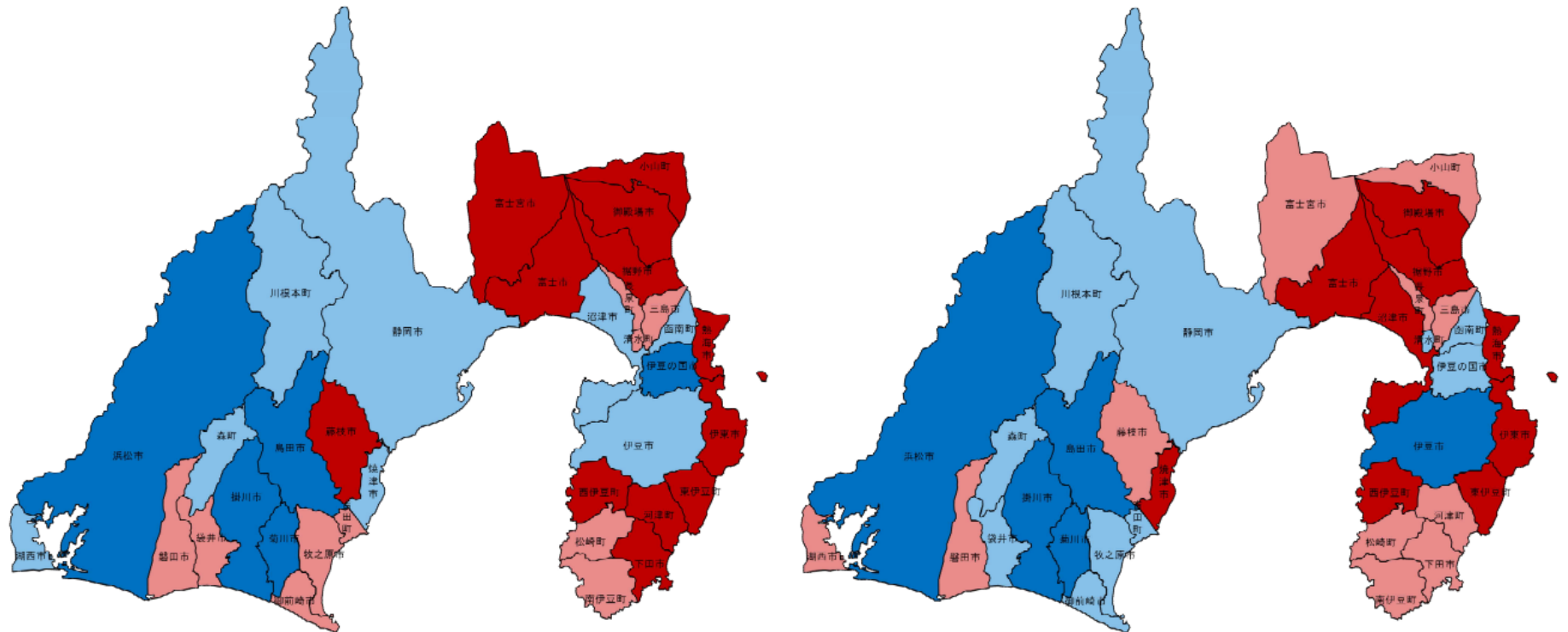
静岡県 平成29年－令和3年標準化死亡比（SMR）

<https://www.pref.shizuoka.jp/kenkofukushi/kenkozukuri/kenkochosa/1024905.html>

心疾患の疾病地図

(男性) 年間平均死亡数 2,899人

(女性) 年間平均死亡数 3,073人



H29-R3 標準化死亡比 (SMR) 対静岡県

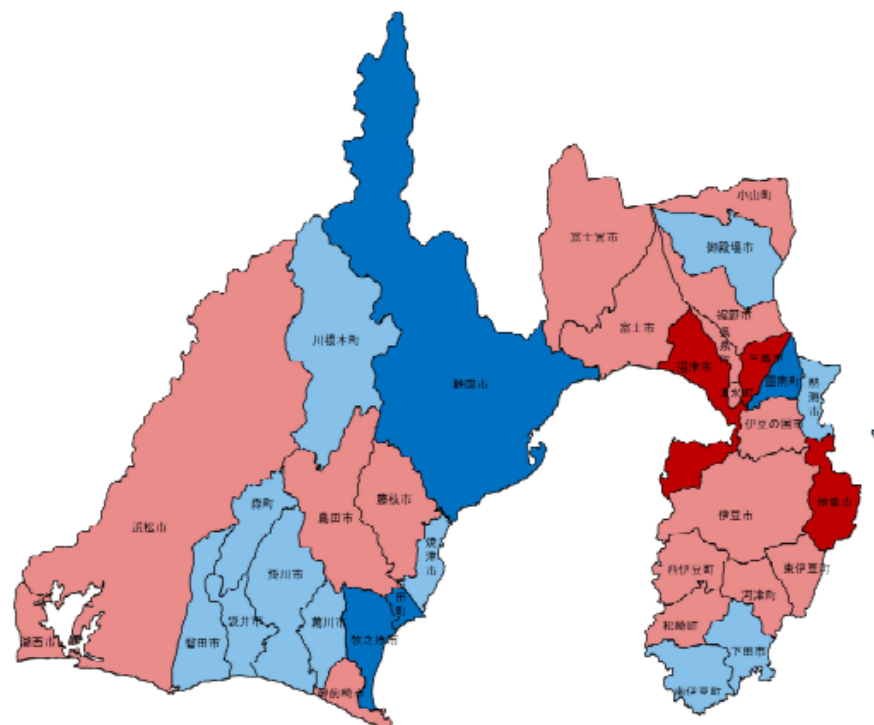
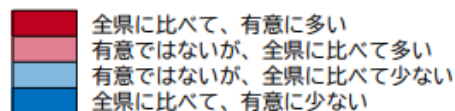
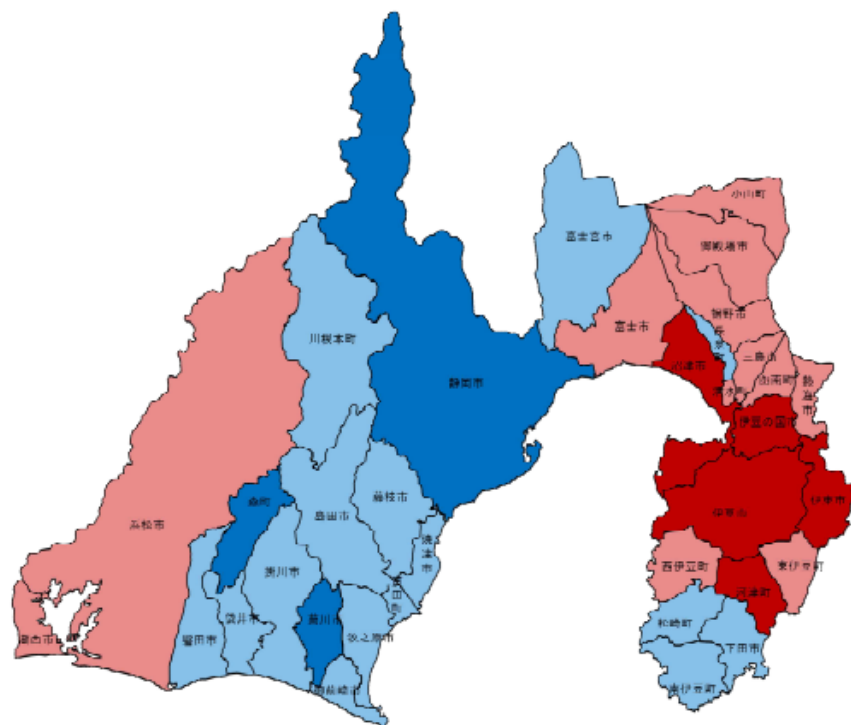
静岡県 平成29年-令和3年標準化死亡比 (SMR)

<https://www.pref.shizuoka.jp/kenkofukushi/kenkozukuri/kenkochosa/1024905.html>

脳血管疾患の疾病地図

(男性) 年間平均死亡数 1,859人

(女性) 年間平均死亡数 1,847人



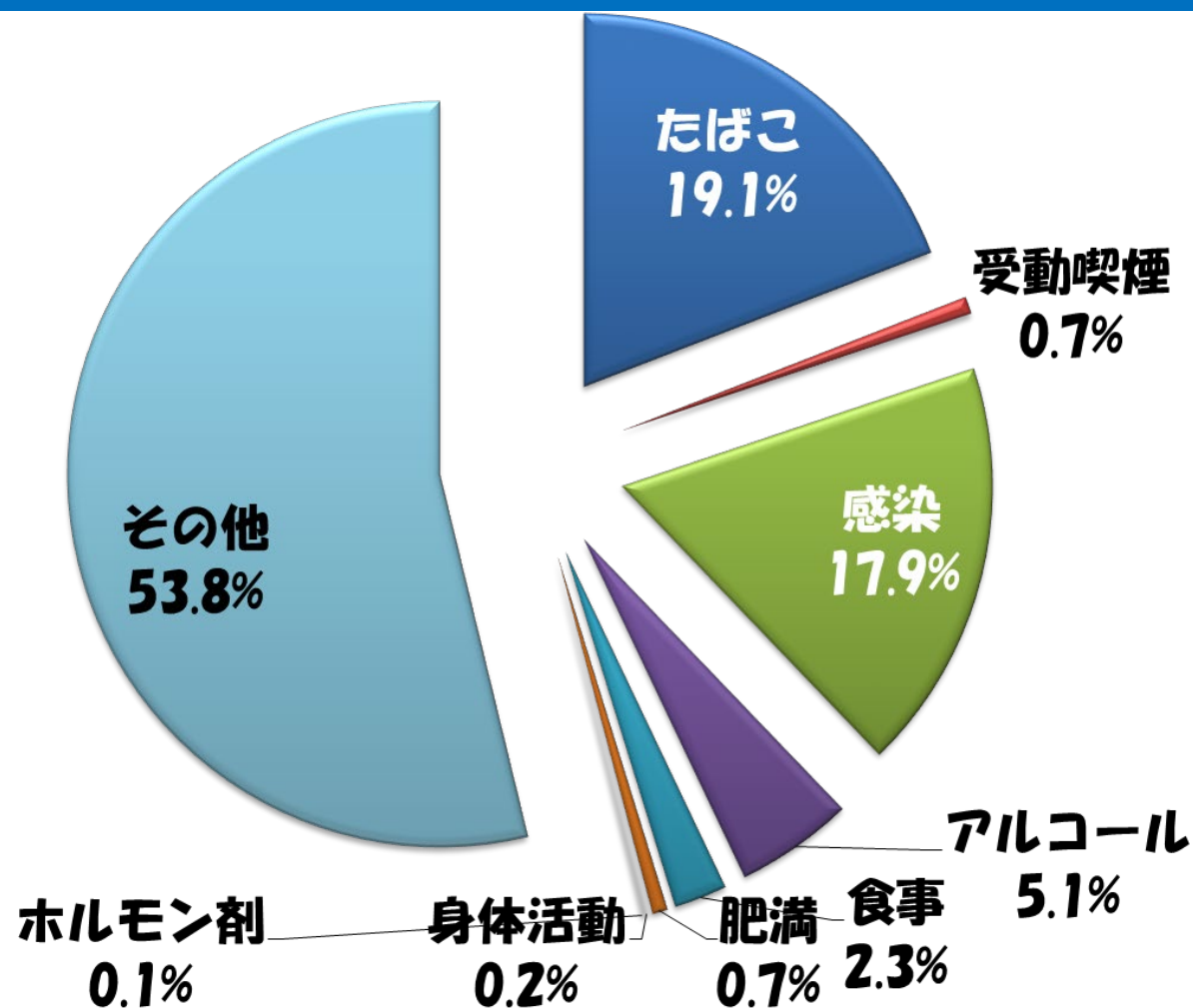
H29-R3 標準化死亡比 (SMR) 対静岡県

静岡県 平成29年-令和3年標準化死亡比 (SMR)

<https://www.pref.shizuoka.jp/kenkofukushi/kenkozukuri/kenkochosa/1024905.html>

がんの原因（日本）

INOUE M ET AL. ANN ONCOL 23: 1362-1369, 2012より試算



乳がんは食事や生活習慣などの予防可能な要因の寄与は約11%

日本人のためのがん予防法

喫煙：**たばこは吸わない**

他人のたばこの煙を
できるだけ避ける



飲酒：

**飲むなら、節度のある
飲酒をする**



注意



食事：**食事は偏らずバランスよくとる**

・塩蔵食品・食塩の摂取は
最小限にする



・野菜や果物不足に
ならない



・飲食物を熱い状態で
とらない



身体活動：

**日常生活を
活動的に過ごす**



体形：

**成人期での体重を適正な
範囲で管理する**

(太りすぎない、やせすぎない)



感染：

肝炎ウイルス感染検査

と適切な治療を。

機会があればピロリ菌検査を。



循環器疾患の目標設定の考え方

〈循環器疾患の予防〉

脳血管疾患の減少
(年齢調整死亡率の減少)
男性15.7%の減少、女性8.3%の減少

虚血性心疾患の減少
(年齢調整死亡率の減少)
男性13.7%の減少、女性10.4%の減少

〈危険因子の低減〉

4つの危険因子の目標を達成した場合

高血圧
収縮期血圧4mmHg低下

脂質異常症
高コレステロール血症者の割合を25%減少

喫煙
40歳以上の禁煙希望者がすべて禁煙

糖尿病
有病率の増加抑制

4つの生活習慣等の改善を達成した場合

収縮期血圧
2.3mmHgの低下

1.5mmHgの低下

0.12mmHgの低下
(男性のみ)

0.17mmHgの低下

栄養・食生活

- ・食塩摂取量の減少
- ・野菜・果物摂取量の増加
- ・肥満者の減少

身体活動・運動

- ・歩数の増加
- ・運動習慣者の割合の増加

飲 酒

- ・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

降圧剤服用率
10%の増加

〈生活習慣等の改善〉

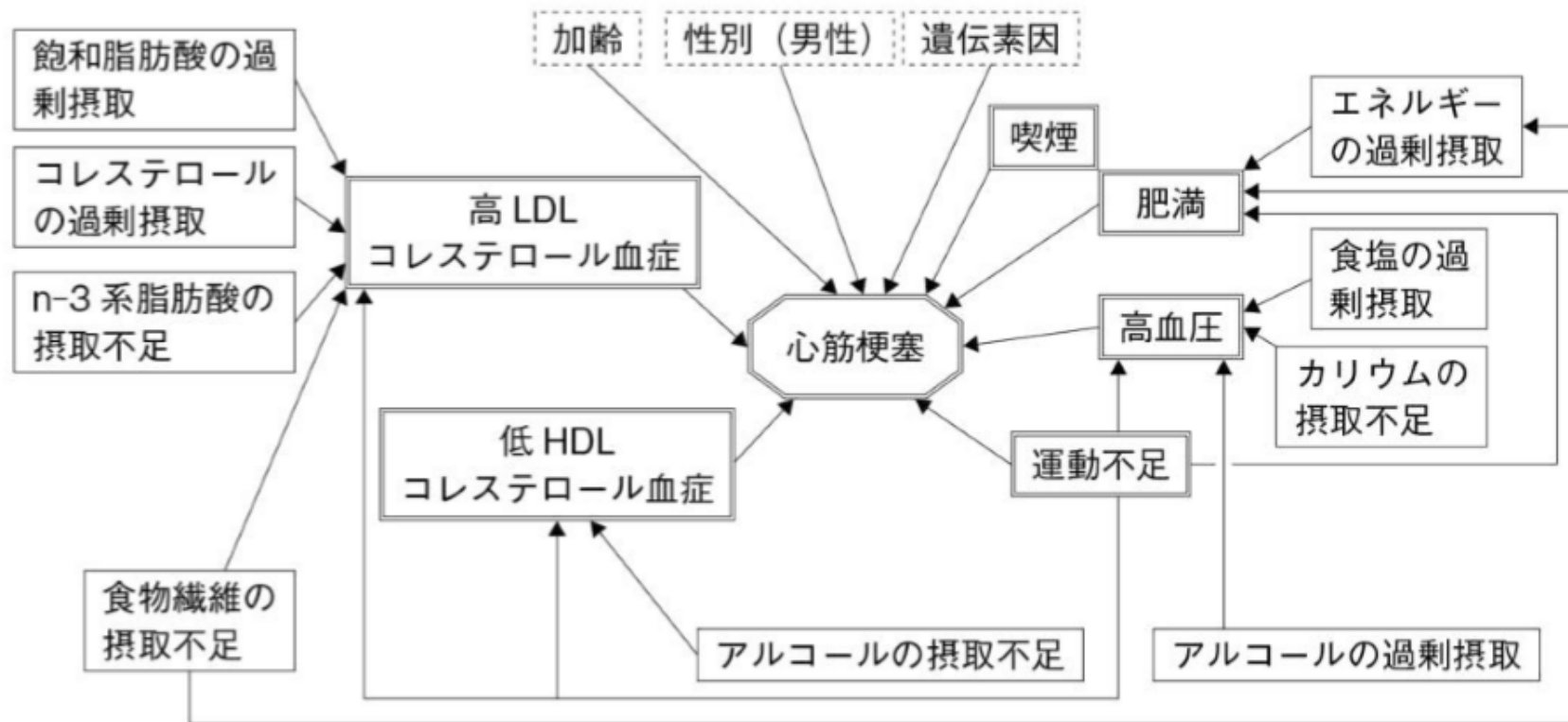


図10 心筋梗塞に関連する生活習慣要因
(注) 内容は、今回の策定内容と直接の関連はない。

病気にならないための目標量

栄養素	目標量	出典
食塩相当量	男性7.5g 以下 女性6.5g 以下	日本人の食事摂取基準 2020年版
カリウム	男性3000mg 以上 女性2600mg 以上	日本人の食事摂取基準 2020年版
食事中ナトリウム/カリウム比	2 以下	
食物繊維	男性21g 以上 女性18g 以上	日本人の食事摂取基準 2020年版
野菜摂取量	350g 以上	健康日本21（第二次、第三次）
果実	100g 以上 200g 以上	健康日本21（第二次） 健康日本21（第三次）
野菜＋果実	400g 以上	WHO/FAO
脂肪エネルギー比	20～30%	日本人の食事摂取基準 2020年版
飽和脂肪酸の 対エネルギー比	7%以下	日本人の食事摂取基準 2020年版

健康寿命延伸のための 市町別生活習慣等のモニタリング研究

研究代表者 山本精一郎

共同研究者 森寛子、佐藤洋子、塩谷祐実



研究目的と方法

■ 研究目的

- 市町ごとに、次期健康増進計画並びにその後のモニタリングに必要な生活習慣に関するベースラインデータを収集する
→ランダムサンプリング調査
- その後のモニタリングが市町ごとにできる体制を整える
→非ランダムサンプリング調査
- 調査データの利用の仕方を県・市町と学ぶ

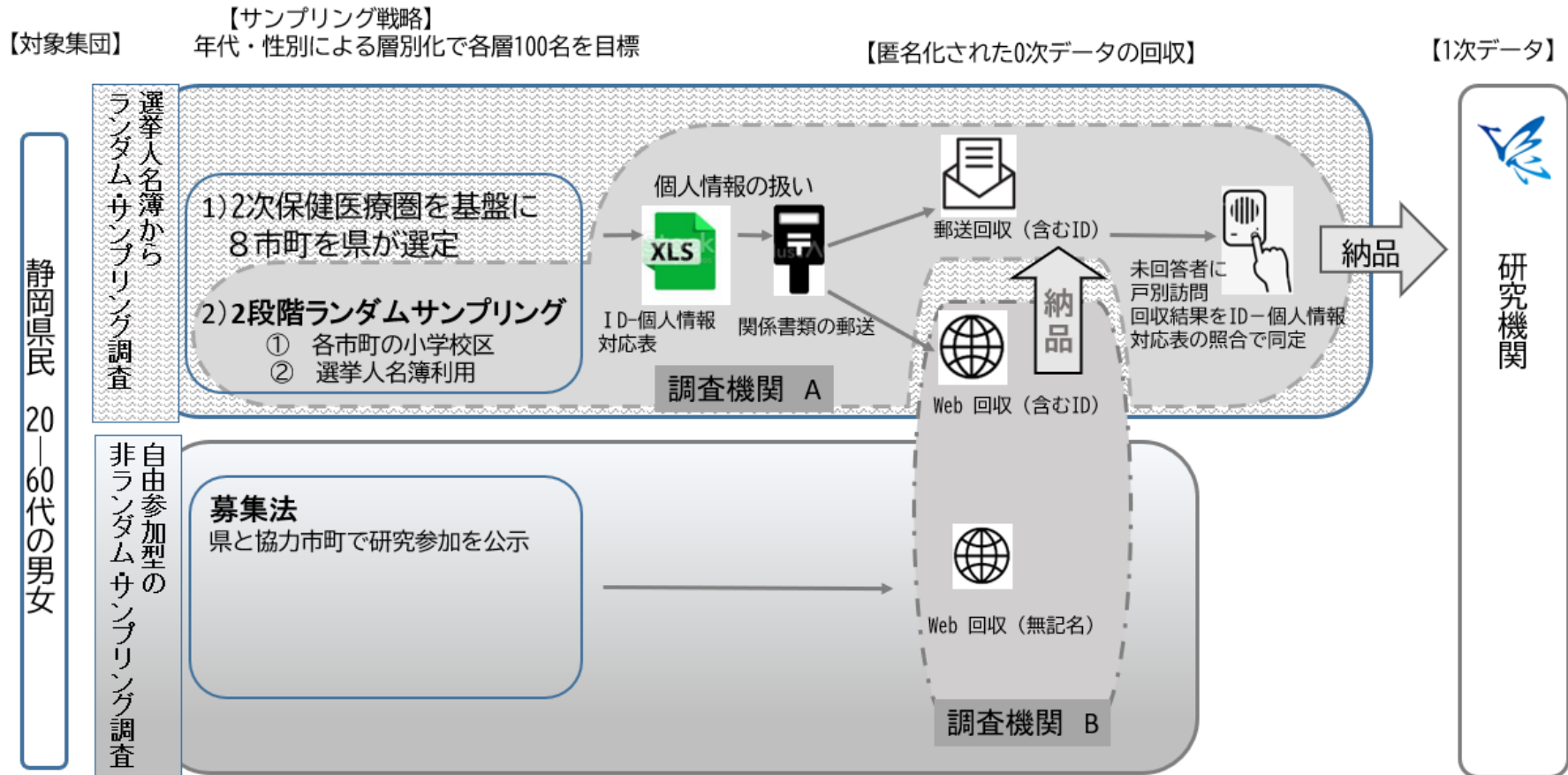
■ 研究方法

- ランダムサンプリング調査：代表性が高いが費用と手間がかかる
- 非ランダムサンプリング調査：簡便だが、代表性に疑問
- 両調査を同時に実施し、非ランダムサンプリング調査の結果をランダムサンプリング調査と比べることによって、非ランダムサンプリング調査の妥当性を評価する。

調査方法

	ランダムサンプリング調査	非ランダムサンプリング調査
調査対象	- 二次保健医療圏8地区から、1か所ずつ市町を募集する。 - 年代(20代、30代、40代、50代、60代)・性別毎に、各100名ずつ	静岡県及び協力市町から、住民に対し、役所や広報誌などで情報提供し、研究対象者を募集する。市町ごとに年代・性別毎に100名以上の回収を目指す。
調査方法	- 二段階サンプリングを行う。具体的には、市町の規模に応じて小学校区から数か所をランダムサンプリングし、さらに選挙人名簿を用いて、個人をサンプリングする。 - 郵送配布、回収は郵送、ウェブ、訪問の併用 - 株式会社サーベイリサーチセンターが実施。80%の回収率を目指す - BDHQ・疾患リスクの結果返却及び1000円の謝礼	- 本調査用の専用ウェブサイトを開設し、静岡県民に限定した自由参加型調査を実施。 - BDHQ・疾患リスクの結果返却
調査項目	- 食生活に関する項目:BDHQ95項目 - 生活習慣に関する項目:喫煙習慣、飲酒習慣、エネルギー消費量(JPHCPAQ)、身体活動量・運動量(特定健診問診票項目) - 健康寿命の指標の定義に関する項目 - その他 基本情報など	
期間	2023/3/1～2023/5/31	2023/1/26～2023/6/30

研究の概念図



第3次ふじの国健康増進計画に記載の数値目標のうち、 本調査で市町ごとに調べられるもの

- 健康寿命（2017年度現状 男性72.15歳、女性75.43歳）
- 食育関係
 - 野菜摂取量（目標量 350g）
 - 果実（目標量 100g）
 - 食塩相当量（目安量 男性7.5g、女性6.5g）
 - 肥満者の割合（目標 男性22%、女性15%）
 - 痩せの割合の減少（目標 20歳代女性20%）
 - 緑茶を毎日飲む者の割合
 - 低栄養傾向（BMI20以下）の割合（目標 21%）
- 運動習慣のある者の割合（目標 男性36%、女性33%）
- たばこ・アルコール
 - 喫煙率（目標 12%）
 - リスクの高い飲酒者（目標 男性10%、女性6.4%）
- 睡眠（目標 15%）

- 見たことありますか？

静岡県
静岡県民限定！

Webで
健康リスクチェックが簡単にできる！
食生活アンケート実施中

結果が
すぐわかる！

あなたの毎日の食事や生活習慣をスマートフォンもしくはパソコンで入力すると、
塩分やたんぱく質、ミネラルなどの**栄養バランス**や**とりすぎ・不足**がその場でわかります。
また、**今後10年のがん**と**循環器疾患**にかかる**リスク**も算出するので、
ご自身の健康管理にお役立てください。

対 象 20～60歳代の静岡県民の方 費 用 **無料** ※通費料のみ自己負担

期 間 **令和5年6月30日(金)まで** 好評につき延長中

この調査は、静岡県と静岡社会健康医学大学院大学が実施しており、
調査結果は県や市町の健康施策に活用させていただきます。

ぜひご協力ください。
※回答には15～30分程度かかります。

Webで簡単！

アンケートへはお手持ちのスマートフォン・PCで参加できます スマートフォンは二次元コードから

<https://rokproject.jp/nr> 静岡SPH BDHQ 検索

希望の虹プロジェクト <https://rokproject.jp/kenshin/>

【問い合わせ先】(株) サーベイリサーチセンター ☎054-260-5123 【実施主体】静岡社会健康医学大学院大学、静岡県

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

たくさん質問がありますが、あまり考え込まずに、
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
いっしょに考えながら、教えてください。
- 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、
簡単な結果【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、結果はたくさんのひとたちの平均値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】

- ・太い黒の鉛筆でご記入ください。
- ・この用紙は機械で読み取ります。
文字は枠線にかからないように
丁寧に記入ください。

数字の記入例

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

✓の記入例

- ・枠線の中にある3点を結んでください。
- ・まわりの枠線に線がふれないように
ご記入ください。

良い例 ☒ 悪い例 ☐ ☐



備考欄

担当者記入欄
・ID1は必ず数字でご記入ください。
(記号・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

妊娠中・授乳中の方は下記該当に記載（もしくはチェック）下さい。

<女性の方のみ>

必ずご記入ください。

性別(✓を記入) 生年月日(年号は✓を記入)

男性 ☐ 女性 ☐ 大正 ☐ 昭和 ☐ 平成 ☐ 年 ☐ 月 ☐ 日

今日(この質問に答える日)の日付

平成 2 年 ☐ 月 ☐ 日

身長

☐ . ☐ cm

体重

☐ . ☐ Kg

あなたは、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？
もっともあてはまる回答をひとつ選んで、✓を記入してください。

枠線の中にある 3点を結んで ください。	コップ1杯くらいの牛乳・ヨーグルト1人前		鶏肉 (挽き肉を含む)		豚肉・牛肉・羊肉 (挽き肉を含む)		ハム・ソーセージ・ ベーコンなどの加工肉		レバー
	低脂肪	普通・高脂肪	低脂肪	普通・高脂肪	低脂肪	普通・高脂肪	低脂肪	普通・高脂肪	
良い例 ☒	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 飲まなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 飲まなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 飲まなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 飲まなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 飲まなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 飲まなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 飲まなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 飲まなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 飲まなかった

飲まなかったり、食べなかった場合は、ここに✓を記入してください

いか・たこ・ えび・貝	骨ごと食べる魚	ツナ缶 (まぐろの油漬け)	魚の干物・塩蔵魚 魚介練り製品 (塩さば・塩鮭・ あじの干物・ ちくわ・ かまぼこなど)	脂が乗った魚 (いわし・さば・ さんま・ぶり にしん・うなぎ・ まぐろトロなど)	脂が少なめの魚 (さけ・ます・ 白身の魚・淡水魚・ かつおなど)	たまご (鶏の卵1個程度)
☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 食べなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 食べなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 食べなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 食べなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 食べなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 食べなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 食べなかった

とうふ・厚揚げ・ 豆乳	納豆	いも (すべての種類)	漬け物		生(サラダ)	トマト・ トマトケチャップ・ トマト煮込み・ トマトシチュー
			緑の濃い 葉野菜	その他すべて (梅干は除く)	レタス・ キャベツ千切りなど (トマトは除く)	
☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 食べなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 食べなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 食べなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 食べなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 食べなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 食べなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 食べなかった

料理に使った野菜(漬け物・サラダ以外)						きのこ (すべての種類)	海藻 (すべての種類) (だし用は除く)
緑の濃い葉野菜 (ブロッコリー・ ゴーヤーを含む)	キャベツ・白菜	にんじん・ かぼちゃ	だいこん・かぶ	その他の根菜すべて (たまねぎ・ごぼう・ れんこんなど)	その他の根菜すべて (たまねぎ・ごぼう・ れんこんなど)		
☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 食べなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 食べなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 食べなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 食べなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 食べなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 食べなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 食べなかった	☐ 毎日2回以上 ☐ 毎日1回 ☐ 週4~6回 ☐ 週2~3回 ☐ 週1回 ☐ 週1回未満 ☐ 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(かんきつ)類	かき・いちご・キウイ	その他のすべての果物(りんご・バナナなど)
☐ 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	☐ 毎日2回以上
☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 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	☐ 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	☐ 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	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった

マヨネーズ・ドレッシング	パン 〔おかずパン・菓子パンも含む〕	そば	うどん・ひやむぎ・そうめん	ラーメン・インスタントラーメン	スパゲッティ・マカロニなど	飲み物 緑茶
☐ 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	☐ 毎日4杯以上
☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1杯
☐ 週4〜6回	☐ 週4〜6回	☐ 週4〜6回	☐ 週4〜6回	☐ 週4〜6回	☐ 週4〜6回	☐ 週4〜6杯
☐ 週2〜3回	☐ 週2〜3回	☐ 週2〜3回	☐ 週2〜3回	☐ 週2〜3回	☐ 週2〜3回	☐ 週2〜3杯
☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1杯
☐ 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	☐ 週1杯未満
☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 飲まなかった

飲み物						
紅茶・ウーロン茶(中国茶)	コーヒー	ヨーグルト・ジュース(スポーツドリンクも含む)	100%果物ジュース 100%野菜ジュース	〔主食のある朝食〕を食った頻度	「平均的な1日」に食べた「ごはん」と「みそ汁」	
☐ 毎日4杯以上	☐ 毎日4杯以上	☐ 毎日4杯以上	☐ 毎日4杯以上	☐ 毎朝	☐ 8杯以上	☐ 8杯以上
☐ 毎日2〜3杯	☐ 毎日2〜3杯	☐ 毎日2〜3杯	☐ 毎日2〜3杯	☐ 週に6回	☐ 6〜7杯	☐ 6〜7杯
☐ 毎日1杯	☐ 毎日1杯	☐ 毎日1杯	☐ 毎日1杯	☐ 週に5回	☐ 5杯	☐ 5杯
☐ 週4〜6杯	☐ 週4〜6杯	☐ 週4〜6杯	☐ 週4〜6杯	☐ 週に4回	☐ 4杯	☐ 4杯
☐ 週2〜3杯	☐ 週2〜3杯	☐ 週2〜3杯	☐ 週2〜3杯	☐ 週に3回	☐ 3杯	☐ 3杯
☐ 週1杯	☐ 週1杯	☐ 週1杯	☐ 週1杯	☐ 週に2回	☐ 2杯	☐ 2杯
☐ 週1杯未満	☐ 週1杯未満	☐ 週1杯未満	☐ 週1杯未満	☐ 週に1回	☐ 1杯	☐ 1杯
☐ 飲まなかった	☐ 飲まなかった	☐ 飲まなかった	☐ 飲まなかった	☐ 週に1回未満	☐ 1杯未満	☐ 1杯未満
☐ コーヒー・紅茶には砂糖を入れますか	☐ いつも	☐ ときどき	☐ いっぱい	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった

お酒(薬用酒は含めません)						玄米・胚芽米を食べたり、ごはんには麦や雑穀を混ぜて食べることはありますか?
頻度	1回に飲んだ典型的なお酒の種類の組み合わせとその量					
	日本酒	ビール(大瓶で)	焼酎・酎ハイ・泡盛(焼酎・泡盛水割りで)	ウイスキー類(ダブルで)	ワイン(ワイングラスで)	
☐ 毎日						☐ いつも
☐ 週に6回						
☐ 週に5回	☐ 4合以上	☐ 4本以上	☐ 4杯以上	☐ 4杯以上	☐ 4杯以上	
☐ 週に4回	☐ 3合	☐ 3本	☐ 3杯	☐ 3杯	☐ 3杯	
☐ 週に3回	☐ 2合	☐ 2本	☐ 2杯	☐ 2杯	☐ 2杯	
☐ 週に2回	☐ 1合	☐ 1本	☐ 1杯	☐ 1杯	☐ 1杯	
☐ 週に1回	☐ 0.5合	☐ 0.5本	☐ 0.5杯	☐ 0.5杯	☐ 0.5杯	
☐ 週に1回未満	☐ 0.5合未満	☐ 0.5本未満	☐ 0.5杯未満	☐ 0.5杯未満	☐ 0.5杯未満	
☐ 飲まなかった	☐ 飲まなかった	☐ 飲まなかった	☐ 飲まなかった	☐ 飲まなかった	☐ 飲まなかった	

あなたは、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? もっともあてはまる回答をひとつ選んで、✓を記入してください。

肉を使った料理(ハム・ソーセージなどの肉加工品も含む)

焼肉・ステーキ・グリル	ハンバーグ・カレー・ミートソースなど洋風の料理	揚げ物・てんぷら〔定食一人前程度の量〕	炒め物	和風の煮物・鍋物・どんぶり物・汁物・みそ汁
☐ 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1回	☐ 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4〜6回
☐ 週2〜3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
☐ 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
☐ 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

魚を使った料理(いか・たこ・えび・貝も含む)

さしみ・すし〔定食一人前程度の量〕	焼き魚	煮魚・鍋物・汁物・みそ汁	てんぷら・揚げ魚〔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

食事のときに使うようちんどう・ソース		外食の定食1人前と、自分が普段食べている量を比べると		食べる速さは
頻度は	量は	おかずの量は	ごはんの量は	
☐ 必ず使う	☐ かなり多め	☐ 家のほうがかなり多い	☐ 家のほうがかなり多い	☐ かなり速い
☐ よく使う	☐ やや多め	☐ 家のほうが少し多い	☐ 家のほうが少し多い	☐ やや速い
☐ ときどき使う	☐ ふつう	☐ ほぼ同じくらい	☐ ほぼ同じくらい	☐ ふつう
☐ ほとんど使わない	☐ やや少なめ	☐ 外食のほうが少し多い	☐ 外食のほうが少し多い	☐ やや遅い
☐ まったく使わない	☐ かなり少なめ	☐ 外食のほうがかなり多い	☐ 外食のほうがかなり多い	☐ かなり遅い

季節によって食べ方が大きくちがう食べ物
この1年間でもっともよく食べた季節を思い出して、その頃の食べ方についてお答えください。

みかんなどの柑橘(かんきつ)類	かき(柿)	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

最後にお答えください。
もっともあてはまる回答をひとつ選んで、✓を記入してください。

この1か月に栄養補助食品を使いましたか	最近、食事習慣を意図的に変えましたか	現在、医師、栄養士、その他専門家の指導のもとで、食事のコントロールをしていますか	この質問票におもに答えたひとは
☐ 毎日2回以上	☐ はい	☐ はい	☐ 本人
☐ 毎日1回	☐ はい	☐ はい	☐ 妻
☐ 週4〜6回	☐ はい	☐ はい	☐ 娘
☐ 週2〜3回	☐ はい	☐ はい	☐ その他
☐ 週1回	☐ はい	☐ はい	
☐ 週1回未満	☐ はい	☐ はい	
☐ 使わなかった	☐ いいえ	☐ いいえ	

もっともあてはまる回答をひとつ選んで、✓を記入してください。

お肉(牛肉や豚肉)の脂身は

☐ 好んで食べていた

☐ やや好んで食べていた

☐ 好きでも嫌いでもない

☐ あまり食べなかった

☐ ほとんど食べなかった

種類のスープ・汁を飲む量は	家庭での味付けは外食と比べて
☐ ほとんど全部	☐ 薄口
☐ 8割くらい	☐ 少し薄口
☐ 4〜6割	☐ 同じくらい
☐ 2割くらい	☐ 少し濃い口
☐ ほとんど飲まなかった	☐ 濃い口

「飲まなかった」場合には、お酒の種類別の質問に答える必要はありません。

これで終わりです。お疲れさまでした。

結果の返却

あなたの最近1か月間の食習慣についておたずねしました

7月分：2022年3月25日
一般の方向け

ID1	99999	性別	女性
ID2	0	ID3	0
		年齢	42 歳

【結果の見方】 ☆日本人の食事摂取基準（2015年版）を基準としたときの、あなたの食習慣の結果です。

●：このままを維持 ●：注意が必要 ●：改善が必要

基準に比べて、少ない場合は「少なめ」「少ない」、多い場合は「多め」「多い」と表示されます。

お答えくださった食習慣質問票（BDHQなど）から健康の維持・増進、生活習慣病の予防に役立てていただけるように簡単な結果を作りました。

回答内容から結果の信頼度を3つに分けています（回答率 = 100% (76/76)）

● 高い ● やや高い ● 残念ながら低いようです（未回答・回答ミスの可能性があります）

性別、生年、エネルギー摂取量、塩分量、回答率で判断しました。

体格	結果	アドバイス
BMI（体格指数、肥満度）：体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値。18.5未満がややせ、25.0以上が肥満の目安です。	17.3 kg/m ² BMI ● やせきみ	「食べない」よりも「からだを動かす」ことで体重を管理しましょう
バランスよく食べましょう（エネルギー・産生栄養素）	結果	こんな病気に注意しましょう
魚、肉、卵、大豆製品、または乳製品を毎食ひとつ以上食べましょう。	たんぱく質 ●	少なすぎると、筋肉量の減少（虚弱）【特に高齢者】
肉の脂身、乳製品、パーム油（洋菓子など）、植物油、揚げ物、ナッツ類（落花生など）、スナック菓子の食べすぎに気をつけましょう。	脂質 ●	【特に飽和脂肪酸】多すぎると、肥満・糖尿病・脂質異常症などの循環器疾患【・乳がん】
肉の脂身、乳製品、バター、パーム油（洋菓子など）の食べすぎに気をつけましょう。	飽和脂肪酸 ● 多め	
精製度の低い穀類（胚芽米、玄米、全粒粉のパンなど）も取り入れてみましょう。甘い菓子や砂糖などは控えめにしましょう。	炭水化物 + アルコール ●	たんぱく質と脂質（飽和脂肪酸を含む）とのバランスに注意
精製度の低い穀類、野菜、果物を食べましょう。	食物繊維 ● 少ない	少なすぎると、高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん【・乳がん】
1日に平均して日本酒の場合1合までが目安です。でも、アルコールの摂取を勧めるものではありません。	アルコール ●	多すぎると、肝硬変・肝がん・消化管がん・乳がん

とりすぎ・不足が気になる ミネラルとビタミン	結果	こんな病気に注意しましょう
とりすぎが気になる		
調味料、加工食品、みそ汁やめん類のスープのとりすぎに気をつけましょう。	食塩 ● 多い	高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん
不足が気になる		
精製・加工度の低い食品、野菜、果物、豆類を食べましょう。	カリウム ●	高血圧症・脳卒中などの循環器疾患
乳製品、大豆製品、野菜を食べましょう。	カルシウム ●	骨粗鬆症
穀類、加工食品を除くほとんどの食品に含まれています。いろいろな食品を食べましょう。	鉄 ● 少ない	貧血
果物（柑橘類など）、野菜、いも類を食べましょう。	ビタミンC ●	【高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん】
精製度の低い穀類、野菜、豆類、きのこ類、海藻類を食べましょう。妊娠を考えている女性は特に注意しましょう。	葉酸 ●	妊婦：胎児の神経管閉塞障害【高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん】

【】内はまだじょうぶな人には明らかでないものです。

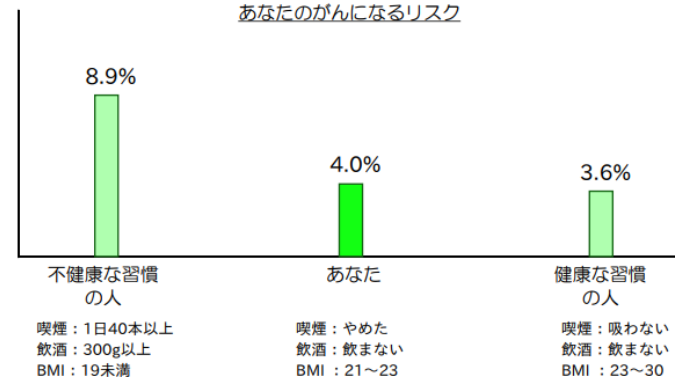
■ 参考資料 1 - 2

結果の返却

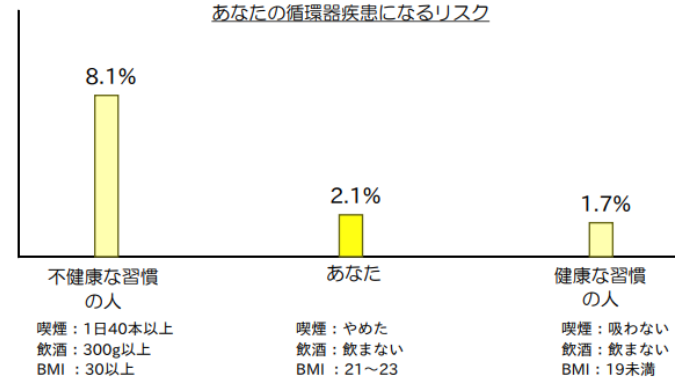
がん・循環器疾患 リスクチェック

あなたの生活習慣(喫煙・飲酒・体重)を現在のまま続けた場合、今後10年の間に がん・循環器疾患 になる リスクは 以下ようになります。

あなたのがんになるリスク



あなたの循環器疾患になるリスク



健康な習慣の人とは、あなたと同じ性・年代で最もリスクが低いと考えられる生活を送っている人です。この人たちにリスクが変わらなければ、特に心配はいらないといえます。逆に、不健康な習慣の人とは、あなたと同じ性・年代で最もリスクが高いと考えられる生活を送っている人です。この人たちにリスクが近ければ、がんや循環器疾患予防のためには、生活習慣を改善する必要があります。

男女ともに、やせすぎ、太りすぎで死亡リスクは増加します。BMIは値によって、がんや循環器疾患になるリスクは変わりますが、長生きのためには21-27におさめることが望ましいといえます。BMIは肥満の指標で、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算できます。あなたのBMIを計算してみてください。

この結果は、Tanakaら(Preventive Medicine 2009;48:128-133)の論文に基づいています。集団を対象とした結果なので、必ずしもあなたに当てはまるとは限りません。一つの参考値としてお考え下さい。

ところで・・・

- 栄養素摂取量は質問票からどのように推定したのでしょうか？
- BDHQなど、質問票による栄養素摂取量は信用できるのでしょうか？

厚生労働省多目的コホート研究で 用いられた質問票を例に

厚生労働省多目的コホート研究 JPHC Study
<http://www.epidemiology.jp/jphc/>

JPHC Study質問票

- ベースライン調査時 -

• カラー14 ページの質問票

• (Cohort II用に多少改変)

- 既往歴・家族歴
- 喫煙歴・飲酒歴
- 身体活動度
- ストレスとソーシャルサポート
- 居住歴・職歴
- 性格
- リプロダクティブヒストリー
- 食事

➢ 44 or 46 食品項目のFFQ

➢ 4 or 5 頻度カテゴリ

➢ いくつかのものについてポーションサイズあり

Cohort I (FFQ 44 items)

3. あなたの生活習慣について、以下の項目に「はい」「いいえ」で答えてください。

4. 既往歴について、以下の項目に「はい」「いいえ」で答えてください。

5. 家族歴について、以下の項目に「はい」「いいえ」で答えてください。

6. 喫煙歴について、以下の項目に「はい」「いいえ」で答えてください。

7. 飲酒歴について、以下の項目に「はい」「いいえ」で答えてください。

8. 身体活動度について、以下の項目に「はい」「いいえ」で答えてください。

9. ストレスとソーシャルサポートについて、以下の項目に「はい」「いいえ」で答えてください。

10. 居住歴について、以下の項目に「はい」「いいえ」で答えてください。

11. 職歴について、以下の項目に「はい」「いいえ」で答えてください。

12. 性格について、以下の項目に「はい」「いいえ」で答えてください。

13. リプロダクティブヒストリーについて、以下の項目に「はい」「いいえ」で答えてください。

14. 食事について、以下の項目に「はい」「いいえ」で答えてください。

Cohort II (FFQ 46 items)

4. 既往歴について、以下の項目に「はい」「いいえ」で答えてください。

5. 家族歴について、以下の項目に「はい」「いいえ」で答えてください。

6. 喫煙歴について、以下の項目に「はい」「いいえ」で答えてください。

7. 飲酒歴について、以下の項目に「はい」「いいえ」で答えてください。

8. 身体活動度について、以下の項目に「はい」「いいえ」で答えてください。

9. ストレスとソーシャルサポートについて、以下の項目に「はい」「いいえ」で答えてください。

10. 居住歴について、以下の項目に「はい」「いいえ」で答えてください。

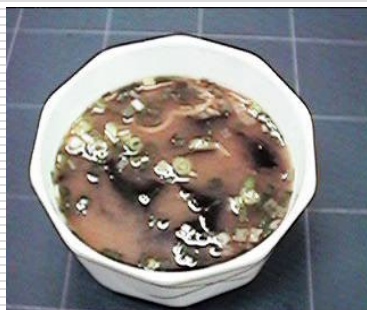
11. 職歴について、以下の項目に「はい」「いいえ」で答えてください。

12. 性格について、以下の項目に「はい」「いいえ」で答えてください。

13. リプロダクティブヒストリーについて、以下の項目に「はい」「いいえ」で答えてください。

14. 食事について、以下の項目に「はい」「いいえ」で答えてください。

質問票の項目



みそ汁

3. みそ汁は、どの位の頻度で飲みますか？

0 ほとんど飲まない	1 週に1~2日	2 週に3~4日	3 ほとんど毎日
---------------	-------------	-------------	-------------

ほとんど毎日の場合、1日
平均何杯飲みますか？

--	--

杯



とうふ



納豆



油揚げ

これらを聞いたらちゃんと大豆の摂取量がわかるのか？
これらから正しくイソフラボンの推定はできるか？

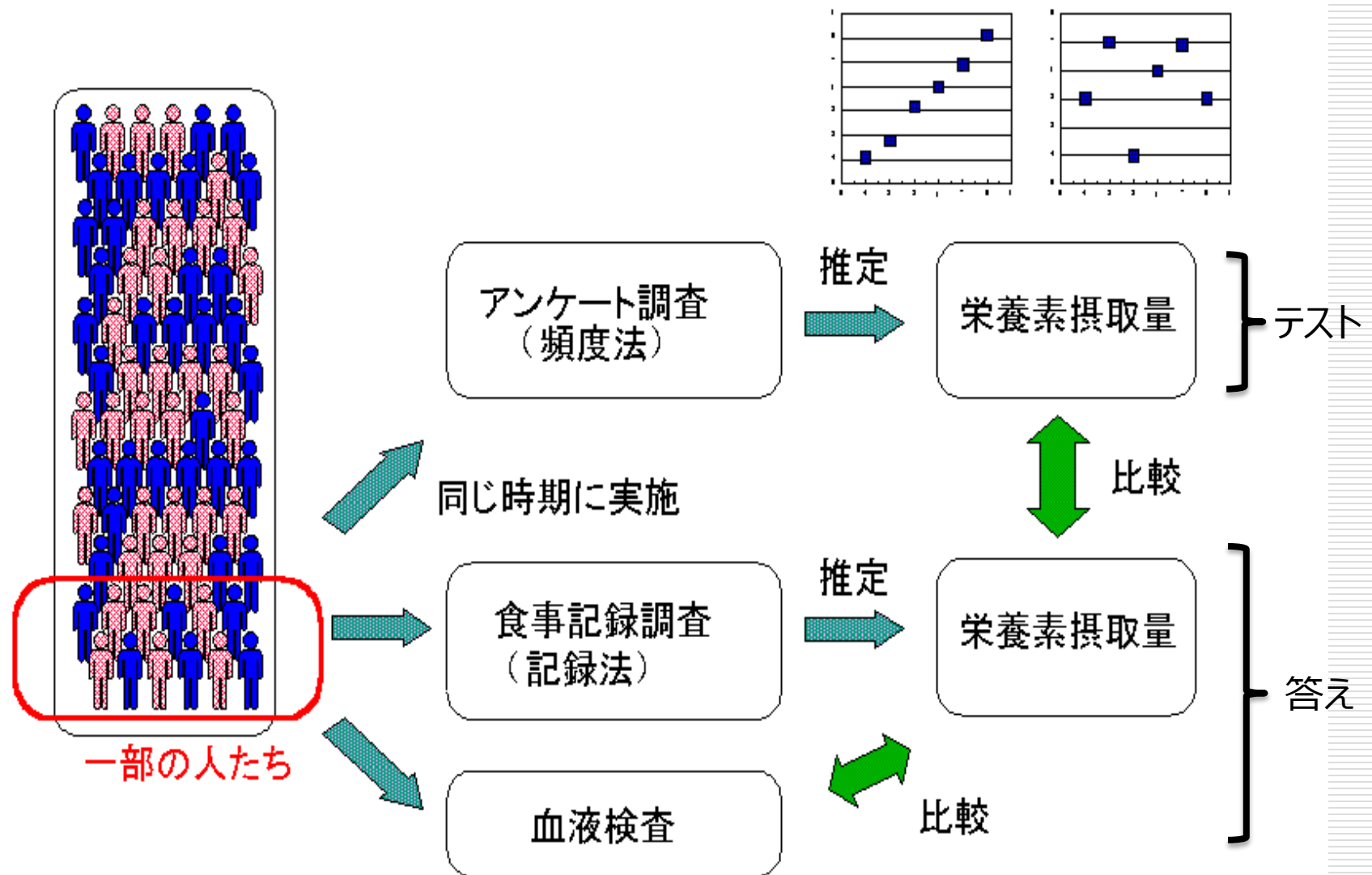
8. 1週間当りに食べる日数について、あてはまる番号に○をつけて下さい。

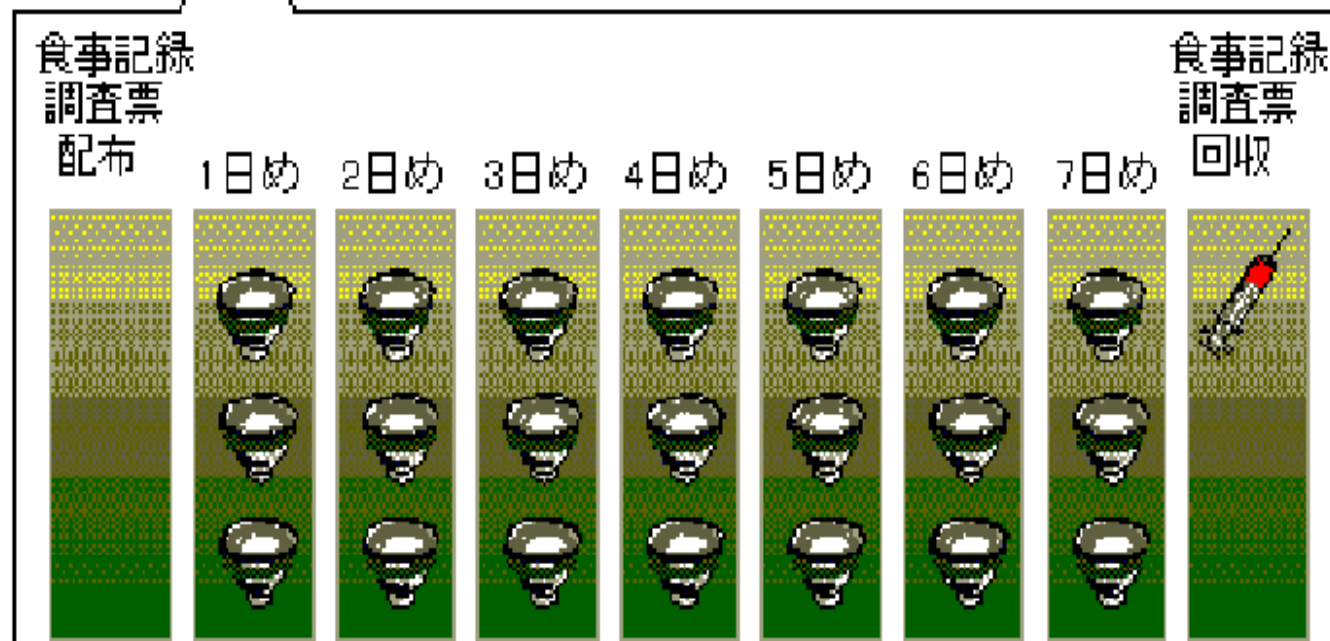
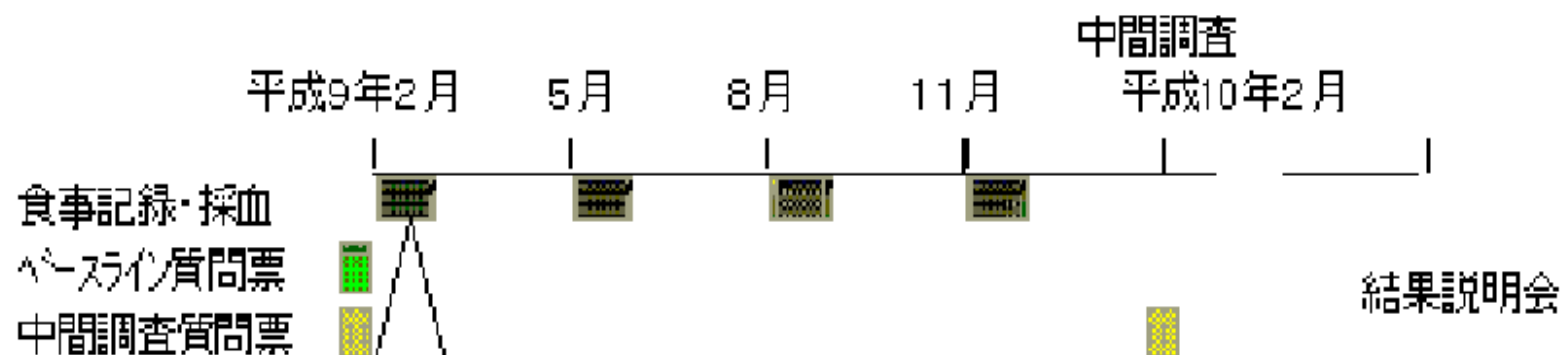
	ほとんど 食べない	週 1～2 日	週 3～4 日	ほとんど 毎日
めん類（インスタント製品を除く）	0	1	2	3
インスタントのめん類	0	1	2	3
パン（菓子パン、調理パンを含む）	0	1	2	3
バターやマーガリン	0	1	2	3
果物	0	1	2	3
ほうれんそう、春菊など、葉が緑の野菜	0	1	2	3
にんじん、かぼちゃなどの黄色野菜	0	1	2	3
その他(白菜、大根、トマト、キュウリなど)の野菜	0	1	2	3
ドレッシングやマヨネーズ	0	1	2	3
漬物（塩・ぬか味噌など野菜の漬物）	0	1	2	3
きのこ類	0	1	2	3
さつまいも、じゃがいもなどのいも類	0	1	2	3
のり、わかめ、昆布などの海草類	0	1	2	3
大豆・豆腐・油揚げ・納豆	0	1	2	3

質問票からイソフラボンが正しく推定できているか

質問票の妥当性研究

栄養調査の妥当性研究





対象と方法

□ 対象

- コホート1地区からvoluntary basisで募集
- 秋田・岩手・長野・沖縄から計204人 (男93人女111人)

□ 方法

- アンケートからのイソフラボン摂取推定値を以下のgold standardと比較
 - 28日食事記録からのイソフラボン摂取推定値
 - 血中イソフラボン濃度・尿中イソフラボン量

つまり...

食事記録からのイソフラボン摂取量の推定 (特別に開発された食品成分表を利用)



ダイゼイン

102 mg

ゲニスタイン

169 mg

× 3回 × 28日

based on data in: Kimira et al. Journal of Epidemiology 8:168, 1998³³

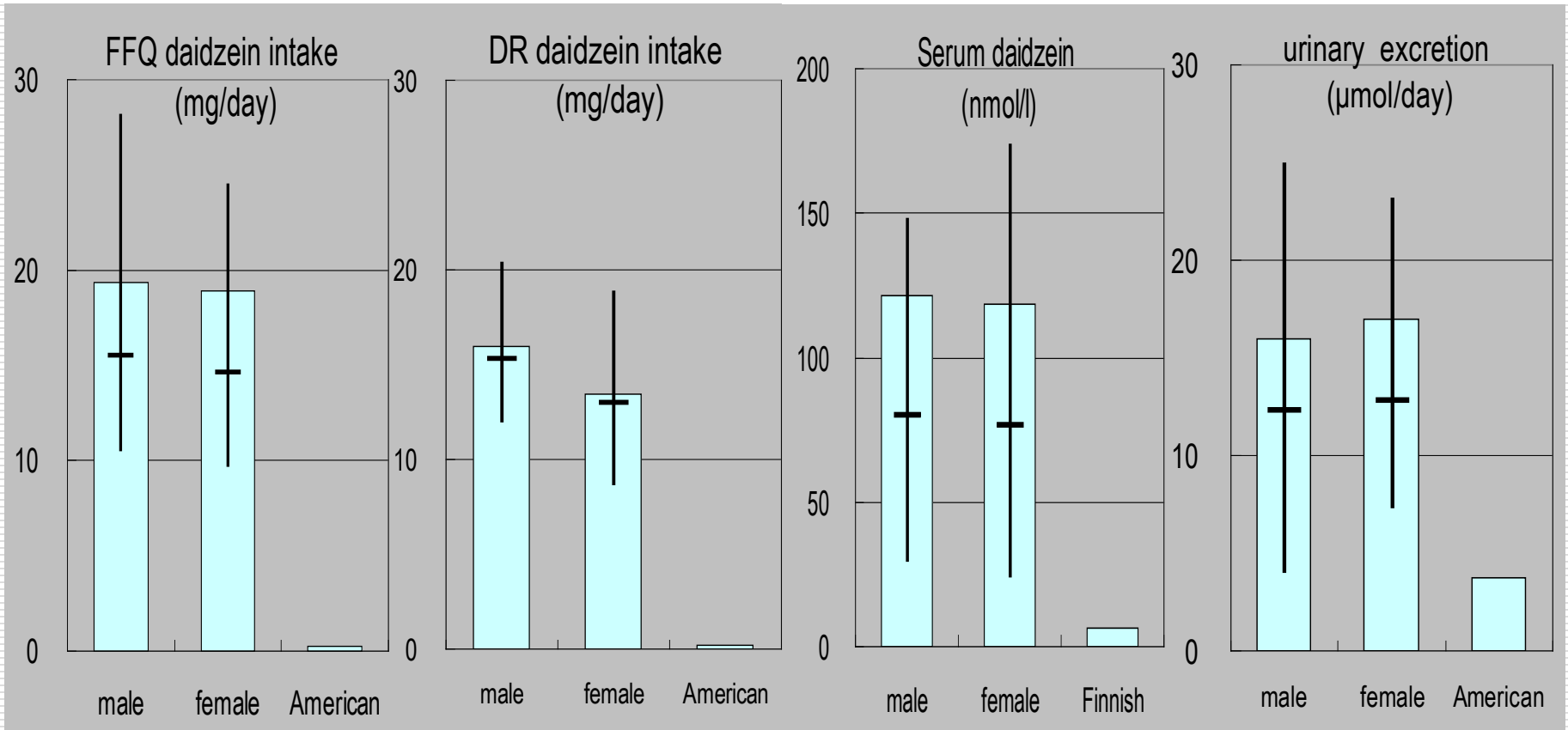
妥当性検討の結果

結果が変わらなかったので
ダイゼインの結果を紹介します

対象者の背景因子

	男性		女性	
	Mean	SD	Mean	SD
年齢	55.6	5.2	53.3	5.3
身長	164.5	4.9	151.1	5.5
体重	65.8	9.3	54.6	8.0
BMI	24.3	3.0	23.9	3.1

アンケート、食事記録、血清中ダイゼイン量 — 参考に欧米人のデータと比較すると・・・



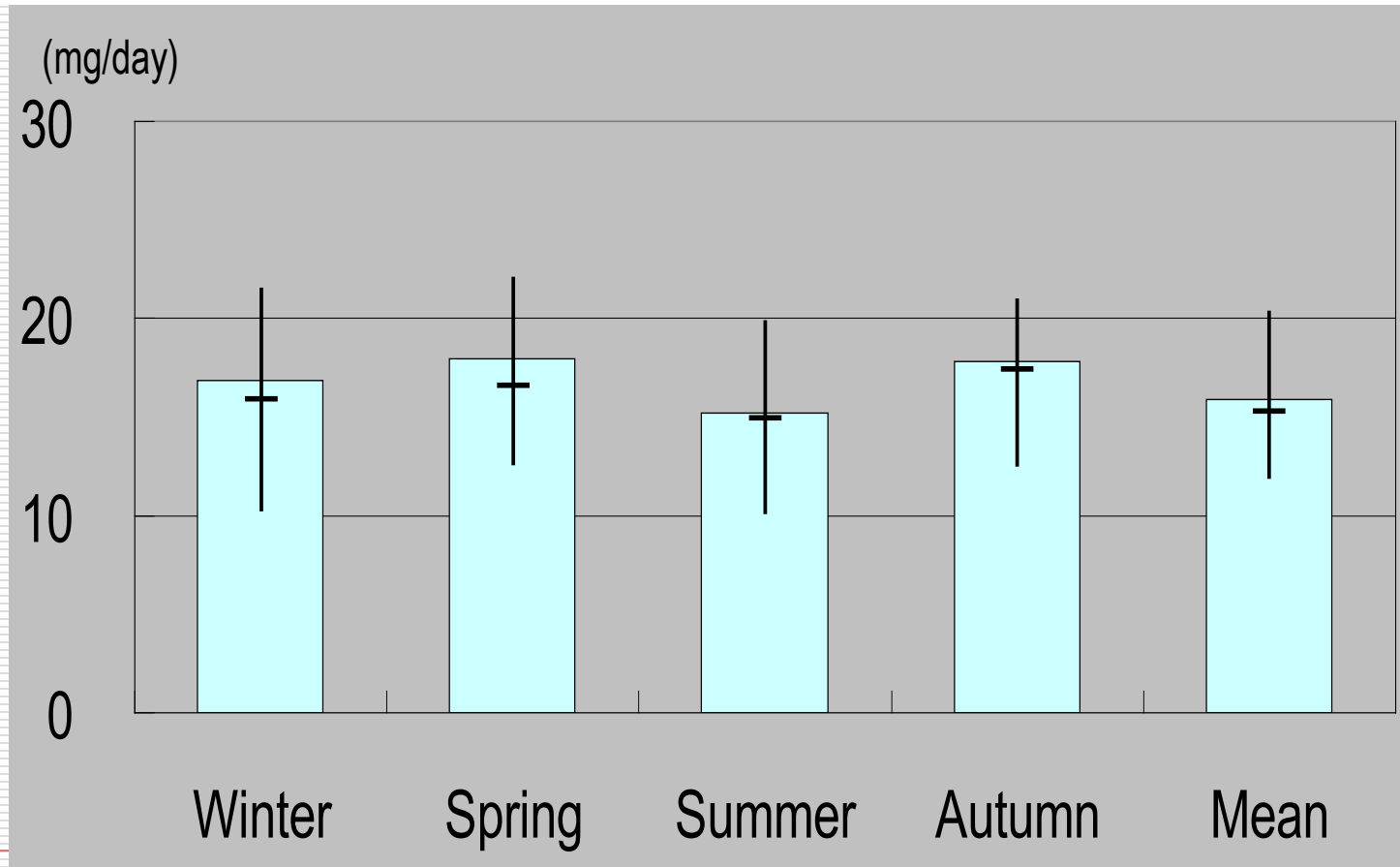
アンケート

食事記録

血中濃度

尿中量

食事記録によるダイゼイン摂取の季節変動



食事記録におけるダイゼイン摂取に寄与する食品 –TOP 4

食事記録食品	摂取への寄与
豆腐	48.2%
みそ	24.0%
納豆	18.0%
大豆	3.1%
4項目合計	93.3%

質問票FFQと食事記録DRからの ダイゼイン摂取の推定

	<i>n</i>	Means $\pm$ SD
Daidzein²		
Intake (FFQ), mg/d	215	18.3 $\pm$ 13.1
Intake (DR), mg/d	215	14.5 $\pm$ 6.6
Serum, nmol/L	202	119.9 $\pm$ 135.8
Urine, μ mol/d	93	17.0 $\pm$ 15.3
Genistein³		
Intake (FFQ), mg/d	215	31.4 $\pm$ 24
Intake (DR), mg/d	215	23.4 $\pm$ 10.5
Serum, nmol/L	202	475.3 $\pm$ 510.4
Urine, μ mol/d	93	14.2 $\pm$ 14.1

そのまま推定量としては使えない！
ではどう使うか？

質問票によるダイゼイン摂取量と食事記録による摂取量、血中濃度、尿中量の相関

	男性	女性
食事記録	0.56 (0.41-0.72)	0.56 (0.44-0.69)
血清	0.39 (0.21-0.57)	0.34 (0.16-0.51)
尿	0.29 (-0.04-0.62)	0.32 (0.05-0.58)

Spearman correlation coefficient

The values in parenthesis are the 95% confidence intervals

再現性

1年間隔で行った質問票どうしの比較

	男性	女性
daidzein	0.75 (0.60)	0.76 (0.66)
genistein	0.72 (0.60)	0.75 (0.61)

Spearman correlation coefficient

The values in parenthesis are the correlation coefficients with energy-adjusted

結果とその示唆

□ 結果

- 質問票によるイソフラボン摂取は
 - 日本人の集団では食事記録による推定と高い相関、血中濃度、尿排泄量と中程度の相関であった。
 - 高い再現性を示した。
 - 質問票からの摂取量をそのまま摂取量とすると課題評価

□ 示唆

- 質問票によるイソフラボン推定は摂取量が多い人と少ない人で疾患発生が高いか低いかを調べる疫学研究で用いることができる
- 質問票から実際の摂取量を求めるためには、何らかの工夫が必要（校正、キャリブレーション）

健康寿命延伸のための 市町別生活習慣等のモニタリング研究 ランダムサンプリング調査の結果

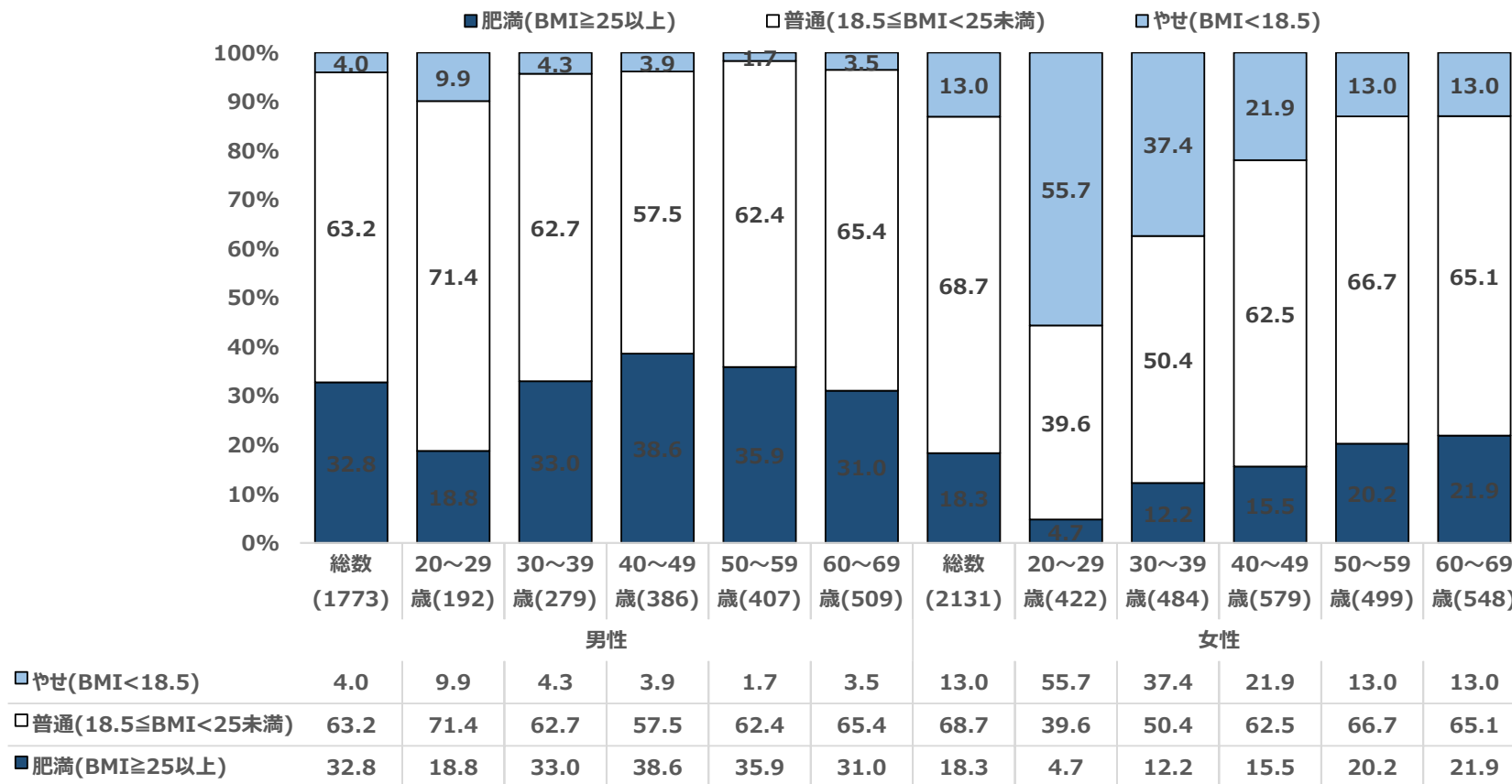


回収状況

	男性	女性	合計
伊東市	199	275	474
賀茂郡河津町	256	269	525
掛川市	223	264	487
御殿場市	217	263	480
静岡市	204	281	485
袋井市	214	267	481
藤枝市	238	267	505
富士市	223	264	487
合計	1774	2150	3924

回答率は**49.5%**

肥満・やせの割合



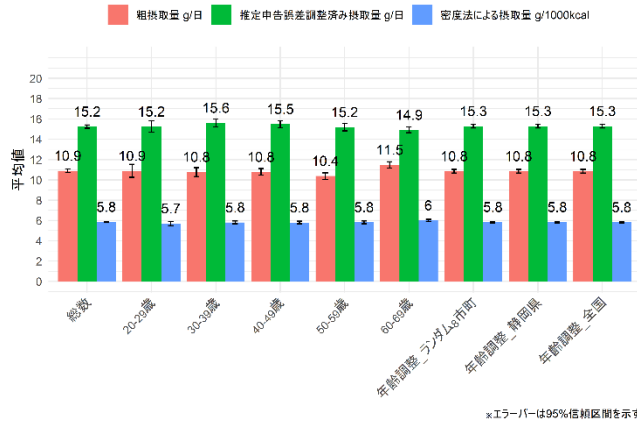
結果 ランダムサンプリング調査①県全体の各栄養素・食品群摂取量

県としての推定値(対象8市町全体の集計)

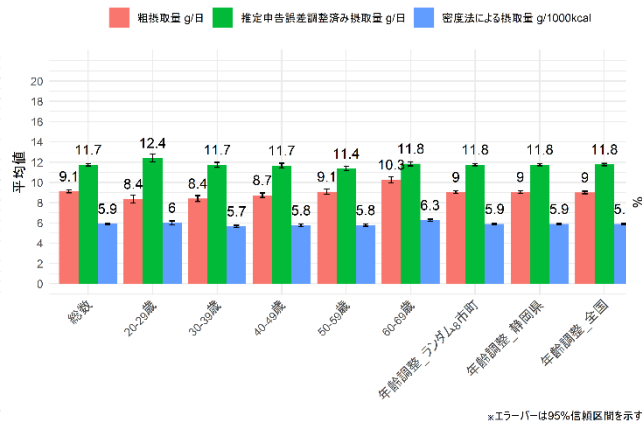
- 各栄養素・食品群の摂取量の平均値(95%信頼区間)と、健康日本21で定められた目安量以上の割合、目標量未満の割合を算出
- 年齢調整値の基準人口はランダム調査対象の8市町、静岡県、全国とした

◆ 食塩相当量(目安量 男性7.5g,女性6.5g)

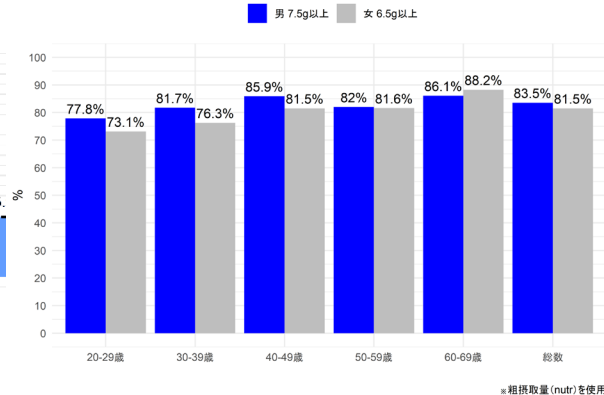
ランダム調査 ランダム8市町 食塩相当量 摂取量, 性別: 男



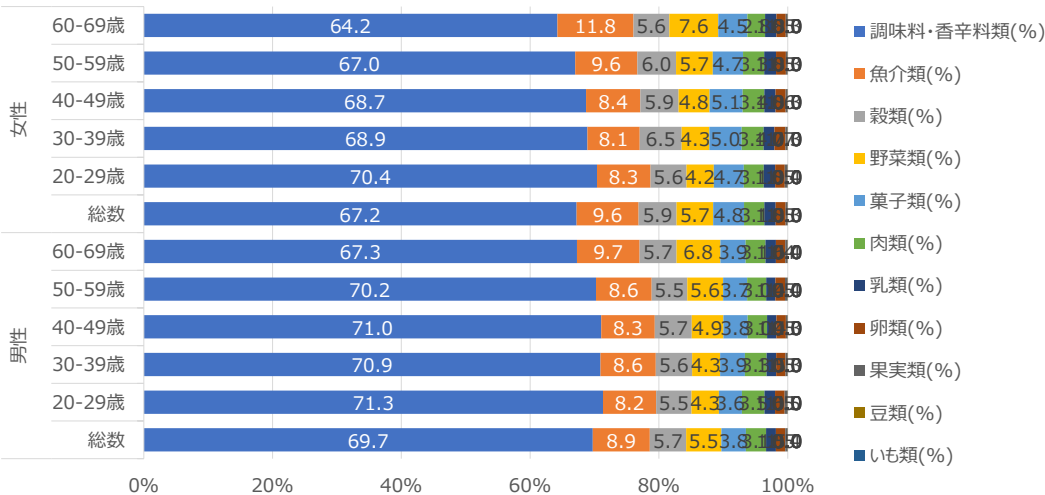
ランダム調査 ランダム8市町 食塩相当量 摂取量, 性別: 女



ランダム調査 ランダム8市町 食塩摂取量が目安量以上のものの割合(性年齢階級別)



食塩摂取量の食品群別内訳(性年齢階級別)



- ◆ カリウム(目標量 男性3000mg,女性2600mg)
- ◆ 食事中ナトリウム/カリウム比(目標量 2)
- ◆ 食物繊維(目標量 男性21g、女性18g)
- ◆ 野菜摂取量(目標量 350g)
- ◆ 果実(目標量 100g)
- ◆ 野菜+果実(目標量 100g)
- ◆ 脂肪エネルギー比(目標量 20~30%)
- ◆ 飽和脂肪酸脂肪エネルギー比(目標量 7%以下)

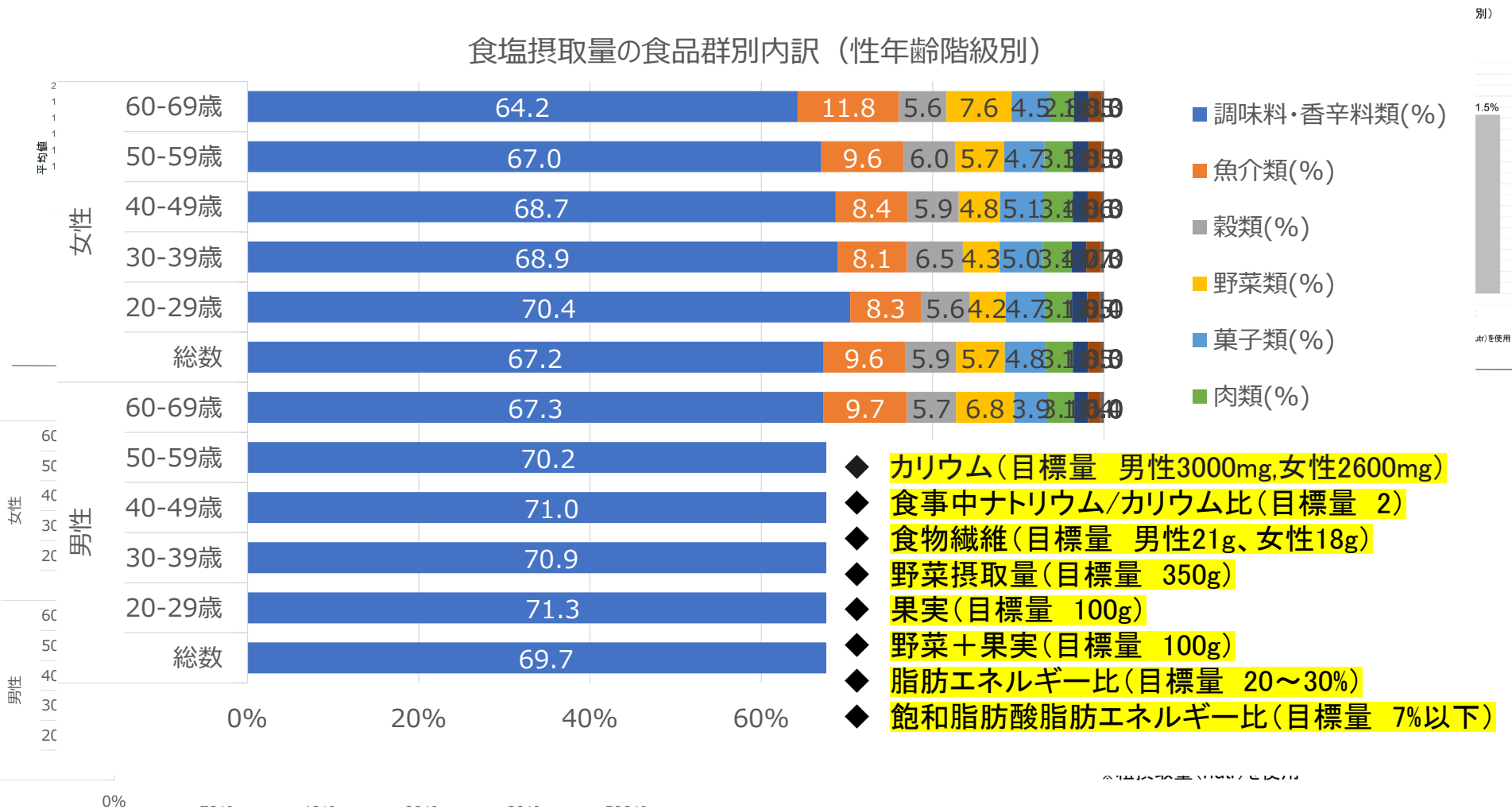
結果 ランダムサンプリング調査①県全体の各栄養素・食品群摂取量

県としての推定値(対象8市町全体の集計)

- 各栄養素・食品群の摂取量の平均値(95%信頼区間)と、健康日本21で定められた目安量以上の割合、目標量未満の割合を算出
- 年齢調整値の基準人口はランダム調査対象の8市町、静岡県、全国とした

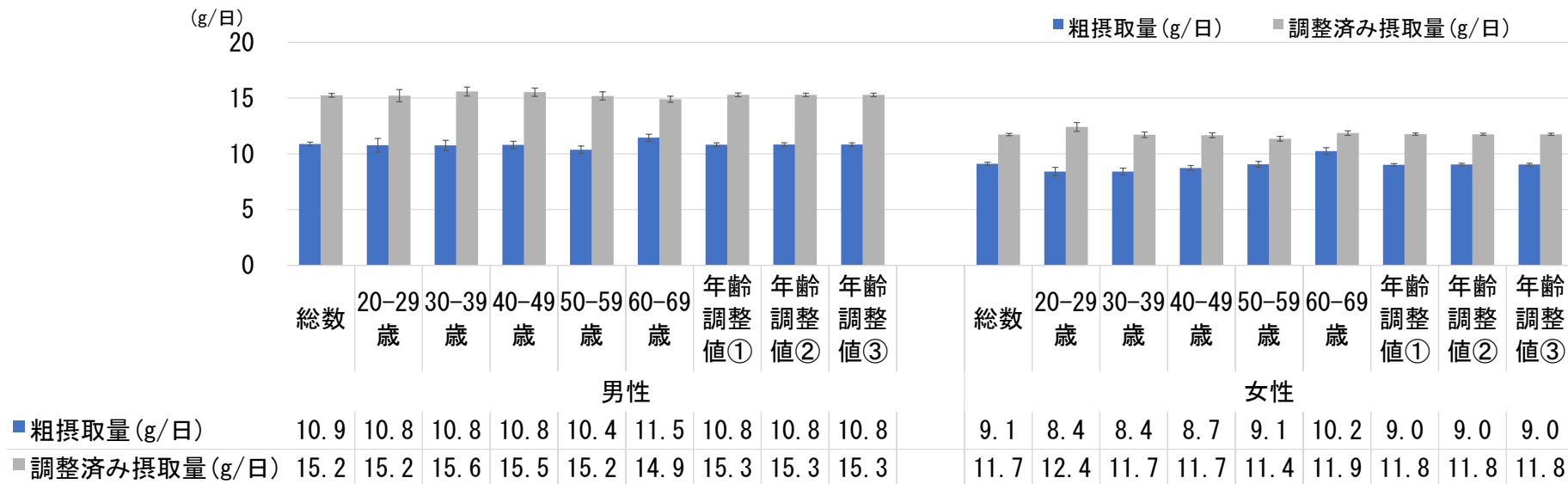
◆ 食塩相当量(目安量 男性7.5g,女性6.5g)

食塩摂取量の食品群別内訳(性年齢階級別)



- ◆ カリウム(目標量 男性3000mg,女性2600mg)
- ◆ 食事中ナトリウム/カリウム比(目標量 2)
- ◆ 食物繊維(目標量 男性21g、女性18g)
- ◆ 野菜摂取量(目標量 350g)
- ◆ 果実(目標量 100g)
- ◆ 野菜+果実(目標量 100g)
- ◆ 脂肪エネルギー比(目標量 20~30%)
- ◆ 飽和脂肪酸脂肪エネルギー比(目標量 7%以下)

静岡県の食塩摂取量



粗摂取量は過大評価もしくは過小評価することが知られている
 キャリブレーションのためには静岡における食事記録を用いた妥当性研究が必要
 便宜的に、調整済み摂取量として、推定申告誤差調整済み摂取量を用いている

【参考】エネルギー（申告値）と推定エネルギー必要量

自己申告による食事調査でエネルギー摂取量を知ることが極めて困難だと言われている。今回の調査でも、男性で1,922kcal/日、女性で1,571kcal/日と算出されたが、身体活動レベル1の推定必要エネルギーよりも低くなっているため、過少申告となっていると考えられる。実態を把握しやすくするためには、EER調整値を用いて記述したほうがよいとされているため、本調査も申告値に合わせ、EER調整値も記載した。

なお、EER調整値の算出方法は次のとおり。

推定申告誤差調整済み摂取量（EER調整値）＝

申告された食事摂取量×（推定エネルギー必要量／申告されたエネルギー摂取量）

（男性・年齢階層別）

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	全体
エネルギー（申告値）（kcal/日）	1,881	1,919	1,827	2,070	1,937	1,875	1,922
推定エネルギー必要量（kcal/日）	2,658	2,650	2,600	2,510	2,391	2,279	2,469
推定エネルギー必要量/エネルギー申告値	1.60	1.55	1.54	1.32	1.33	1.36	1.42

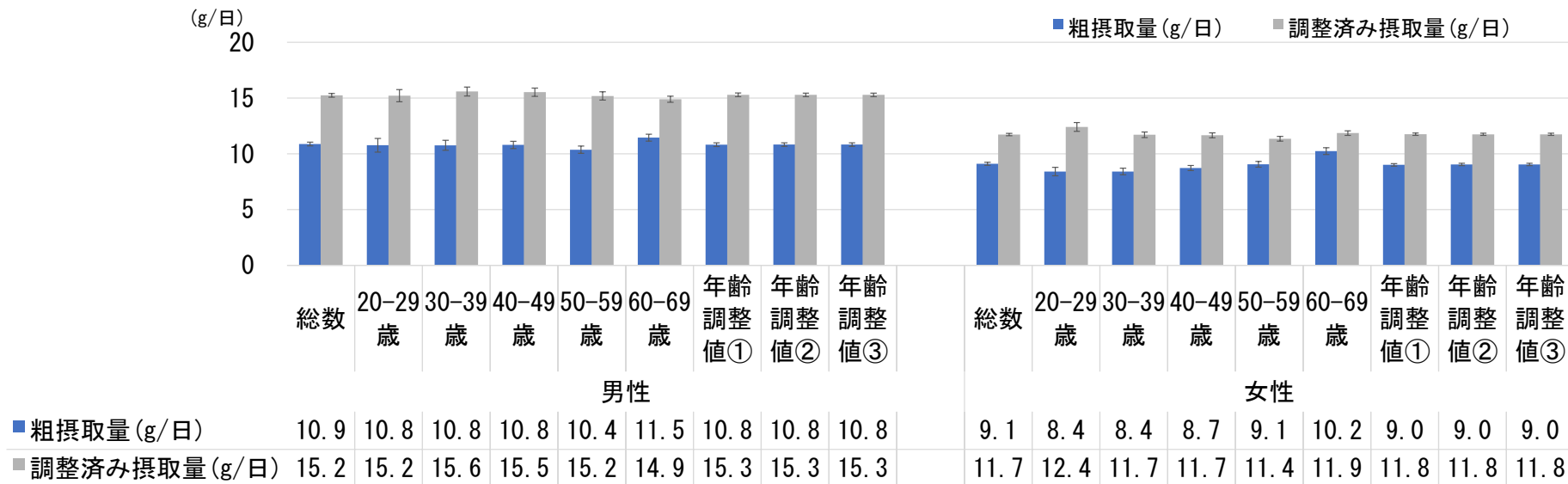
（女性・年齢階層別）

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	全体
エネルギー（申告値）（kcal/日）	1,291	1,568	1,560	1,553	1,580	1,646	1,571
推定エネルギー必要量（kcal/日）	2,015	2,019	1,987	1,963	1,885	1,775	1,911
推定エネルギー必要量/エネルギー申告値	1.65	1.41	1.41	1.38	1.28	1.19	1.33

旭川市栄養調査結果報告書

https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/135/194/199/p001771_d/fil/R3eiyoutyousa.pdf

静岡県の食塩摂取量



粗摂取量は過大評価もしくは過小評価することが知られている
 キャリブレーション（校正）のためには静岡における食事記録を用いた妥当性研究が必要
 便宜的に、調整済み摂取量として、推定申告誤差調整済み摂取量を用いている

**粗摂取量、推定申告誤差調整済み摂取量ともに、過大評価、過小評価の可能性があり、摂取基準目標量とそのまま比べるには注意が必要
 地域比較や経年比較としては使えると考えられる**

非ランダムサンプリング調査



解析対象数 5,652件

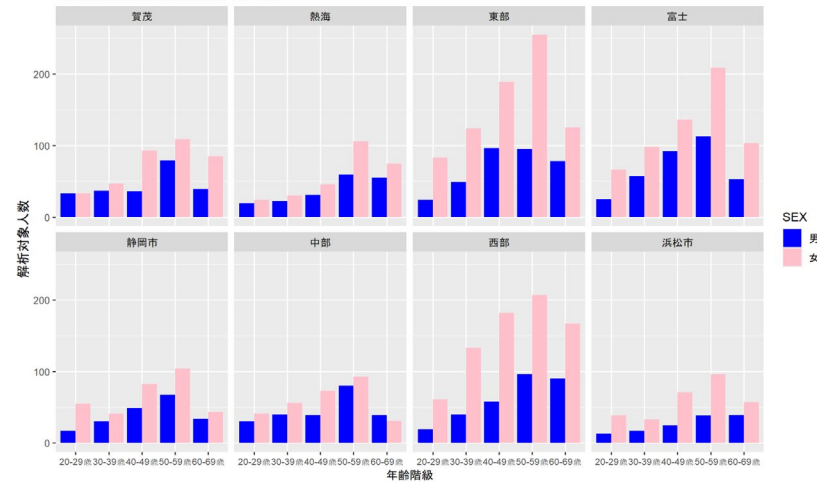
- 居住地不明、対象外年齢(20歳未満、70歳以上)を除外し、5652件を解析対象とした

非ランダム調査 解析対象数 男女内訳

	男	女	合計
東部	342	776	1118
西部	303	750	1053
富士	340	612	952
賀茂	224	367	591
中部	228	294	522
静岡市	197	325	522
熱海	186	281	467
浜松市	132	295	427
合計	1952	3700	5652

	男	女	合計
富士市	290	511	801
静岡市	197	325	522
掛川市	119	351	470
浜松市	132	295	427
伊東市	147	225	372
藤枝市	97	118	215
東伊豆町	82	131	213
伊豆の国市	63	146	209
河津町	72	131	203
袋井市	52	149	201
御殿場市	47	129	176
牧之原市	76	85	161
富士宮市	50	101	151
伊豆市	46	103	149
御前崎市	63	74	137
沼津市	41	81	122
三島市	40	80	120
湖西市	37	77	114
長泉町	27	81	108
熱海市	39	56	95
函南町	31	57	88
焼津市	33	38	71
裾野市	22	41	63
小山町	19	41	60
磐田市	10	50	60
下田市	17	35	52
南伊豆町	22	28	50
菊川市	15	30	45
松崎町	14	27	41
島田市	14	24	38
西伊豆町	17	15	32
吉田町	5	24	29
森町	7	19	26
清水町	6	17	23
川根本町	3	5	8

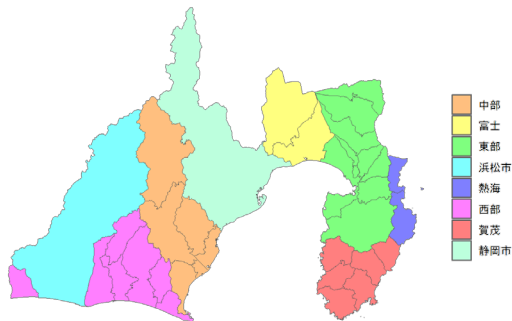
年齢階級別の人数(地域別、男女別)



地域	年齢階級	男, n(%)	女, n(%)
賀茂	20-29歳	33 (14.7)	33 (9)
	30-39歳	37 (16.5)	47 (12.8)
	40-49歳	36 (16.1)	93 (25.3)
	50-59歳	79 (35.3)	109 (29.7)
	60-69歳	39 (17.4)	85 (23.2)
熱海	20-29歳	19 (10.2)	24 (8.5)
	30-39歳	22 (11.8)	30 (10.7)
	40-49歳	31 (16.7)	46 (16.4)
	50-59歳	59 (31.7)	106 (37.7)
	60-69歳	55 (29.6)	75 (26.7)
東部	20-29歳	24 (7)	83 (10.7)
	30-39歳	49 (14.3)	124 (16)
	40-49歳	96 (28.1)	189 (24.4)
	50-59歳	95 (27.8)	255 (32.9)
	60-69歳	78 (22.8)	125 (16.1)
富士	20-29歳	25 (7.4)	66 (10.8)
	30-39歳	57 (16.8)	98 (16)
	40-49歳	92 (27.1)	136 (22.2)
	50-59歳	113 (33.2)	209 (34.2)
	60-69歳	53 (15.6)	103 (16.8)

静岡市	20-29歳	17 (8.6)	55 (16.9)
	30-39歳	30 (15.2)	41 (12.6)
	40-49歳	49 (24.9)	82 (25.2)
	50-59歳	67 (34)	104 (32)
	60-69歳	34 (17.3)	43 (13.2)
中部	20-29歳	30 (13.2)	41 (13.9)
	30-39歳	40 (17.5)	56 (19)
	40-49歳	39 (17.1)	73 (24.8)
	50-59歳	80 (35.1)	93 (31.6)
	60-69歳	39 (17.1)	31 (10.5)
西部	20-29歳	19 (6.3)	61 (8.1)
	30-39歳	40 (13.2)	133 (17.7)
	40-49歳	58 (19.1)	182 (24.3)
	50-59歳	96 (31.7)	207 (27.6)
	60-69歳	90 (29.7)	167 (22.3)
浜松市	20-29歳	13 (9.8)	38 (12.9)
	30-39歳	17 (12.9)	33 (11.2)
	40-49歳	25 (18.9)	71 (24.1)
	50-59歳	38 (28.8)	96 (32.5)
	60-69歳	39 (29.5)	57 (19.3)

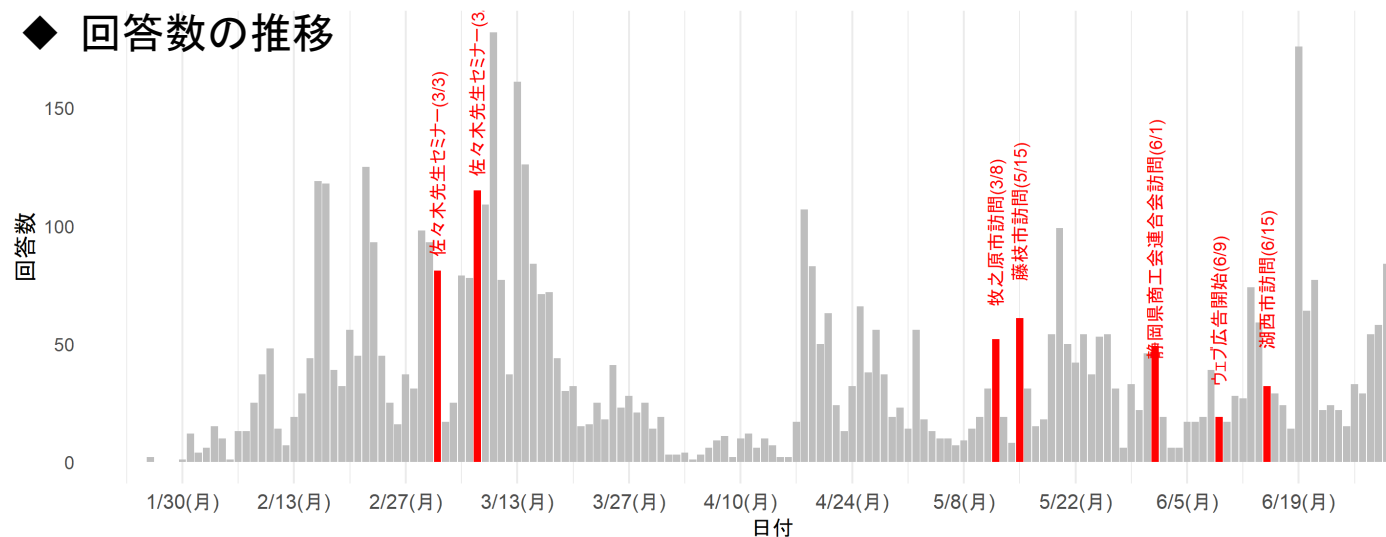
非ランダム調査の解析単位地域



- 健康福祉センターの管轄領域と解析対象数をもとに便宜的に分類した地域を使用

回答数の推移

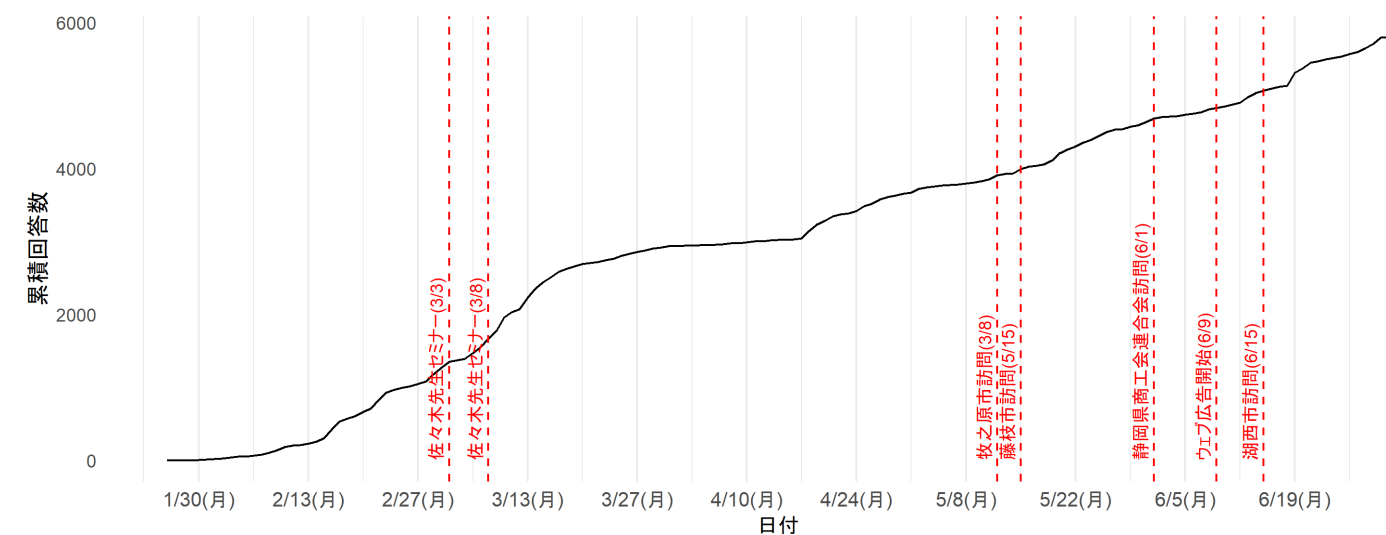
◆ 回答数の推移



◆ 市町別の回答数

	男	女	合計
富士市	293	516	809
静岡市	201	326	527
掛川市	124	353	477
浜松市	138	300	438
伊東市	152	229	381
藤枝市	97	120	217
東伊豆町	84	133	217
伊豆の国市	67	148	215
袋井市	56	150	206
河津町	73	132	205
御殿場市	50	140	190
牧之原市	76	87	163
富士宮市	51	109	160
伊豆市	50	104	154
御前崎市	63	74	137
沼津市	41	82	123
三島市	41	80	121
湖西市	37	78	115
長泉町	27	83	110
熱海市	39	60	99
函南町	34	57	91
焼津市	34	38	72
裾野市	22	42	64
小山町	20	42	62
磐田市	10	50	60
下田市	18	35	53
南伊豆町	22	28	50
菊川市	15	31	46
松崎町	15	28	43
島田市	14	25	39
西伊豆町	18	15	33
吉田町	5	25	30
森町	7	19	26
清水町	6	17	23
川根本町	3	5	8
その他	10	23	33
合計	2013	3784	5797

◆ 累積回答数の推移



※各市町の回答数および累積回答数の推移のグラフは配布資料にて共有

非ランダムサンプリングは、ランダムサンプリングに比べ、得られるデータ、費用対効果とも絶大！

→しかし、ランダムサンプリングでなくても市町の代表値として使えるのか？

非ランダムサンプリングまとめ

- 市町毎の摂取量の平均値については、栄養素等によって異なるが、概ね5～10%以内
- 摂取量の市町間順位については、栄養素等によっては相関が低い
 - 摂取量の差が少ないため、少しの差で順位が異なってしまう。
 - 3分位や4分位での妥当性があれば、原因マップが描けるが8市町ではデータが少ないので、今年度14市町を追加して引き続き検討予定
- そもそも
 - ランダムサンプリングでも回答率50%→代表性があるといえない
 - 大事なのは代表性ではなく、サンプルがどのような母集団から得られたかを理解して解釈すること
 - 非ランダムサンプリングの価値→代表性も大事だが、むしろサンプル数が大事。サンプル数が大きくなれば、母集団に近づく。

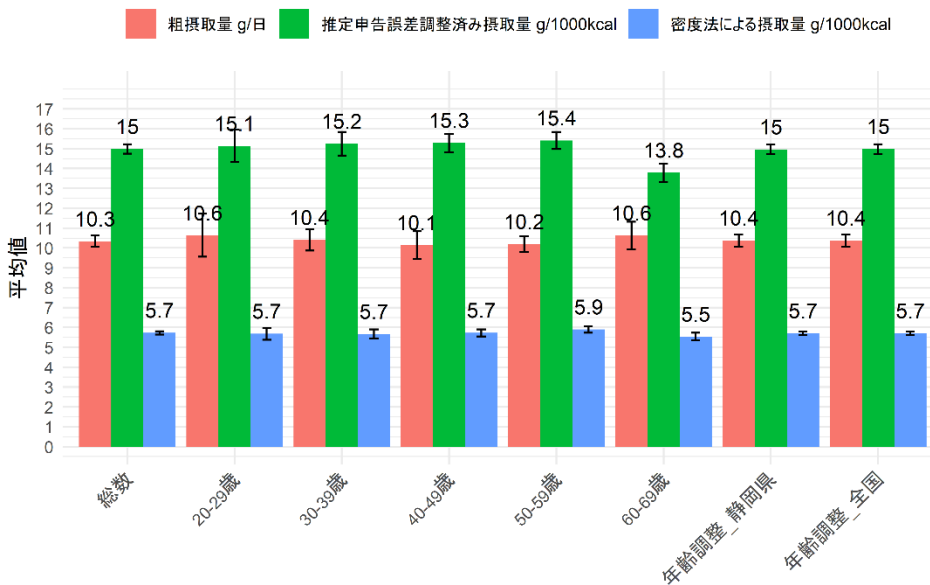
非ランダムサンプリング調査による 東部地区の結果

未公表かつサンプルサイズ不足のため、転載禁。あくまで参考値としてお使いください。

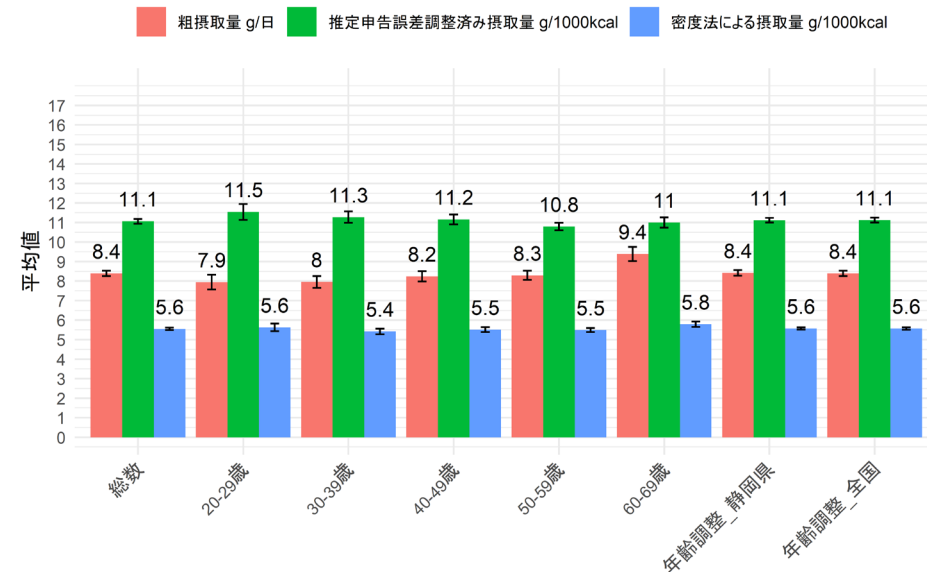


食塩摂取量（東部地区）

非ランダム調査 非ランダム 食塩相当量 摂取量, 性別: 男



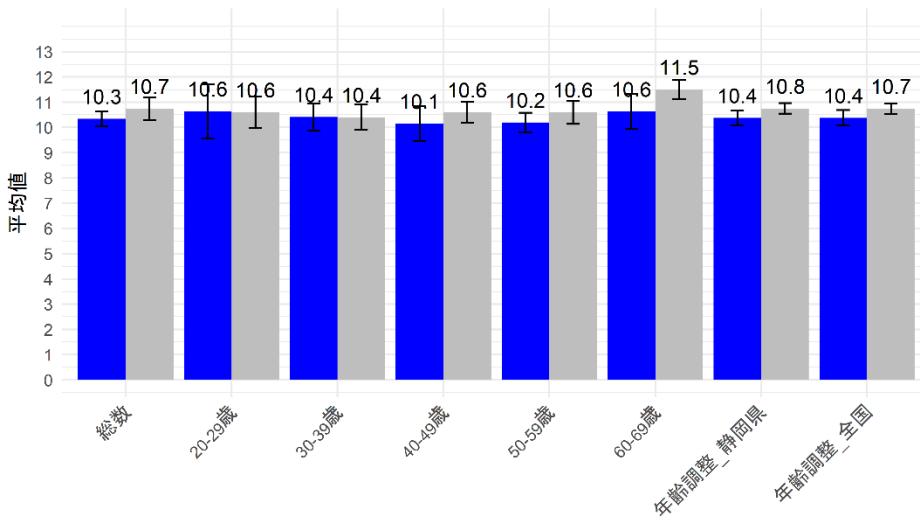
非ランダム調査 非ランダム 食塩相当量 摂取量, 性別: 女



食塩摂取量 東部（粗摂取量）VS 全国値（国民健康栄養調査）

非ランダム調査 非ランダム 食塩相当量 摂取量, 性別: 男

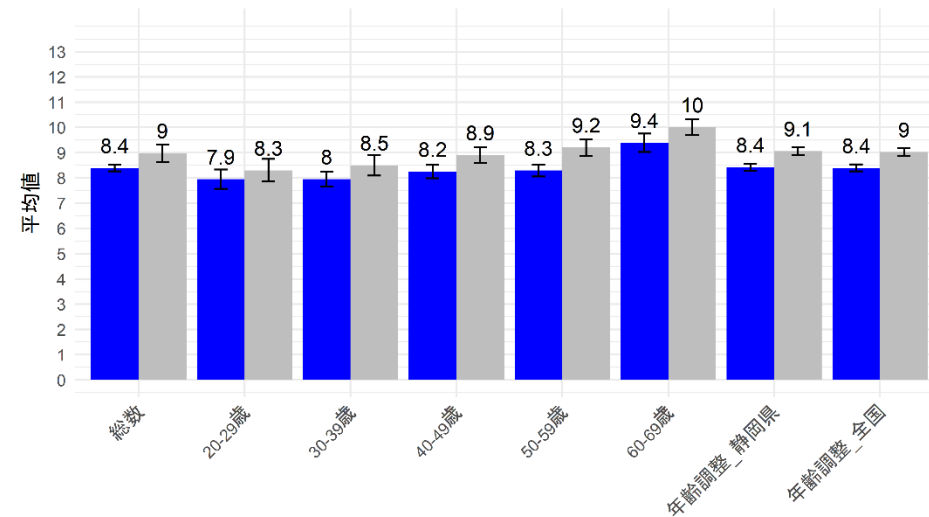
■ 非ランダム g/日 ■ 全国 g



※市町の値は粗摂取量を、全国の値は令和元年国民健康栄養調査の値を使用。

非ランダム調査 非ランダム 食塩相当量 摂取量, 性別: 女

■ 非ランダム g/日 ■ 全国 g

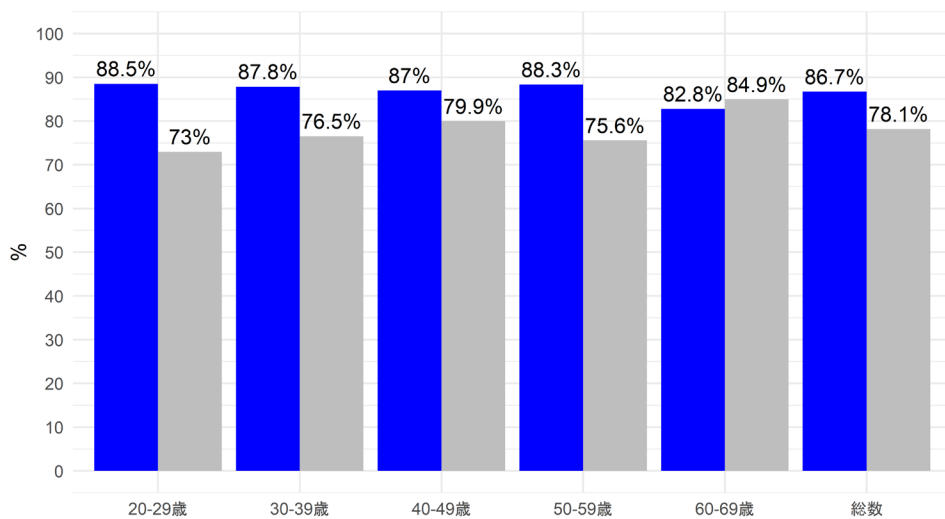


※市町の値は粗摂取量を、全国の値は令和元年国民健康栄養調査の値を使用。

食塩摂取量が目標量以上の人の割合（東部地区） 粗摂取量 VS 推定申告誤差調整済摂取量

非ランダム調査 非ランダム 食塩摂取量が目標量以上のものの割合（性年齢階級別）

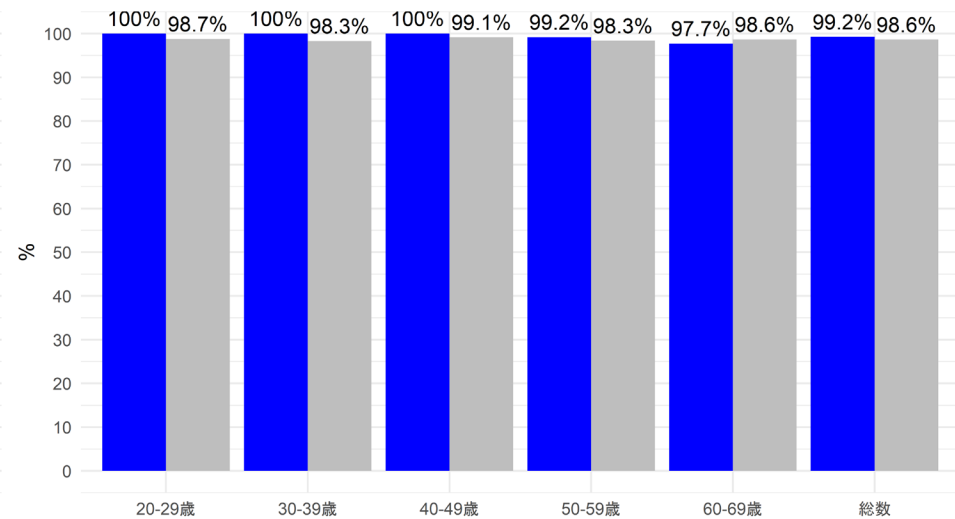
■ 男 7.5g以上 ■ 女 6.5g以上



※粗摂取量 (nutr) を使用

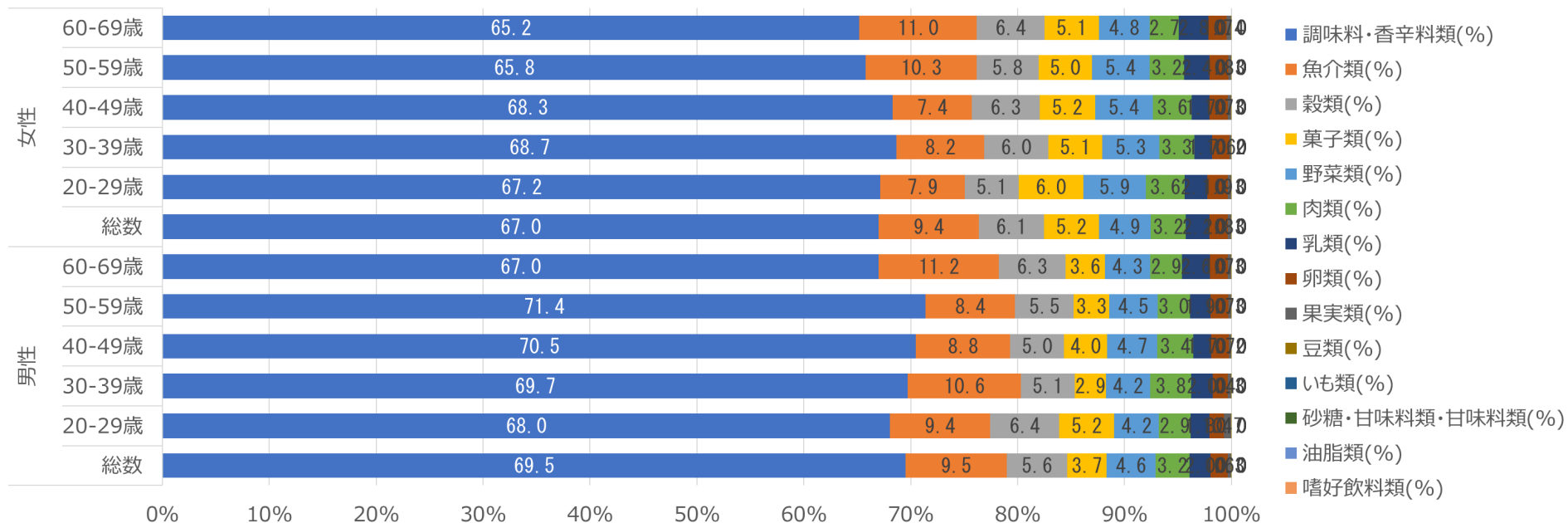
非ランダム調査 非ランダム 食塩摂取量が目標量以上のものの割合（性年齢階級別）

■ 男 7.5g以上 ■ 女 6.5g以上

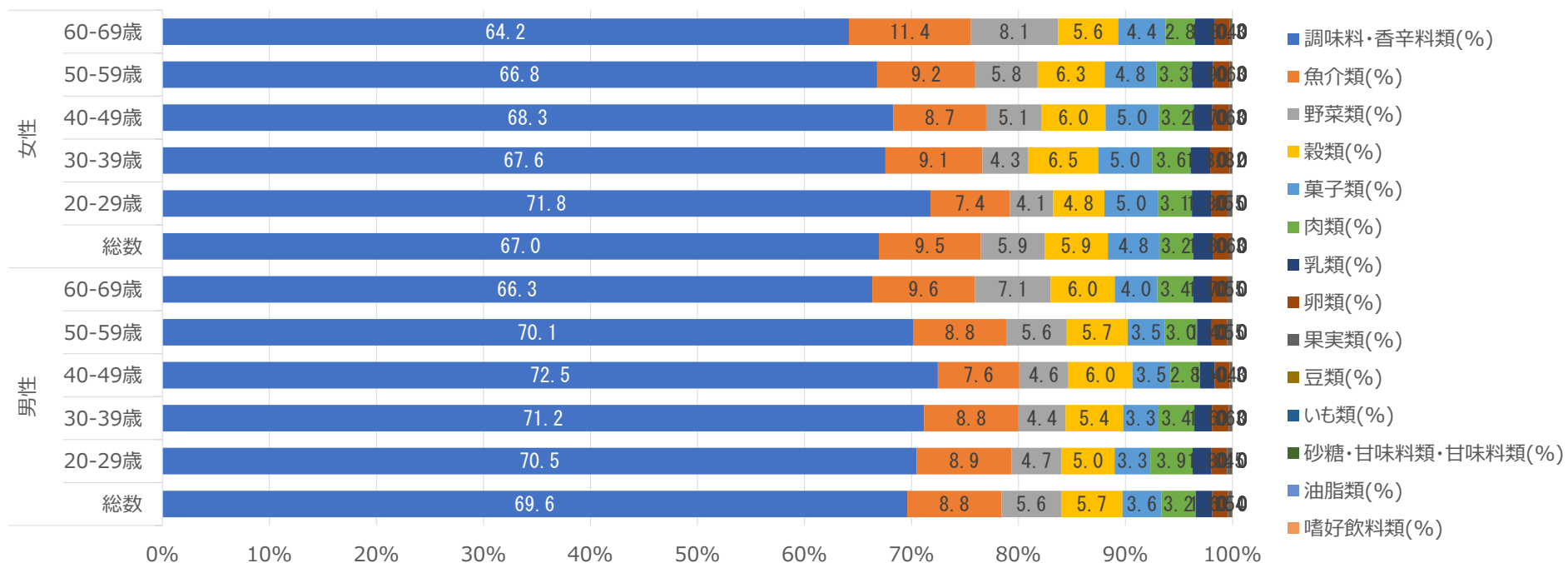


※推定申告誤差調整済み摂取量 (enutr) を使用

食塩摂取量の食品群別内訳（東部）

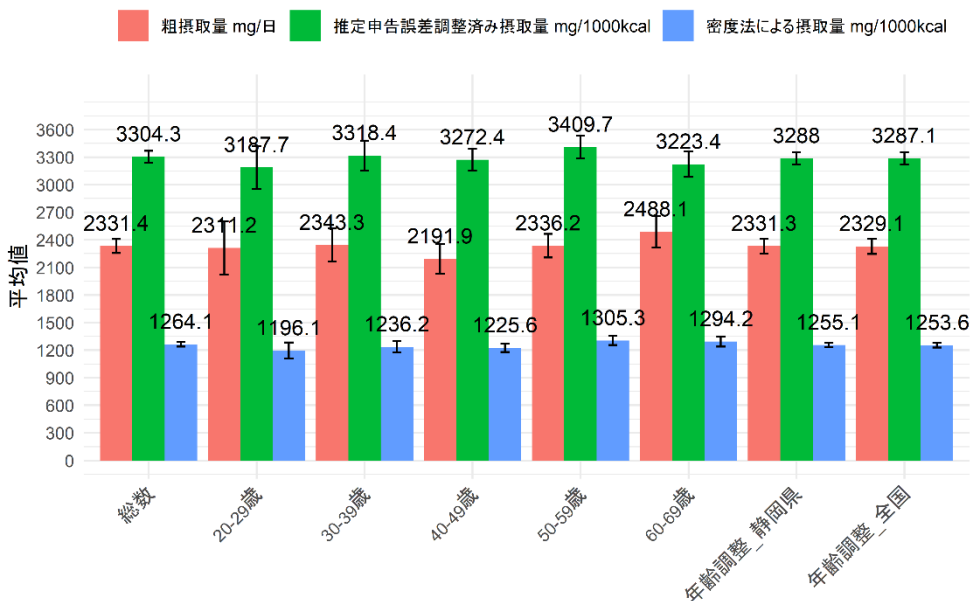


食塩摂取量の食品群別内訳（賀茂）

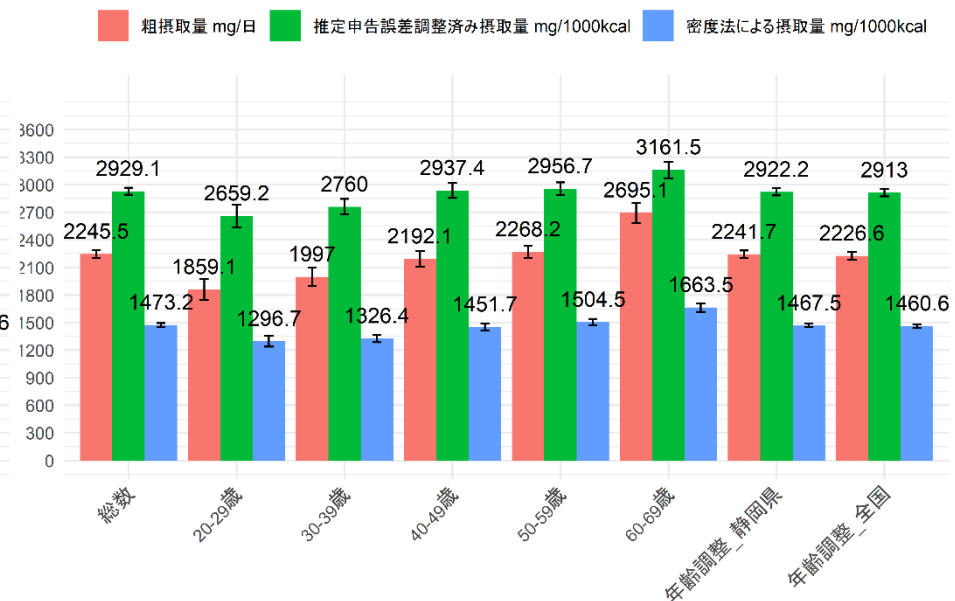


カリウム摂取量（東部地区）

非ランダム調査 非ランダム カリウム 摂取量, 性別: 男



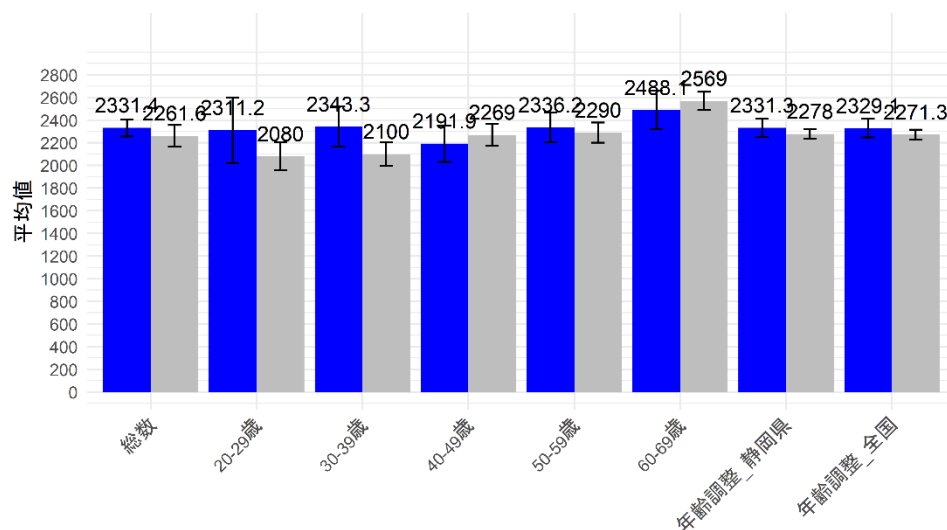
非ランダム調査 非ランダム カリウム 摂取量, 性別: 女



カルウム摂取量 東部（粗摂取量）VS 全国値（国民健康栄養調査）

非ランダム調査 非ランダム カリウム 摂取量, 性別: 男

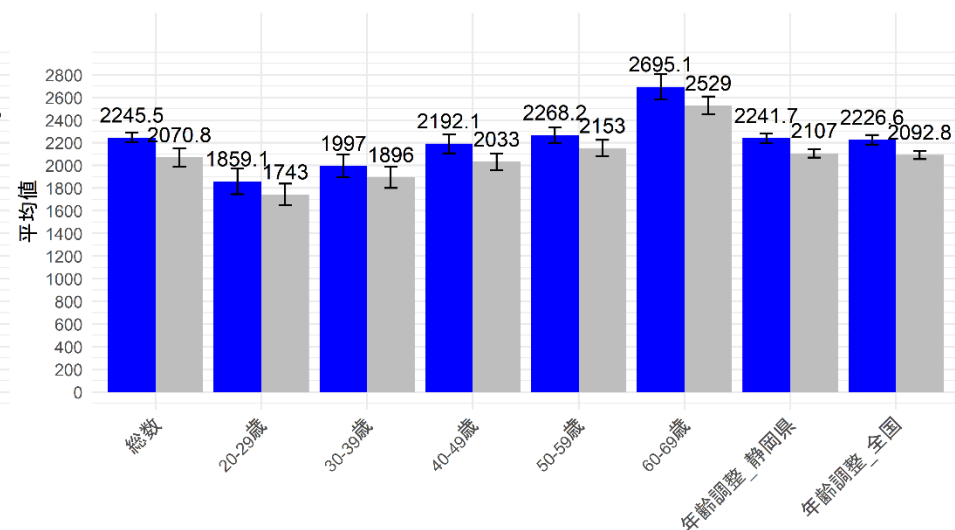
■ 非ランダム mg/日 ■ 全国 mg



※市町の値は粗摂取量を、全国の値は令和元年国民健康栄養調査の値を使用。

非ランダム調査 非ランダム カリウム 摂取量, 性別: 女

■ 非ランダム mg/日 ■ 全国 mg

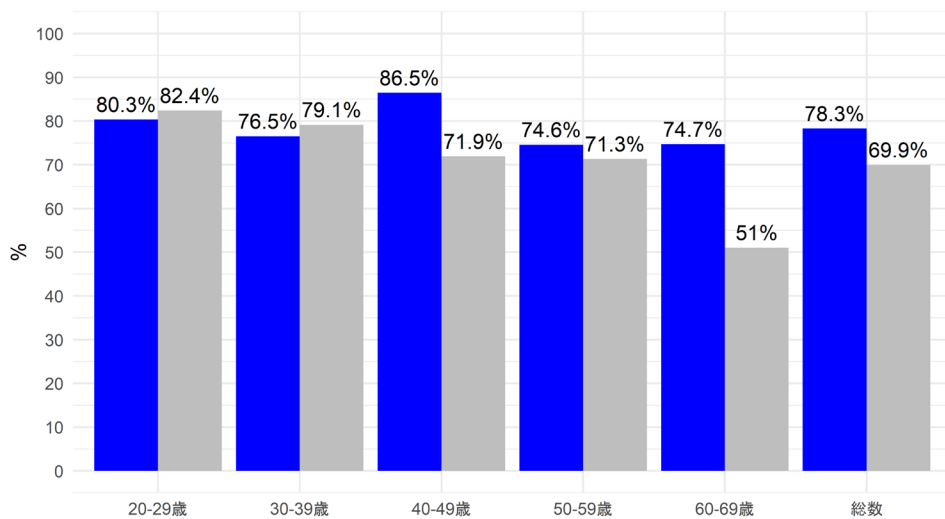


※市町の値は粗摂取量を、全国の値は令和元年国民健康栄養調査の値を使用。

カリウムが目標量以上の人の割合 粗摂取量 VS 推定申告誤差調整済摂取量

非ランダム調査 非ランダム カリウム摂取量が目標量以上のものの割合（性年齢階級別）

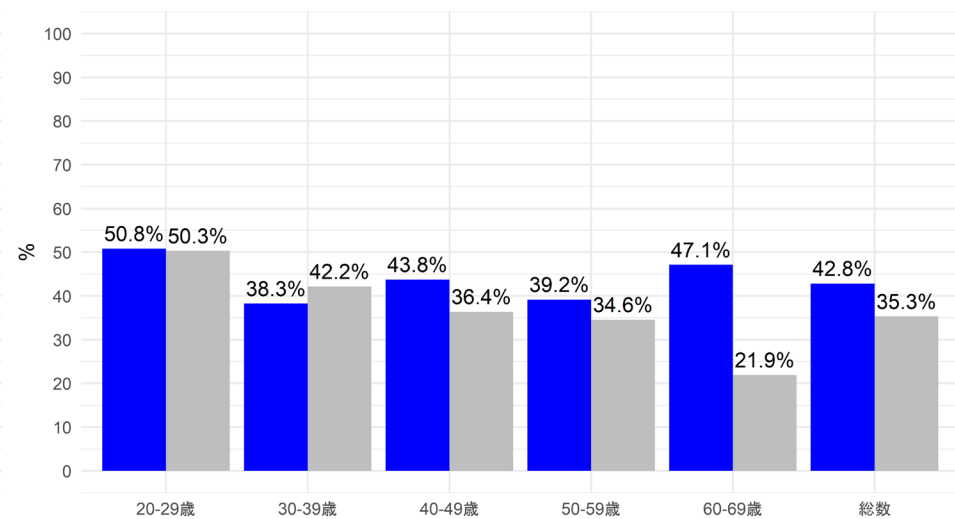
■ 男 3000mg未満 ■ 女 26000mg未満



※粗摂取量 (nutr) を使用

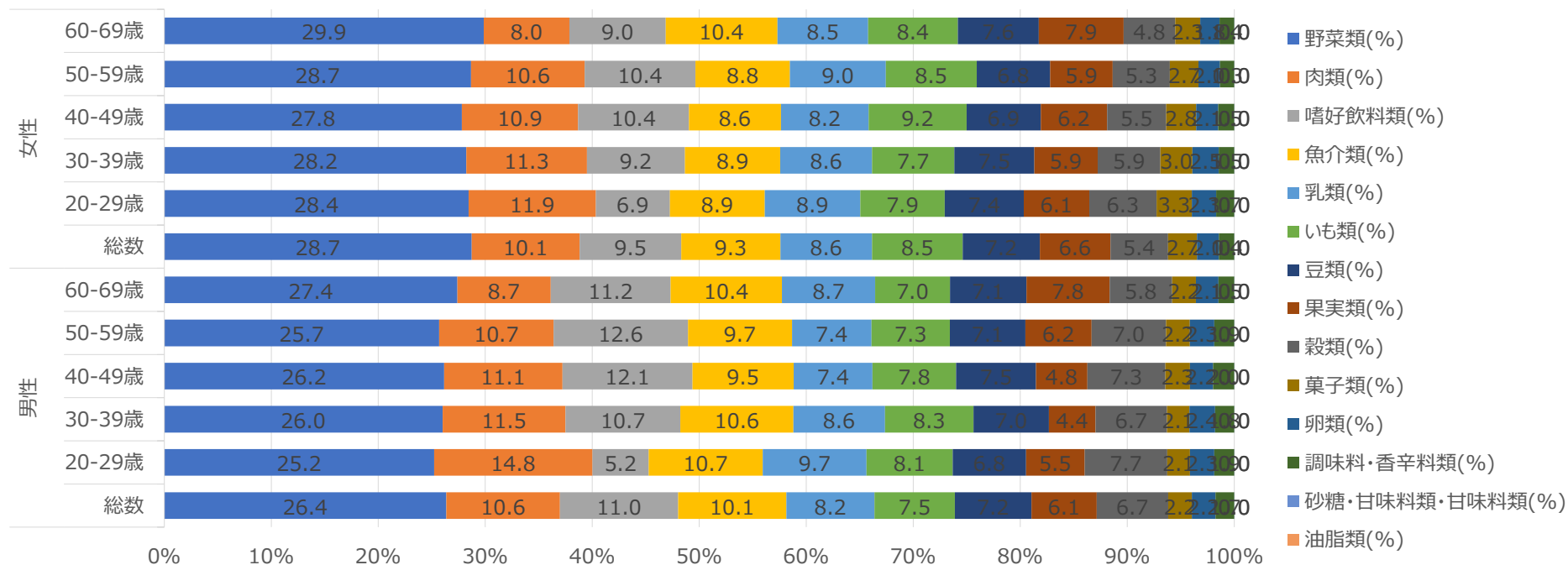
非ランダム調査 非ランダム カリウム摂取量が目標量以上のものの割合（性年齢階級別）

■ 男 3000mg未満 ■ 女 26000mg未満

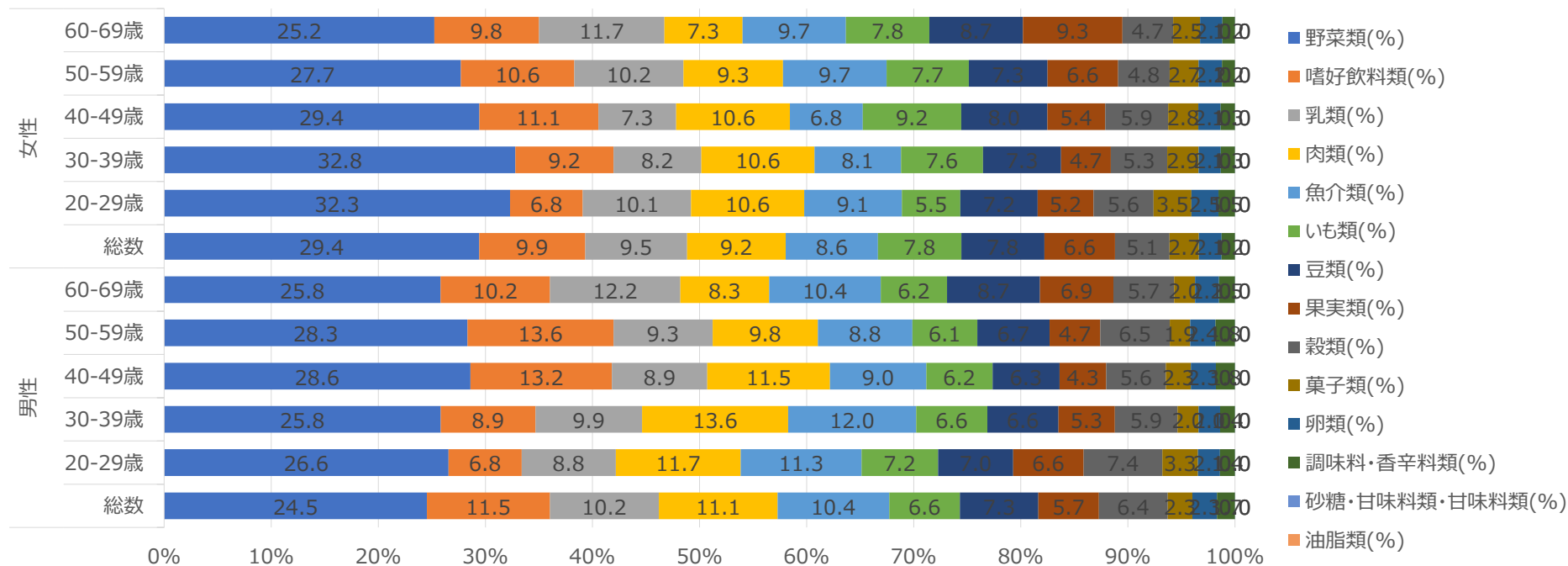


※推定申告誤差調整済摂取量 (enutr) を使用

カリウム摂取量の食品群別内訳（東部地区）

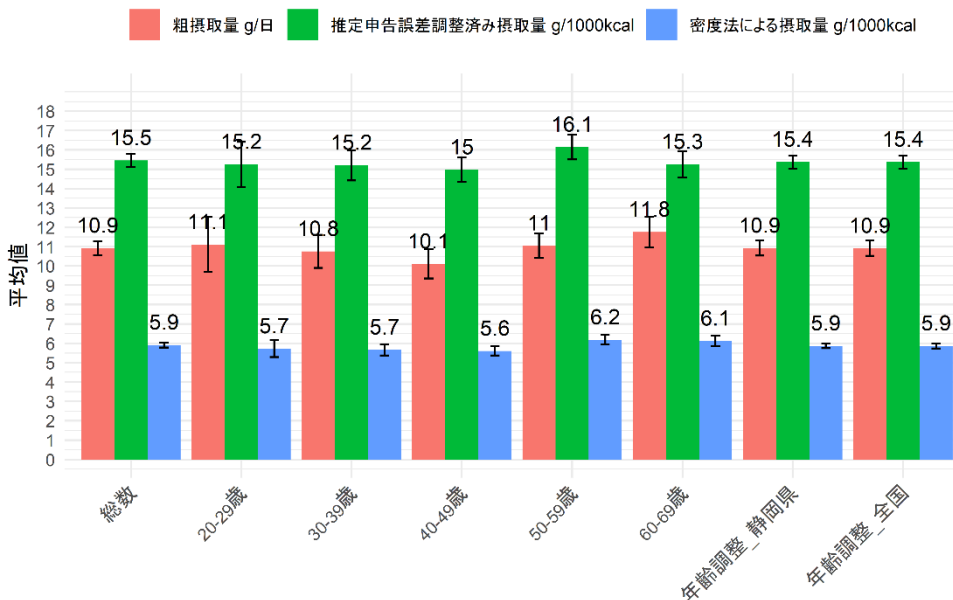


カリウム摂取量の食品群別内訳（賀茂地区）

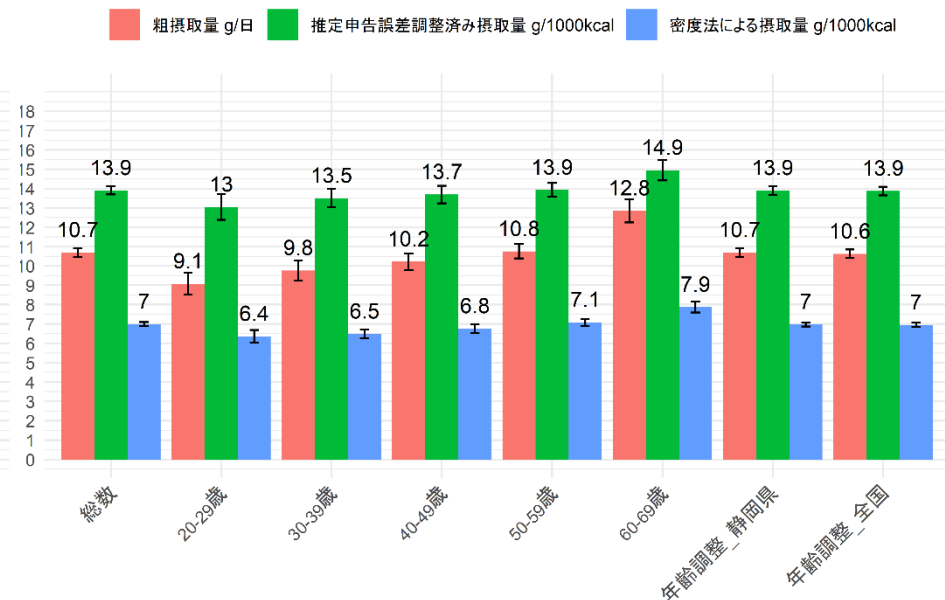


食物繊維摂取量（東部地区）

非ランダム調査 非ランダム 食物繊維 摂取量，性別：男

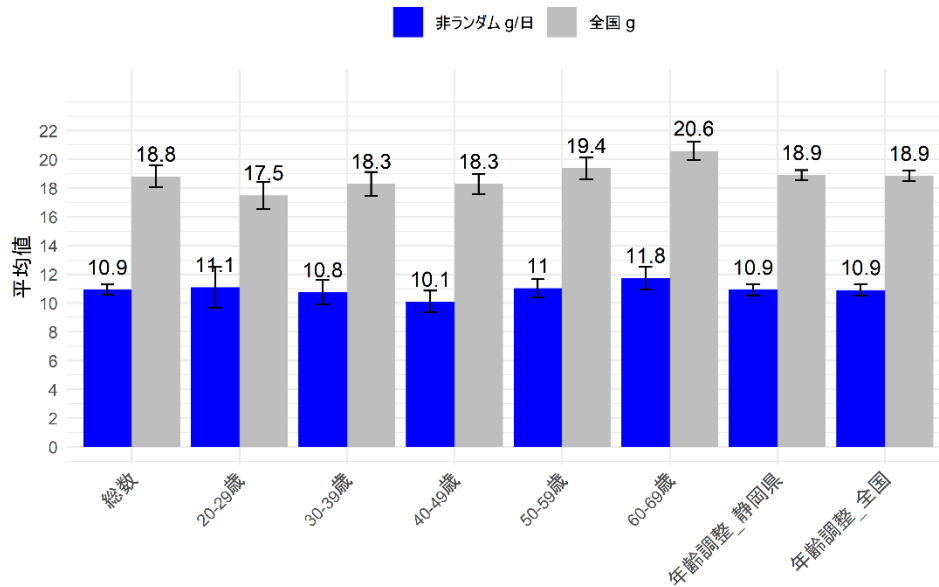


非ランダム調査 非ランダム 食物繊維 摂取量，性別：女



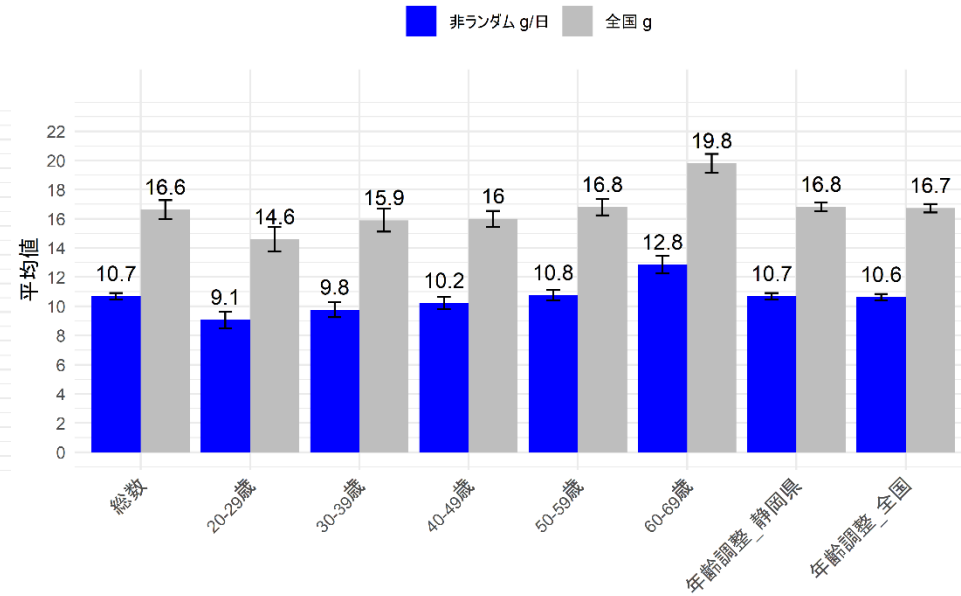
食物繊維摂取量 東部（粗摂取量） VS 全国値（国民健康栄養調査）

非ランダム調査 非ランダム 食物繊維 摂取量, 性別: 男



※市町の値は粗摂取量を、全国の値は令和元年国民健康栄養調査の値を使用。

非ランダム調査 非ランダム 食物繊維 摂取量, 性別: 女

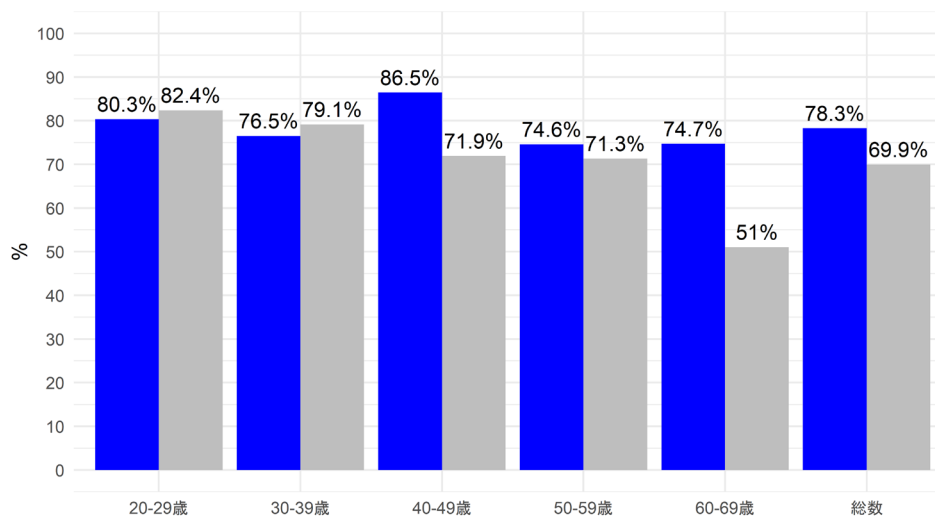


※市町の値は粗摂取量を、全国の値は令和元年国民健康栄養調査の値を使用。

食物繊維摂取量が目標量未満の人の割合 粗摂取量 VS 推定申告誤差調整済摂取量

非ランダム調査 非ランダム 食物繊維摂取量が目標量以上のものの割合（性年齢階級別）

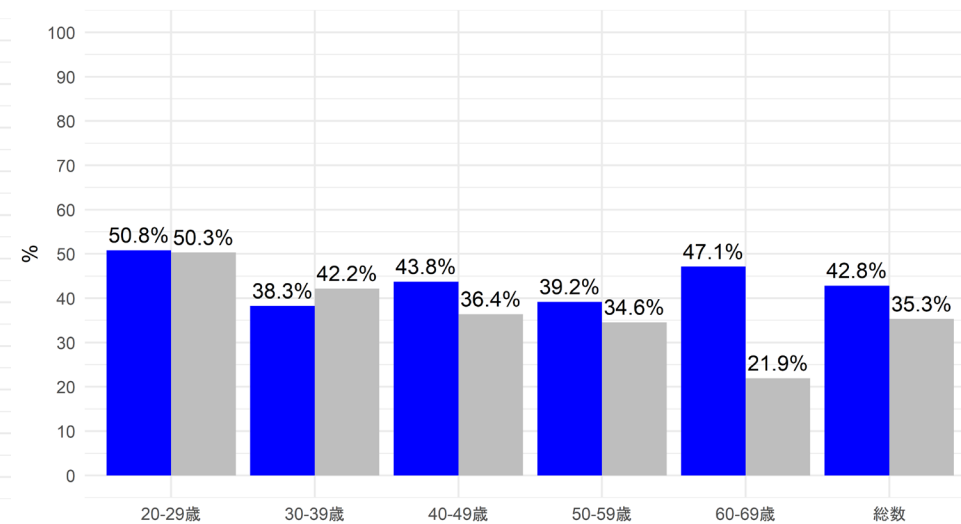
■ 男 3000mg未満 ■ 女 26000mg未満



※粗摂取量 (nutr) を使用

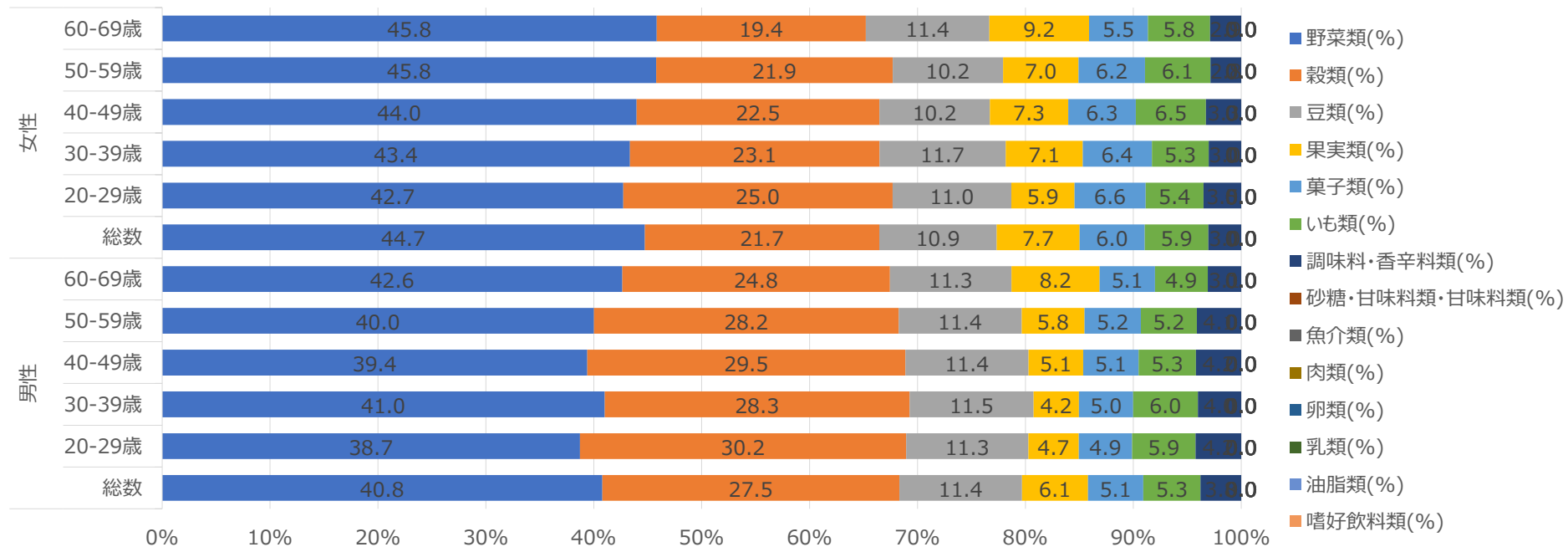
非ランダム調査 非ランダム 食物繊維摂取量が目標量以上のものの割合（性年齢階級別）

■ 男 3000mg未満 ■ 女 26000mg未満

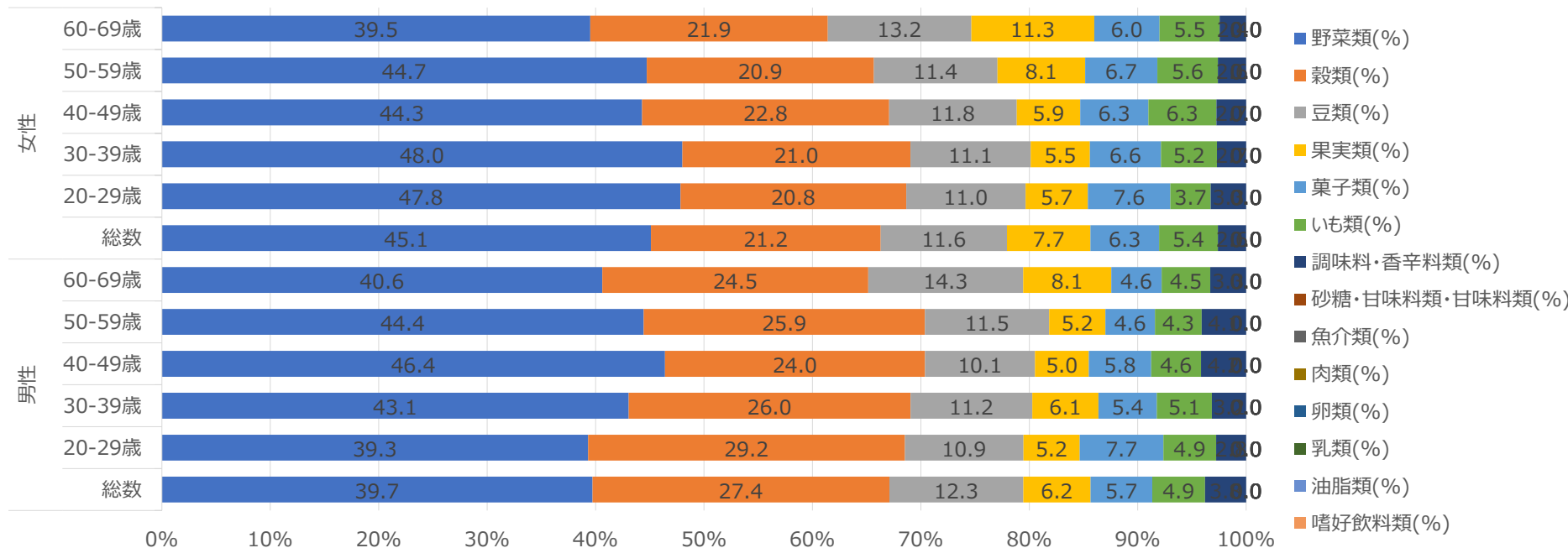


※推定申告誤差調整済み摂取量 (enutr) を使用

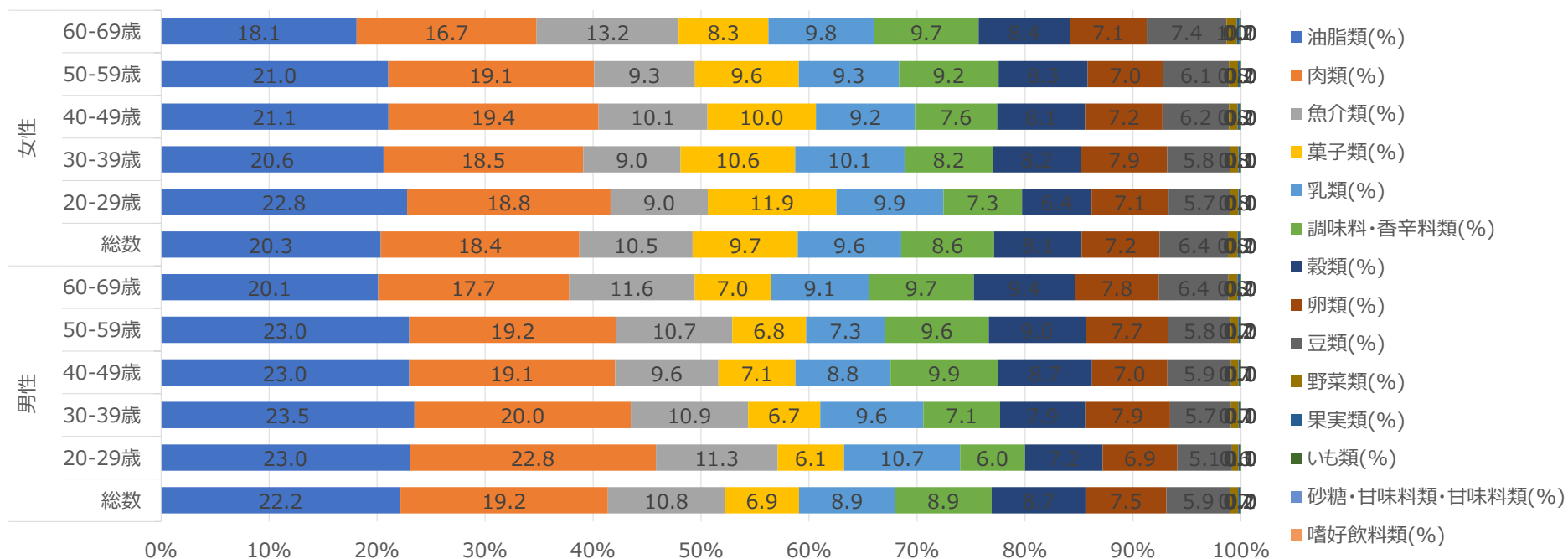
食物繊維摂取量の食品群別内訳（東部地区）



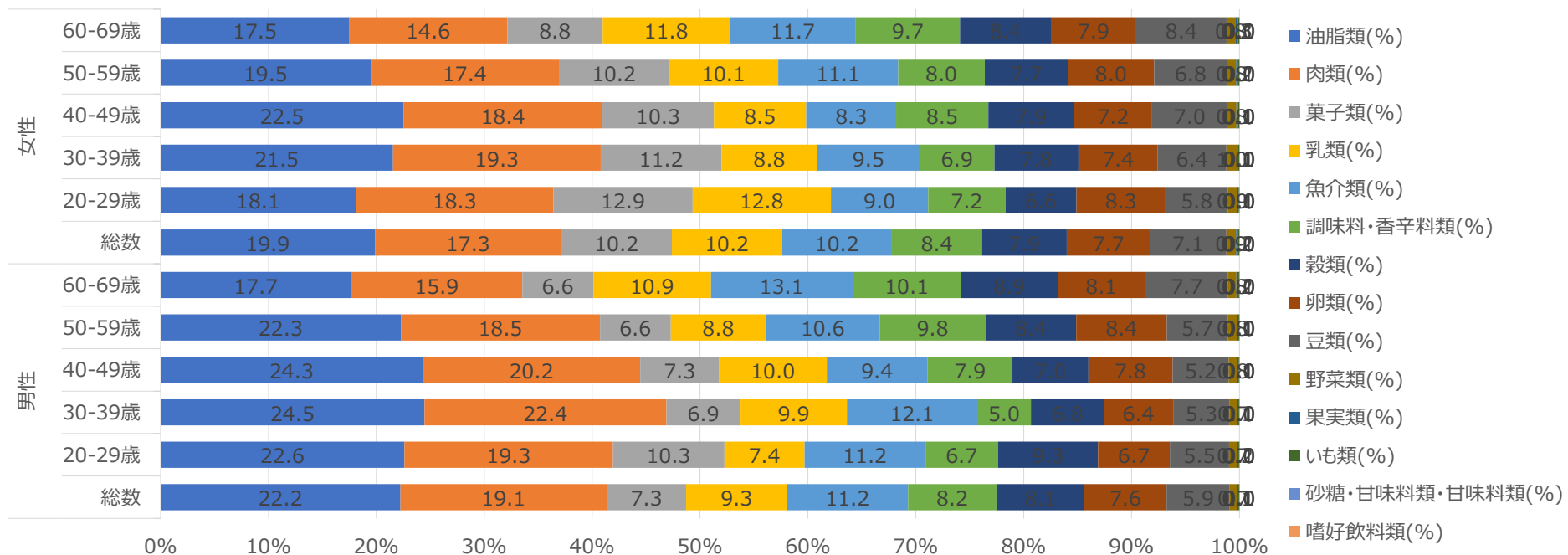
食物繊維摂取量の食品群別内訳（賀茂地区）



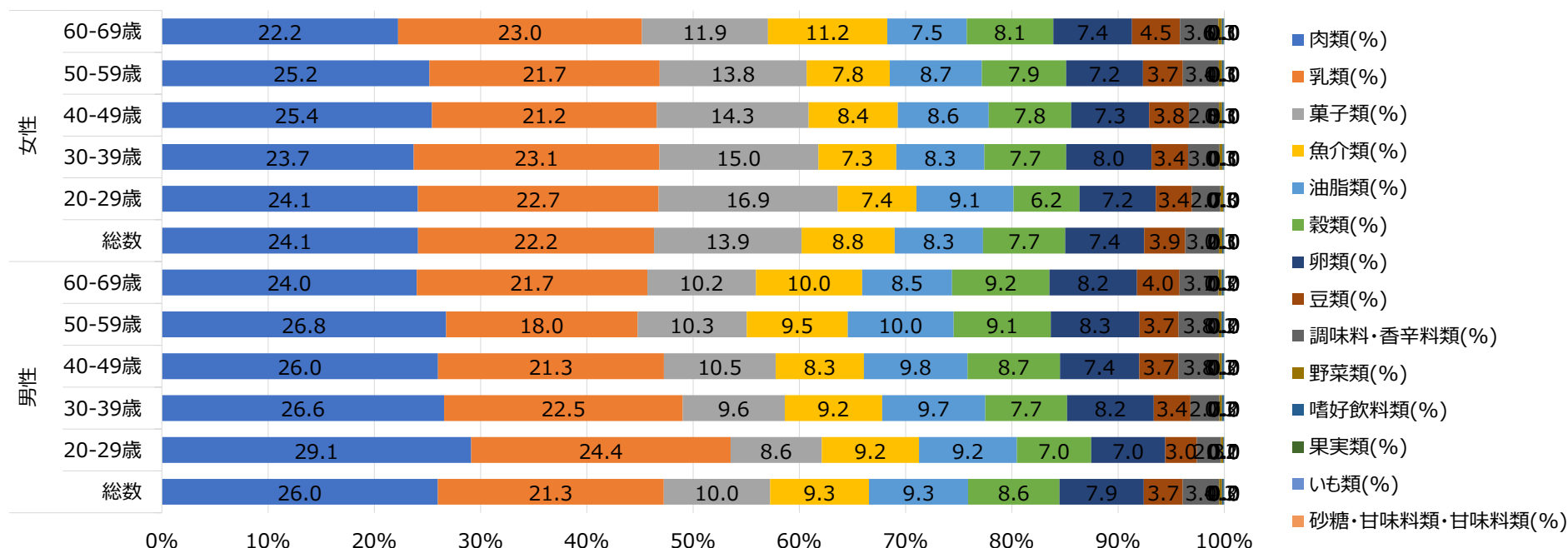
脂質摂取量の食品群別内訳（東部地区）



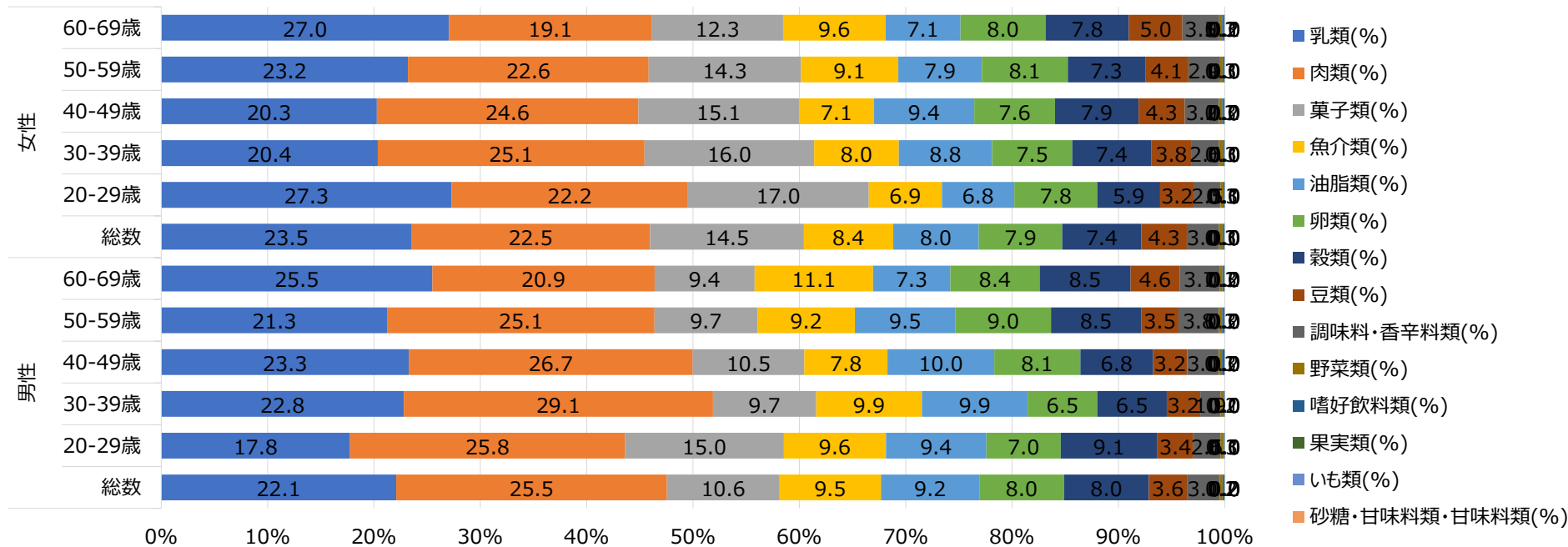
脂質摂取量の食品群別内訳（賀茂地区）



飽和脂肪酸摂取量の食品群別内訳（東部地区）



飽和脂肪酸摂取量の食品群別内訳（賀茂地区）



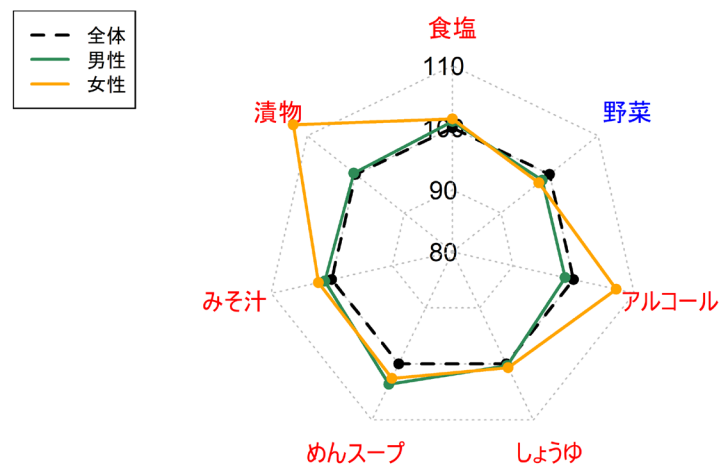
疾患リスクと関連した解析(1)

レーダーチャート

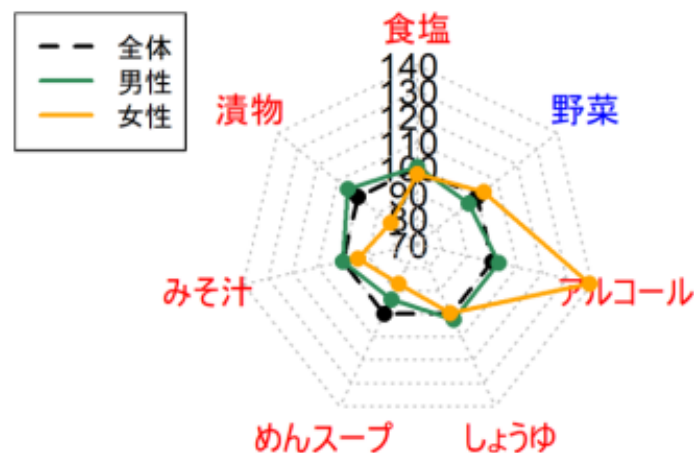


高血圧と関連が深いと考えられる項目

高血圧と関連が深いと考えられる項目・非ランダム東部全体

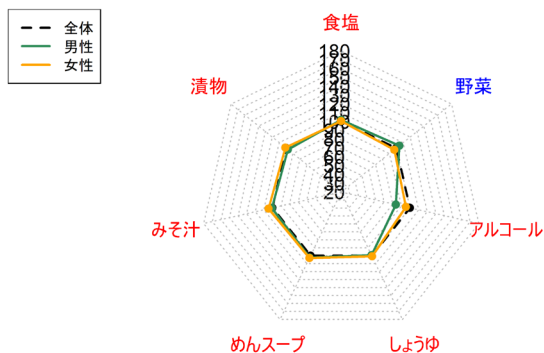


高血圧と関連が深いと考えられる項目・賀茂

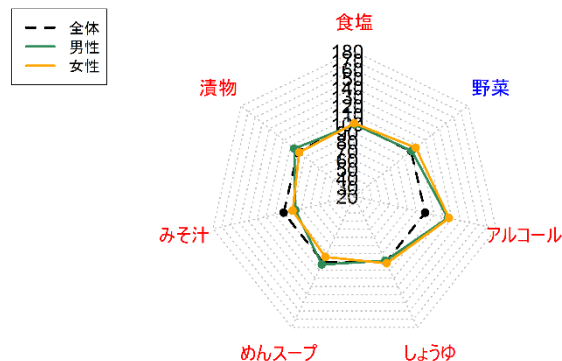


高血圧と関連が深いと考えられる項目（東部地区）

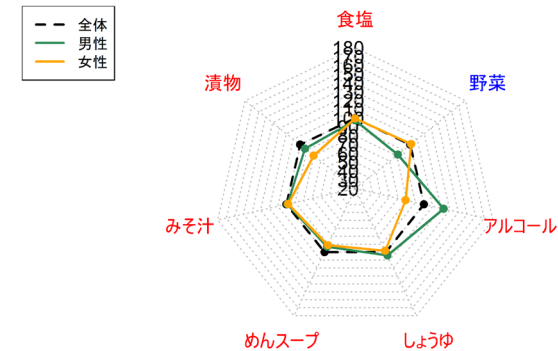
高血圧と関連が深いと考えられる項目・富士市



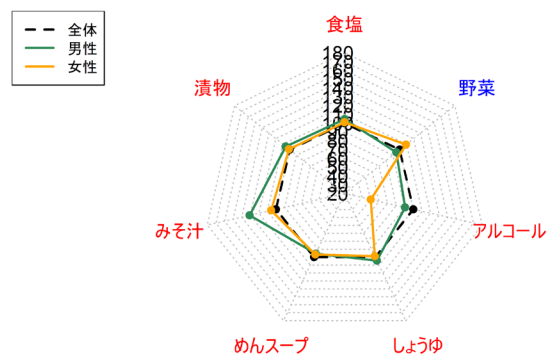
高血圧と関連が深いと考えられる項目・伊東市



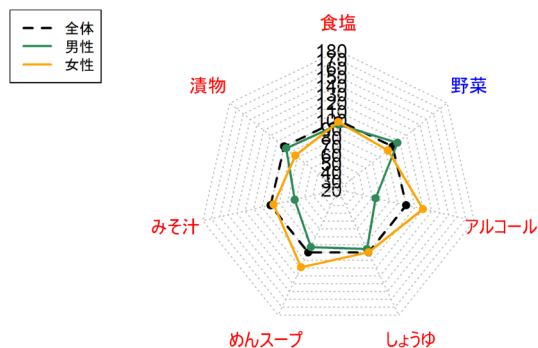
高血圧と関連が深いと考えられる項目・伊豆の国市



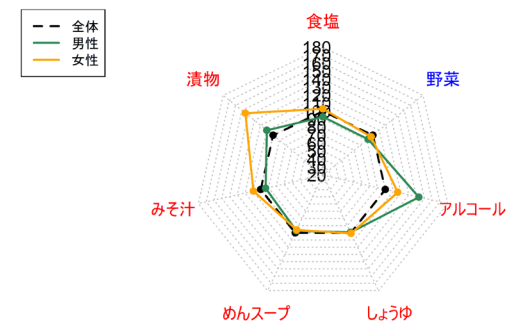
高血圧と関連が深いと考えられる項目・富士宮市



高血圧と関連が深いと考えられる項目・御殿場市



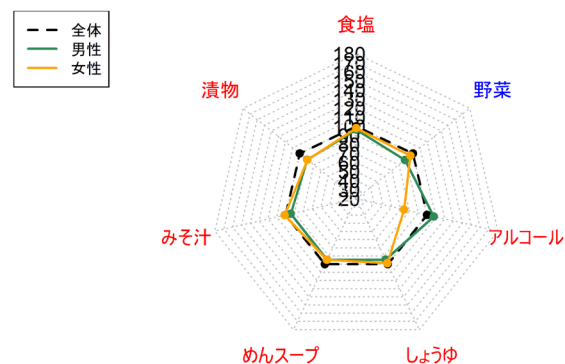
高血圧と関連が深いと考えられる項目・伊豆市



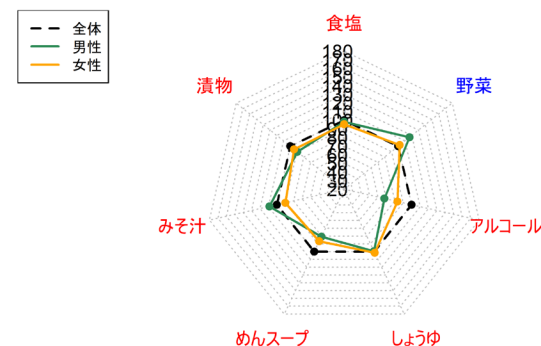
未公表かつサンプルサイズ不足のため、転載禁。あくまで参考値としてお使いください。

高血圧と関連が深いと考えられる項目（東部地区）

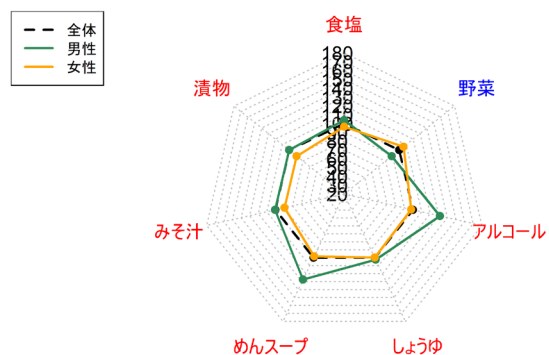
高血圧と関連が深いと考えられる項目・沼津市



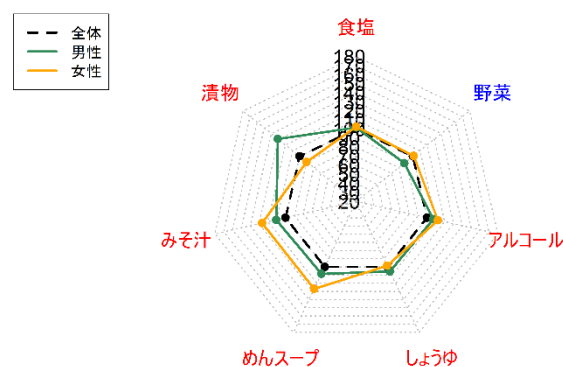
高血圧と関連が深いと考えられる項目・三島市



高血圧と関連が深いと考えられる項目・熱海市



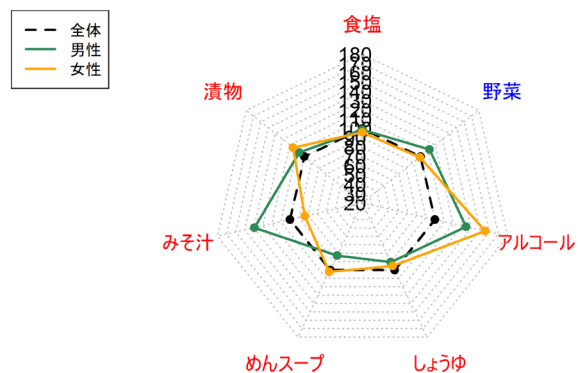
高血圧と関連が深いと考えられる項目・函南町



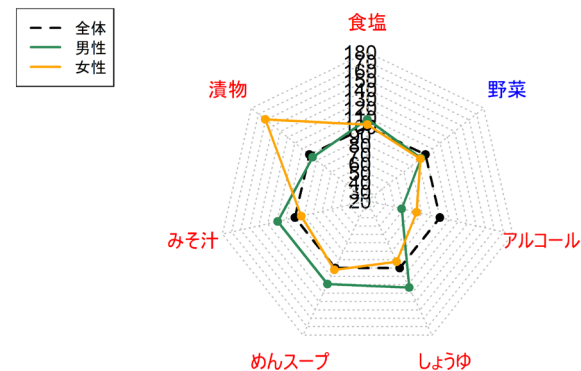
未公表かつサンプルサイズ不足のため、転載禁。あくまで参考値としてお使いください。

高血圧と関連が深いと考えられる項目（東部地区）

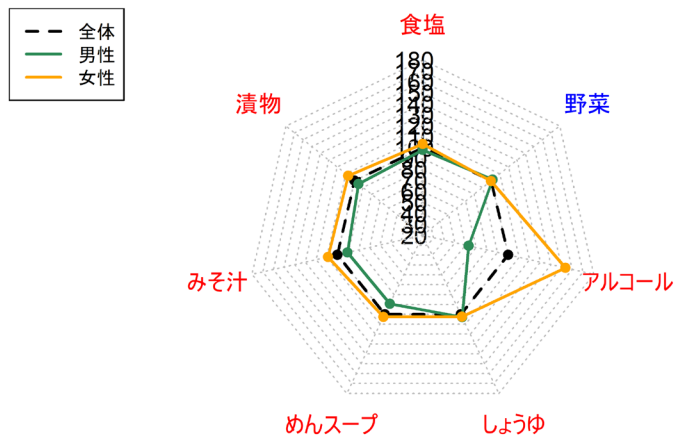
高血圧と関連が深いと考えられる項目・長泉町



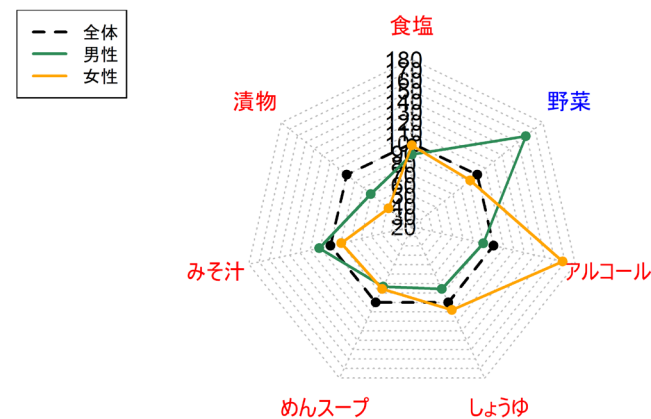
高血圧と関連が深いと考えられる項目・裾野市



高血圧と関連が深いと考えられる項目・小山町

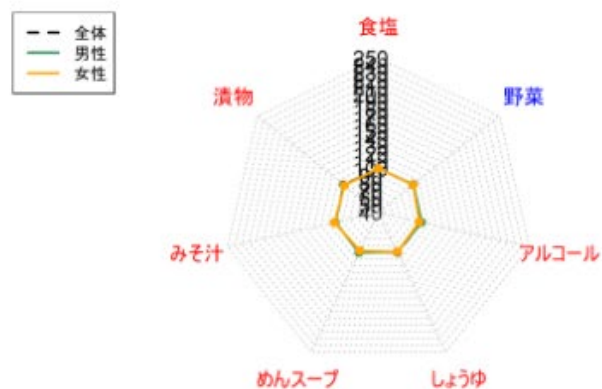


高血圧と関連が深いと考えられる項目・清水町

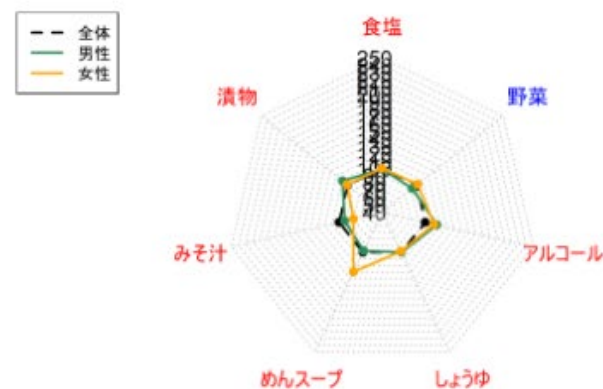


高血圧と関連が深いと考えられる項目（賀茂地区）

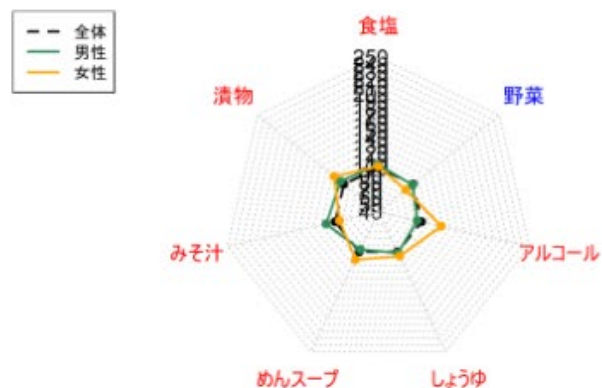
高血圧と関連が深いと考えられる項目・その他



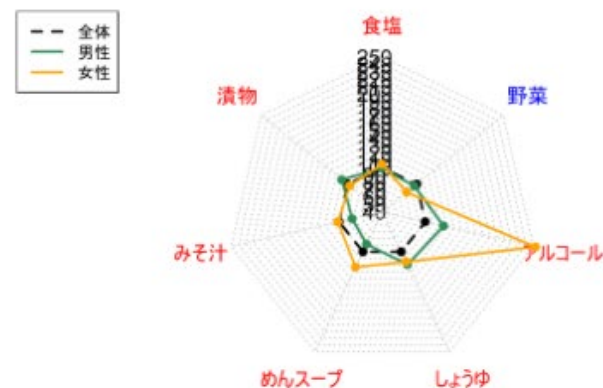
高血圧と関連が深いと考えられる項目・東伊豆町



高血圧と関連が深いと考えられる項目・河津町

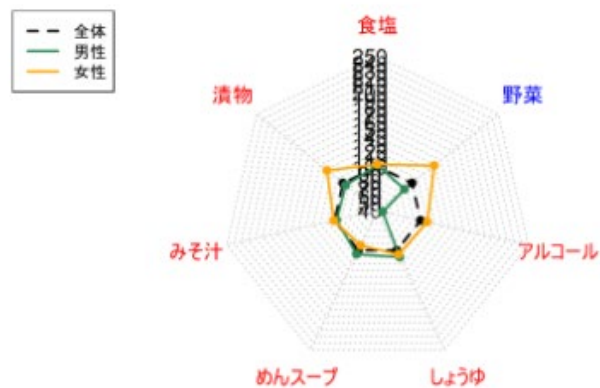


高血圧と関連が深いと考えられる項目・南伊豆町

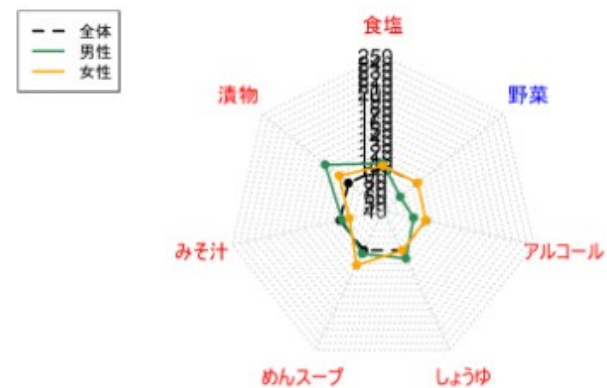


高血圧と関連が深いと考えられる項目（賀茂地区）

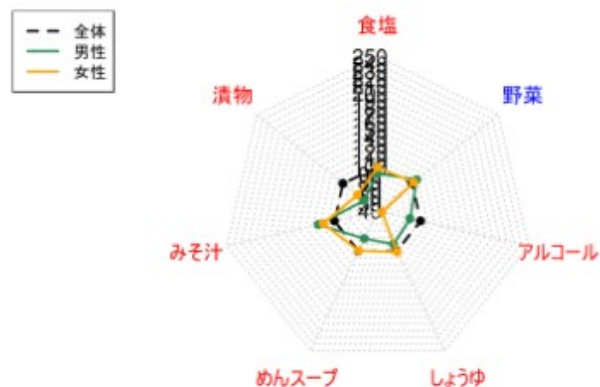
高血圧と関連が深いと考えられる項目・下田市



高血圧と関連が深いと考えられる項目・西伊豆町



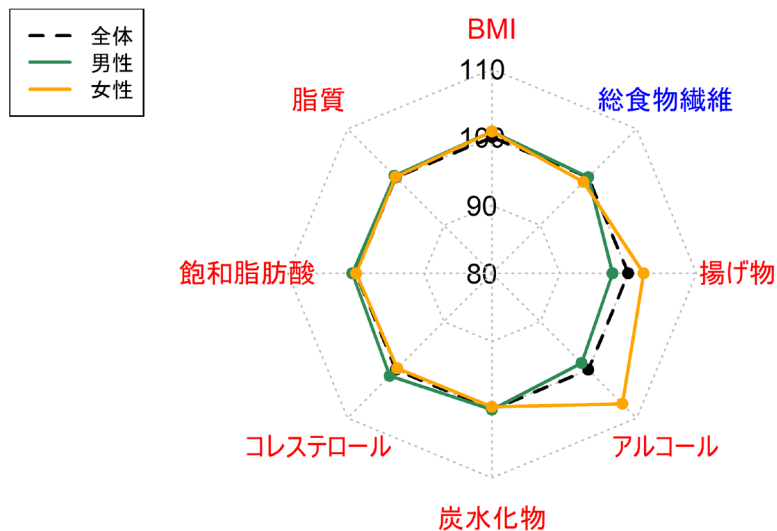
高血圧と関連が深いと考えられる項目・松崎町



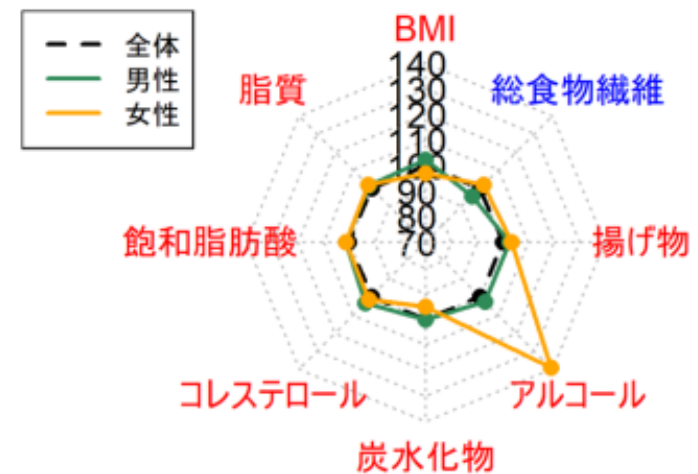
未公表かつサンプルサイズ不足のため、転載禁。あくまで参考値としてお使いください。

脂質異常症と関連が深いと考えられる項目

脂質異常症と関連が深いと考えられる項目・非ランダム東部全体

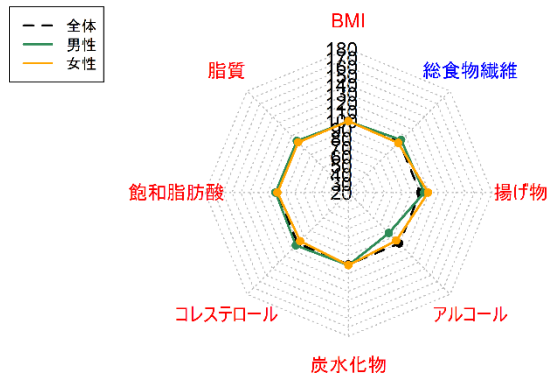


脂質異常症と関連が深いと考えられる項目・賀茂

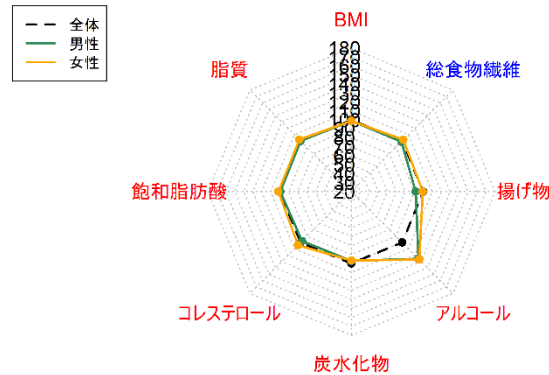


脂質異常症（東部地区）

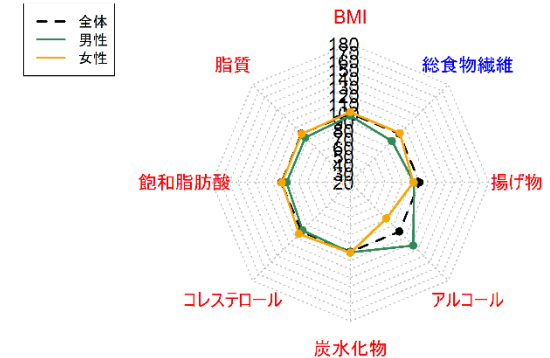
脂質異常症と関連が深いと考えられる項目・富士市



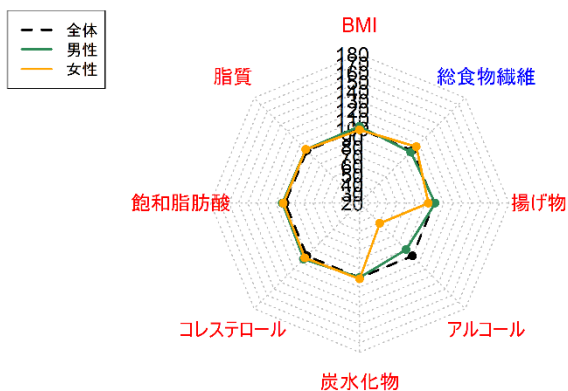
脂質異常症と関連が深いと考えられる項目・伊東市



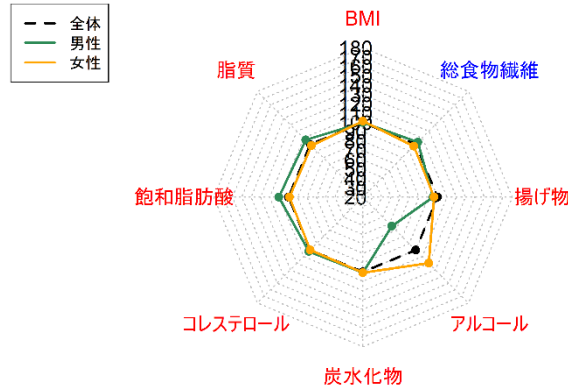
脂質異常症と関連が深いと考えられる項目・伊豆の国市



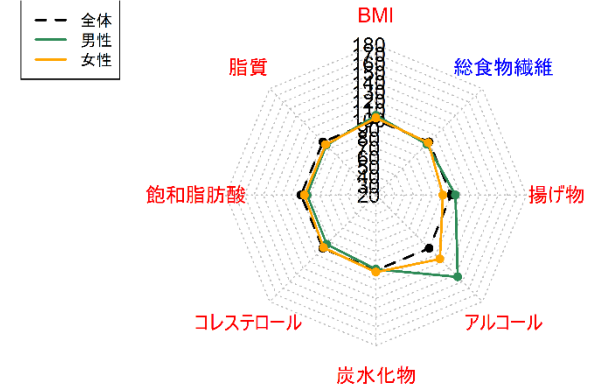
脂質異常症と関連が深いと考えられる項目・富士宮



脂質異常症と関連が深いと考えられる項目・御殿場市



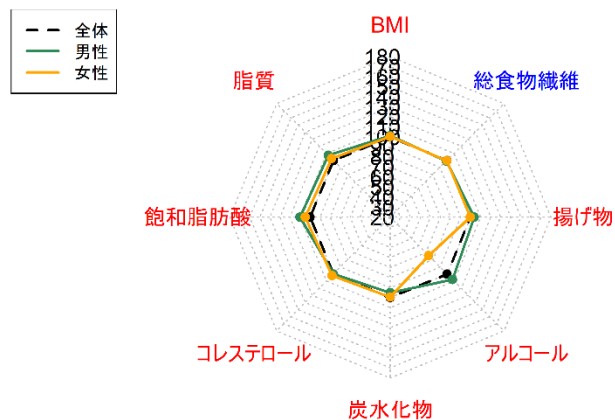
脂質異常症と関連が深いと考えられる項目・伊豆市



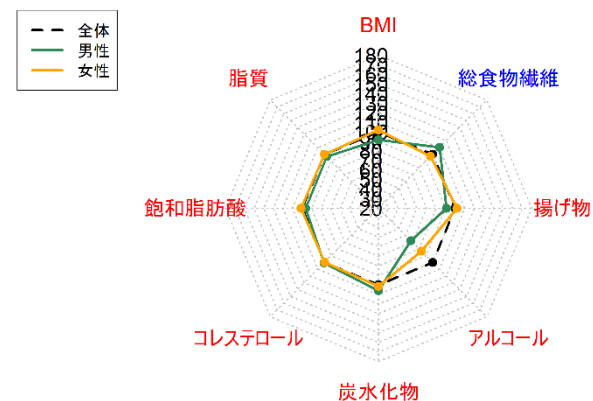
未公表かつサンプルサイズ不足のため、転載禁。あくまで参考値としてお使いください。

脂質異常症（東部地区）

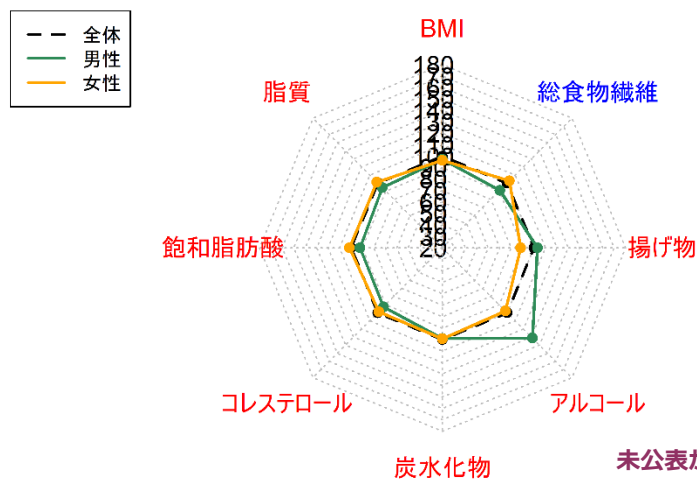
脂質異常症と関連が深いと考えられる項目・沼津市



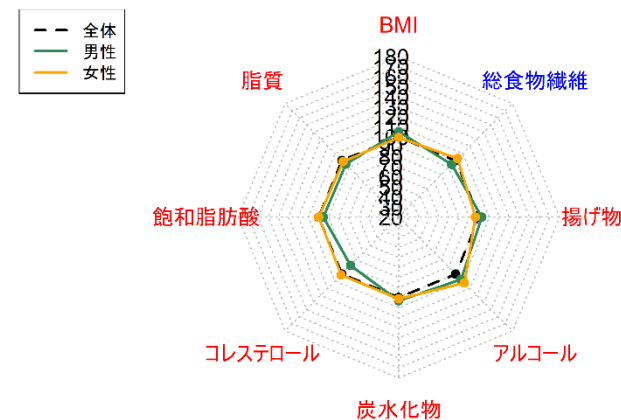
脂質異常症と関連が深いと考えられる項目・三島市



脂質異常症と関連が深いと考えられる項目・熱海市



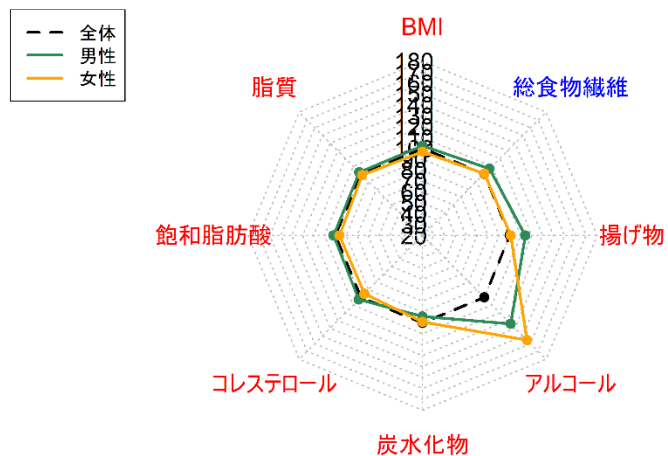
脂質異常症と関連が深いと考えられる項目・函南町



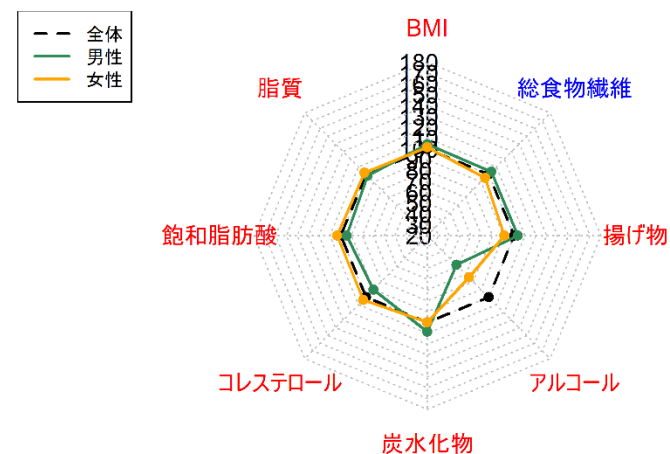
未公表かつサンプルサイズ不足のため、転載禁。あくまで参考値としてお使いください。

脂質異常症（東部地区）

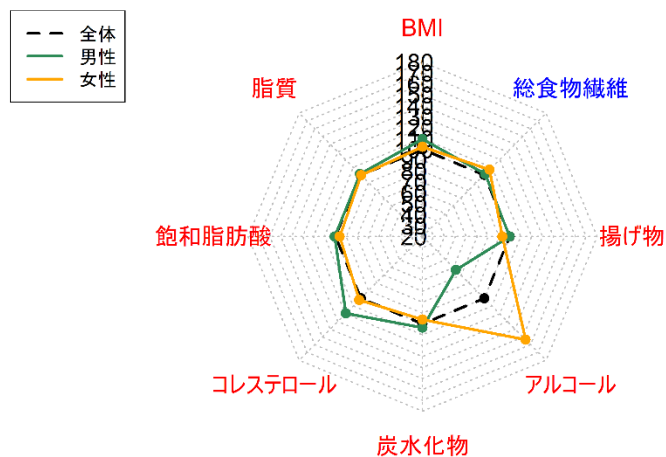
脂質異常症と関連が深いと考えられる項目・長泉町



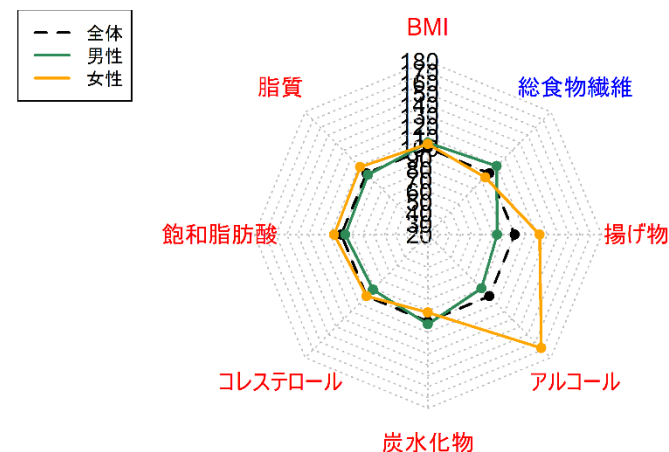
脂質異常症と関連が深いと考えられる項目・裾野市



脂質異常症と関連が深いと考えられる項目・小山町

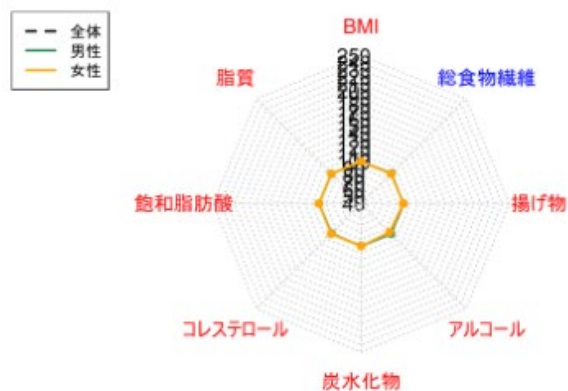


脂質異常症と関連が深いと考えられる項目・清水町

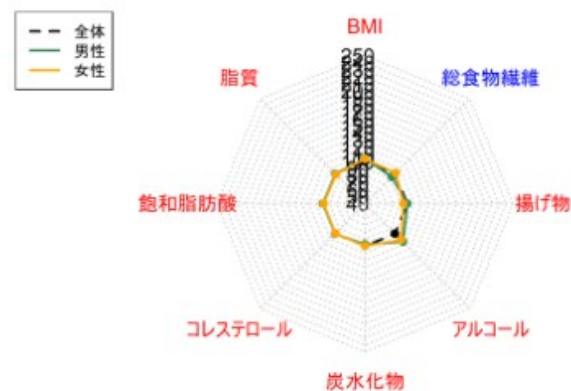


脂質異常症（賀茂地区）

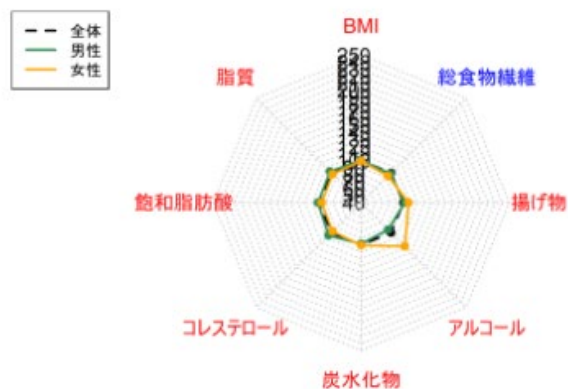
脂質異常症と関連が深いと考えられる項目・その他



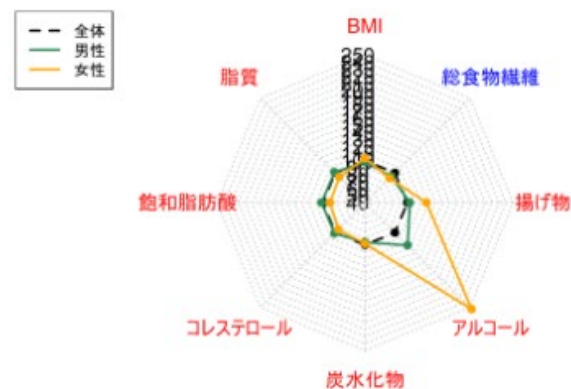
脂質異常症と関連が深いと考えられる項目・東伊豆町



脂質異常症と関連が深いと考えられる項目・河津町

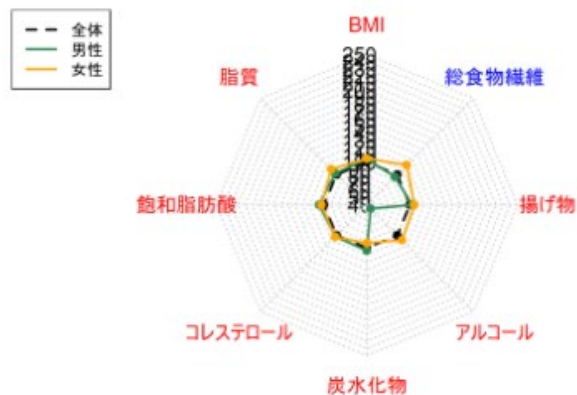


脂質異常症と関連が深いと考えられる項目・南伊豆町

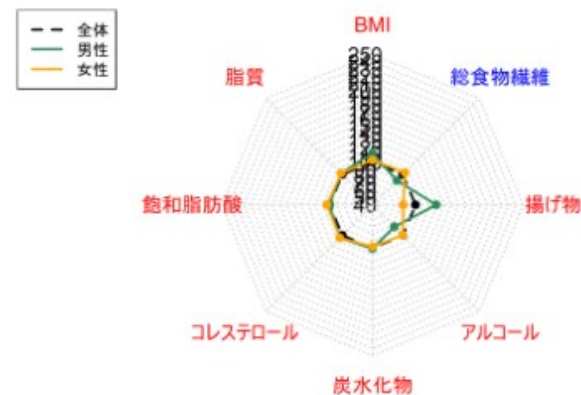


脂質異常症（賀茂地区）

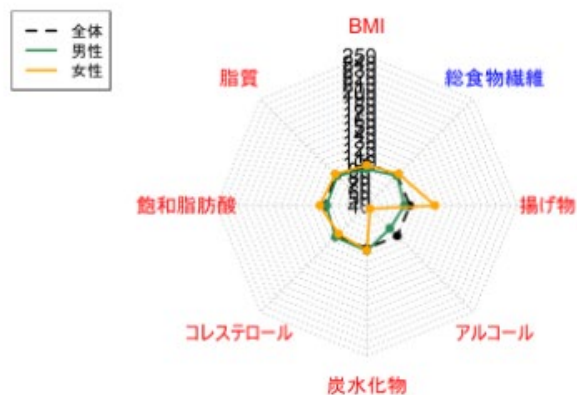
脂質異常症と関連が深いと考えられる項目・下田市



脂質異常症と関連が深いと考えられる項目・西伊豆町



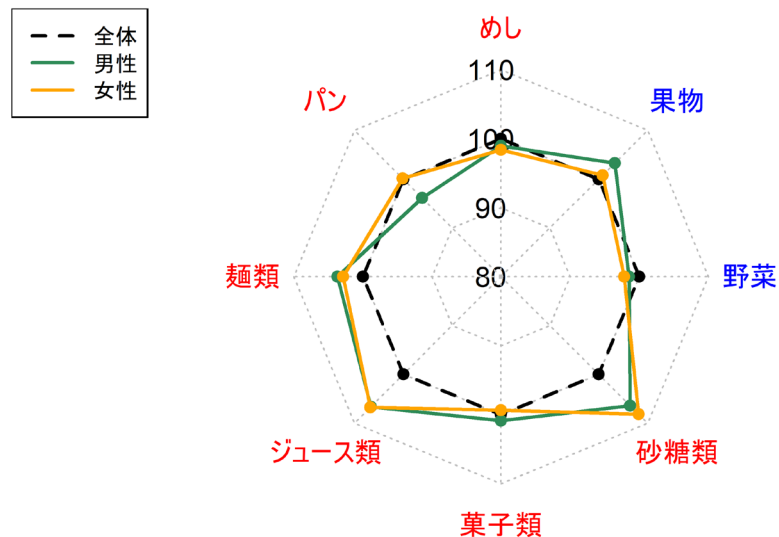
脂質異常症と関連が深いと考えられる項目・松崎町



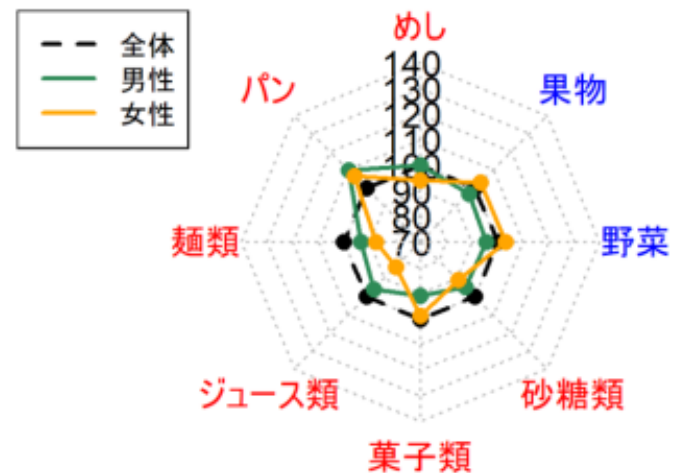
未公表かつサンプルサイズ不足のため、転載禁。あくまで参考値としてお使いください。

糖尿病と関連が深いと考えられる項目

糖尿病と関連が深いと考えられる項目・非ランダム東部全体

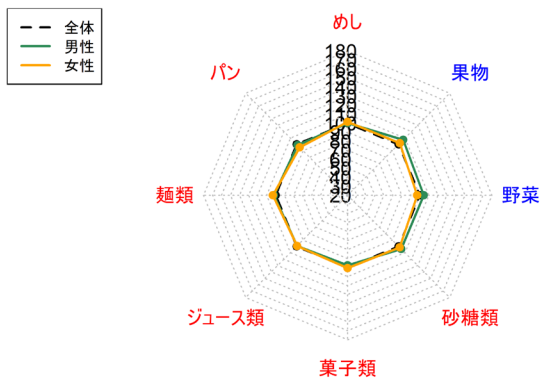


糖尿病と関連が深いと考えられる項目・賀茂

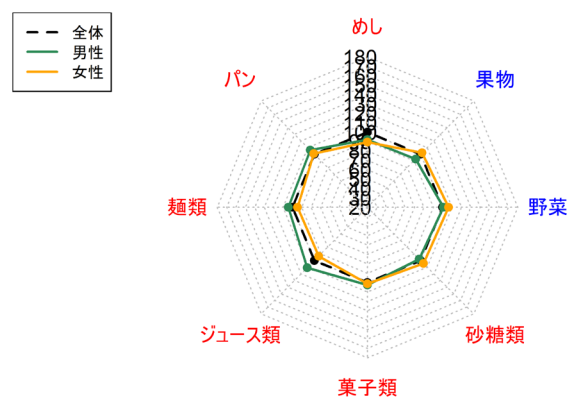


糖尿病と関連が深いと考えられる項目（東部地区）

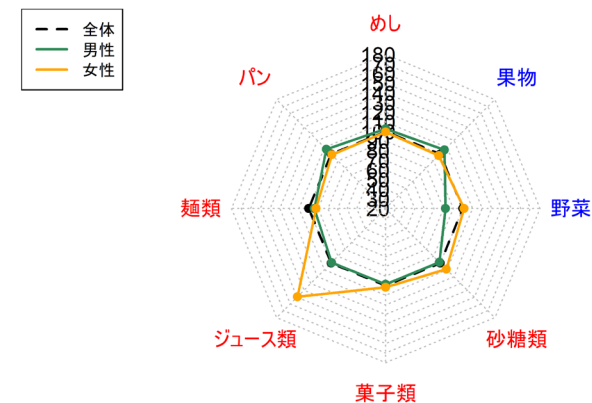
糖尿病と関連が深いと考えられる項目・富士市



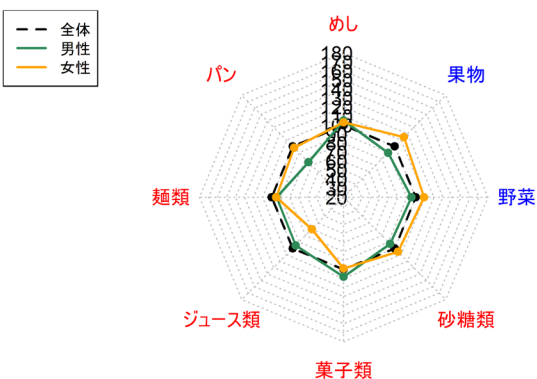
糖尿病と関連が深いと考えられる項目・伊東市



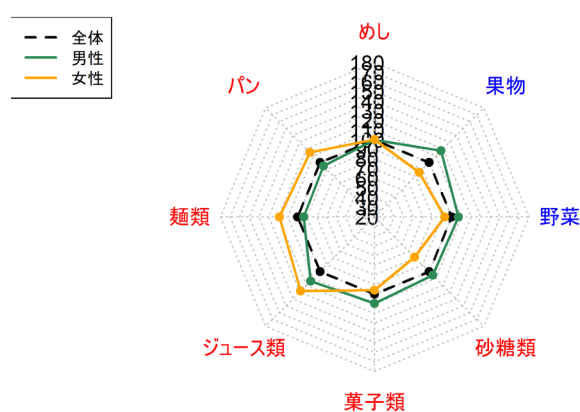
糖尿病と関連が深いと考えられる項目・伊豆の国市



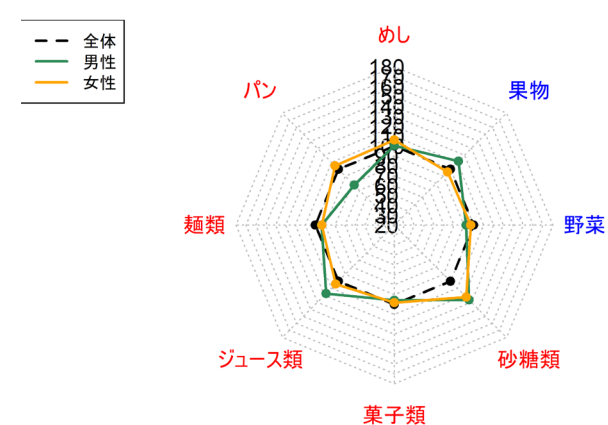
糖尿病と関連が深いと考えられる項目・富士宮市



糖尿病と関連が深いと考えられる項目・御殿場市



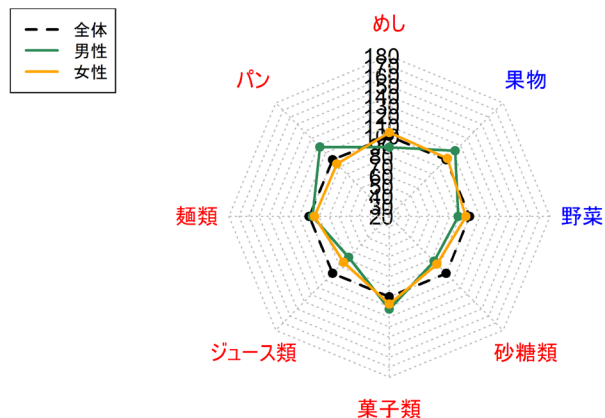
糖尿病と関連が深いと考えられる項目・伊豆市



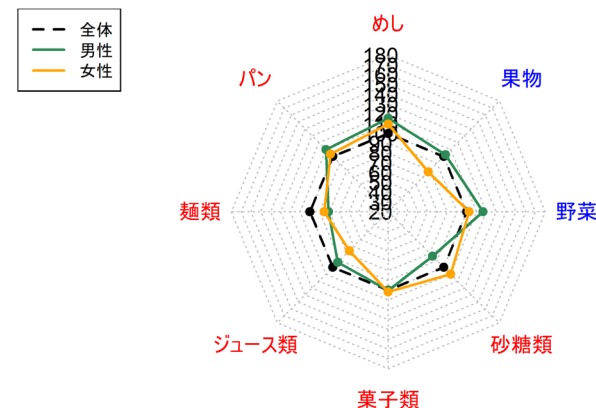
未公表かつサンプルサイズ不足のため、転載禁。あくまで参考値としてお使いください。

糖尿病と関連が深いと考えられる項目（東部地区）

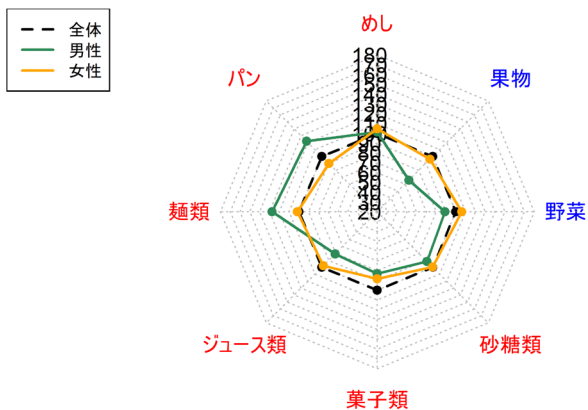
糖尿病と関連が深いと考えられる項目・沼津市



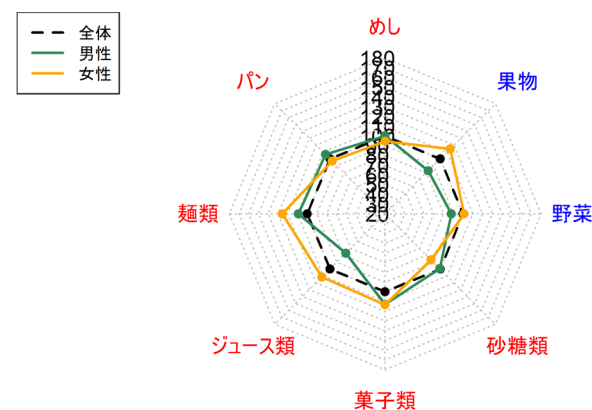
糖尿病と関連が深いと考えられる項目・三島市



糖尿病と関連が深いと考えられる項目・熱海市

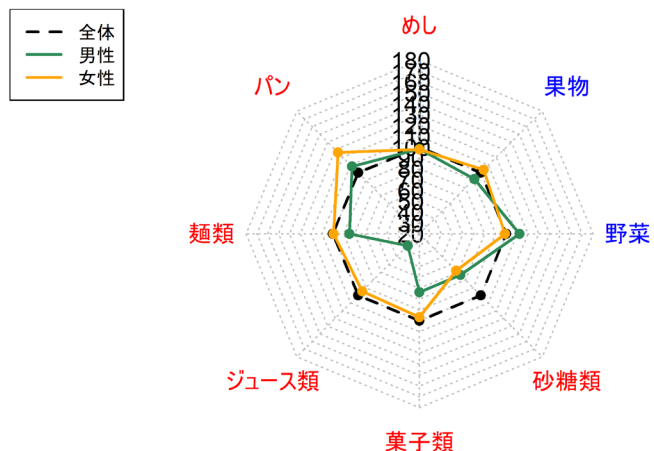


糖尿病と関連が深いと考えられる項目・函南町

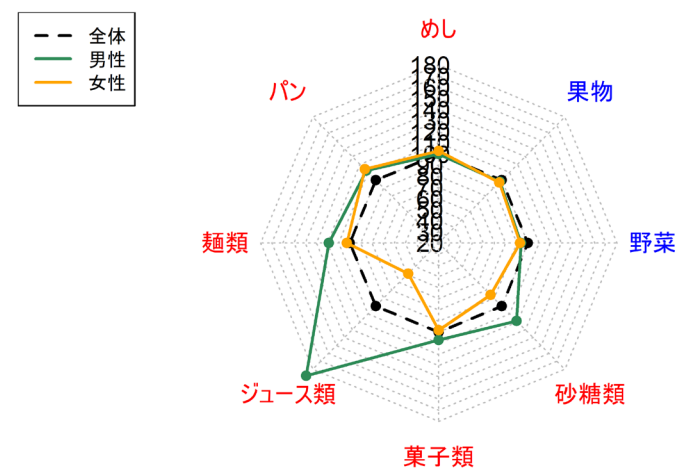


糖尿病と関連が深いと考えられる項目（東部地区）

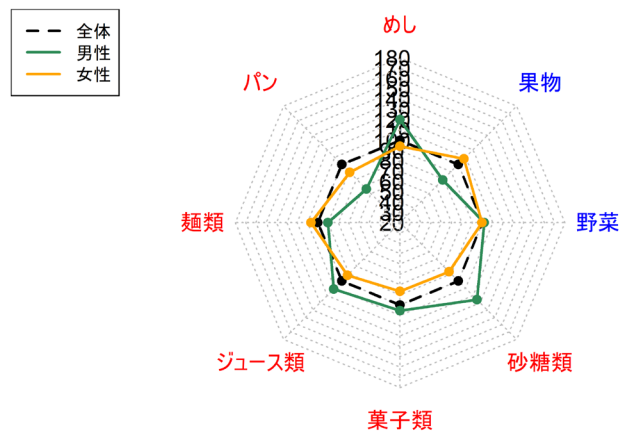
糖尿病と関連が深いと考えられる項目・長泉町



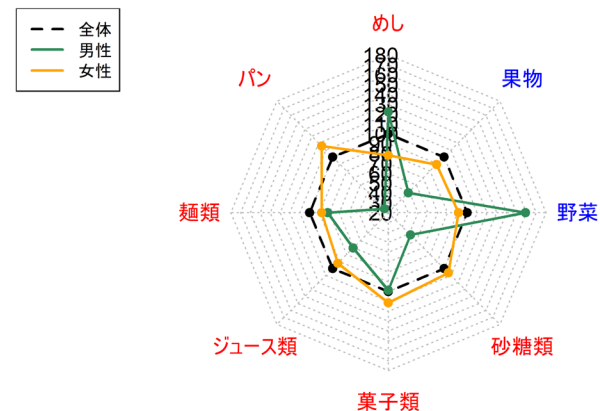
糖尿病と関連が深いと考えられる項目・裾野市



糖尿病と関連が深いと考えられる項目・小山町



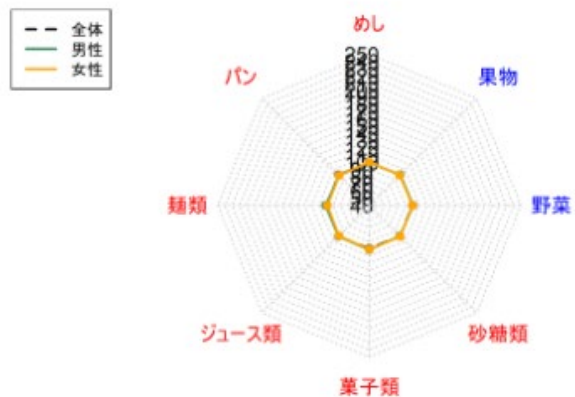
糖尿病と関連が深いと考えられる項目・清水町



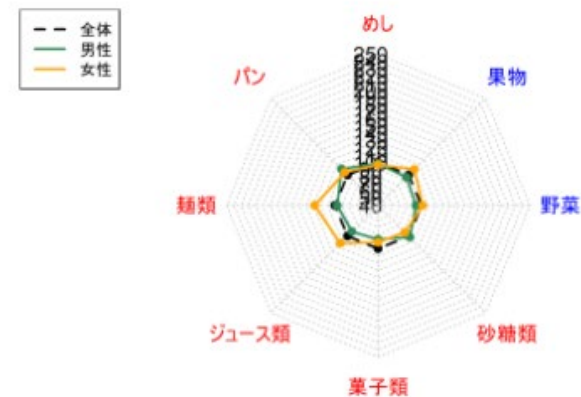
未公表かつサンプルサイズ不足のため、転載禁。あくまで参考値としてお使いください。

糖尿病と関連が深いと考えられる項目（賀茂地区）

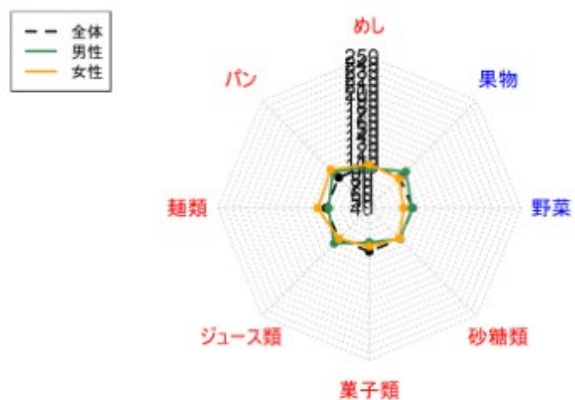
糖尿病と関連が深いと考えられる項目・その他



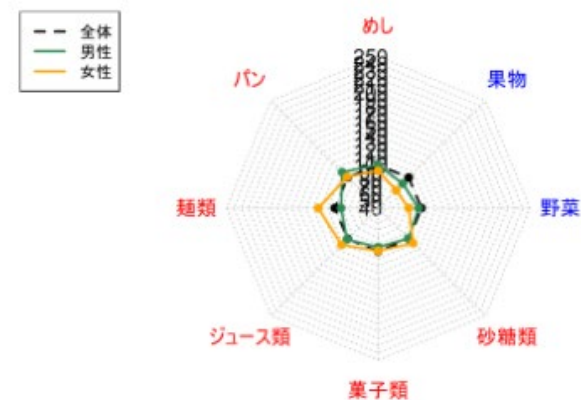
糖尿病と関連が深いと考えられる項目・東伊豆町



糖尿病と関連が深いと考えられる項目・河津町

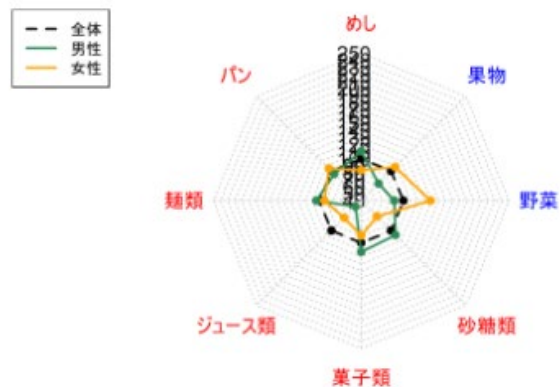


糖尿病と関連が深いと考えられる項目・南伊豆町

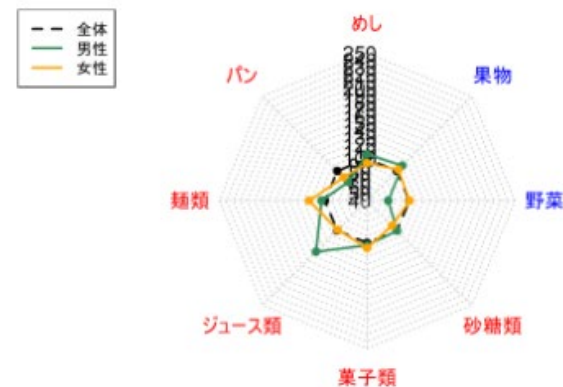


糖尿病と関連が深いと考えられる項目（賀茂地区）

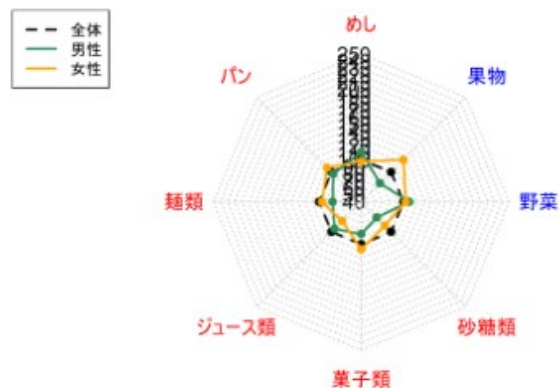
糖尿病と関連が深いと考えられる項目・下田市



糖尿病と関連が深いと考えられる項目・西伊豆町



糖尿病と関連が深いと考えられる項目・松崎町



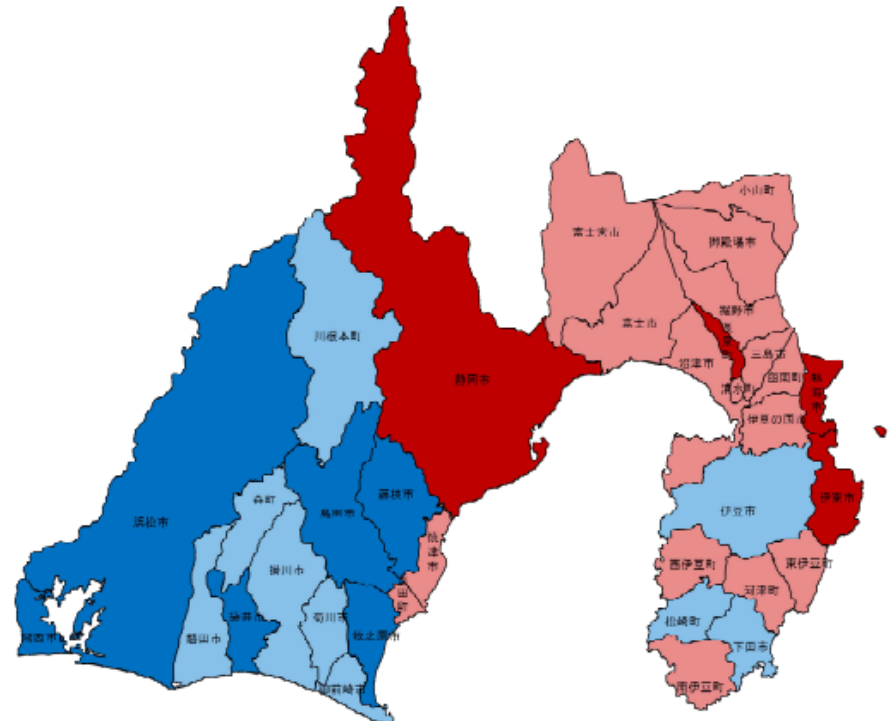
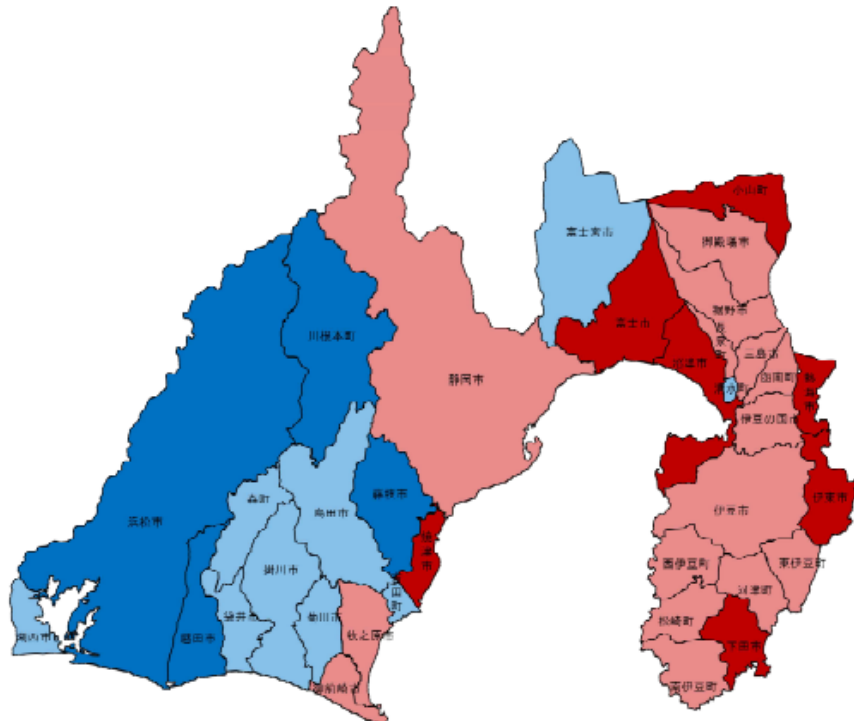
疾患リスクと関連した解析(2) 原因マップ



悪性新生物（がん）の疾病地図

（男性） 年間平均死亡数 6,443人

（女性） 年間平均死亡数 4,401人



- 全県に比べて、有意に多い
- 有意ではないが、全県に比べて多い
- 有意ではないが、全県に比べて少ない
- 全県に比べて、有意に少ない

H29-R3 標準化死亡比（SMR） 対静岡県

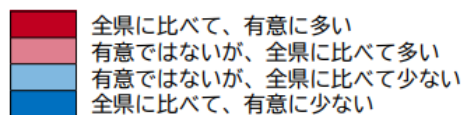
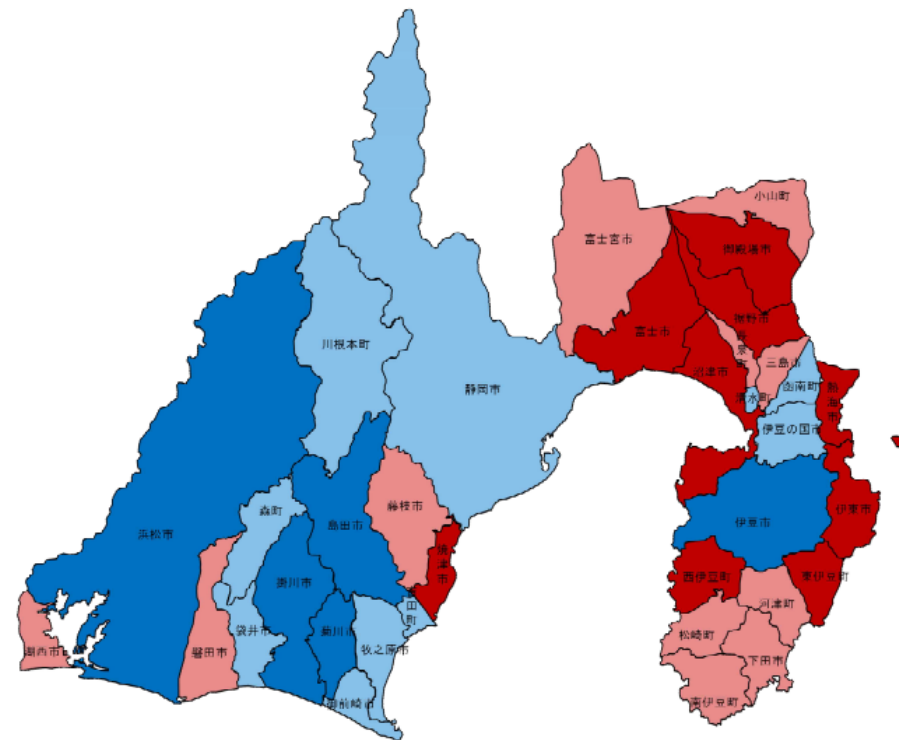
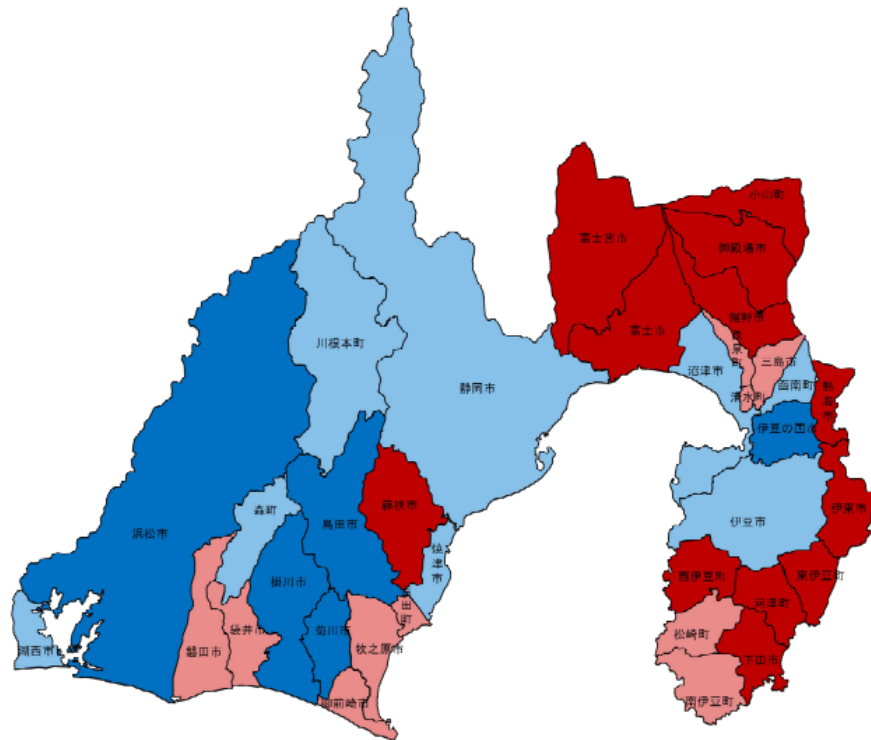
静岡県 平成29年－令和3年標準化死亡比（SMR）

<https://www.pref.shizuoka.jp/kenkofukushi/kenkozukuri/kenkochosa/1024905.html>

心疾患の疾病地図

(男性) 年間平均死亡数 2,899人

(女性) 年間平均死亡数 3,073人



H29-R3 標準化死亡比 (SMR) 対静岡県

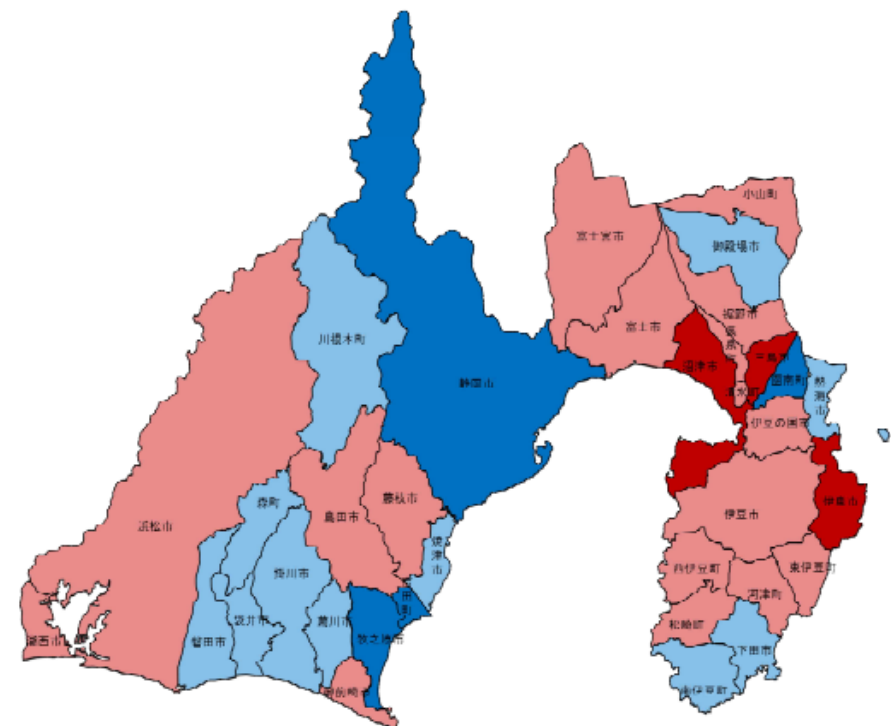
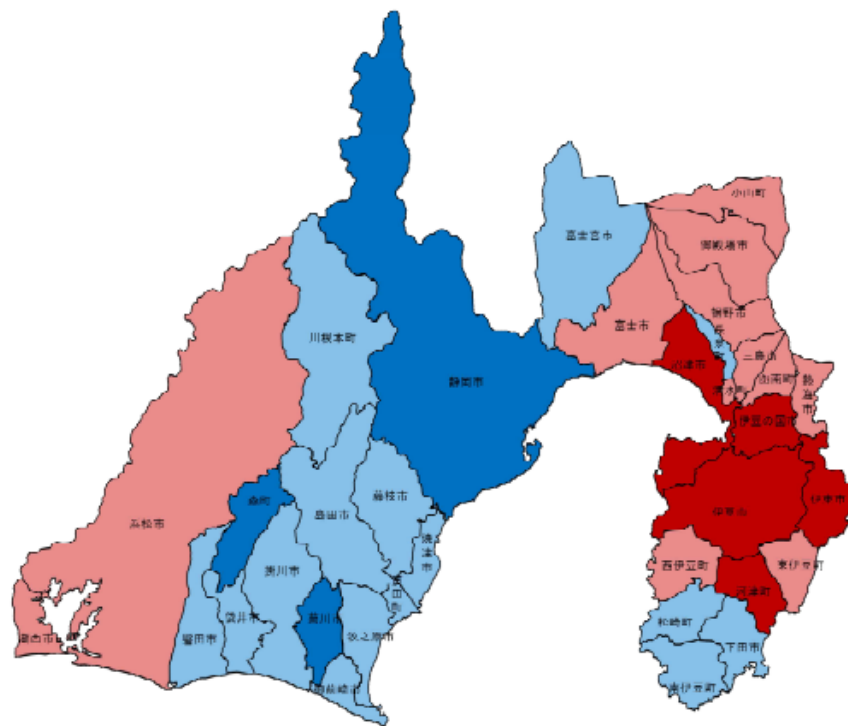
静岡県 平成29年-令和3年標準化死亡比 (SMR)

<https://www.pref.shizuoka.jp/kenkofukushi/kenkozukuri/kenkochosa/1024905.html>

脳血管疾患の疾病地図

(男性) 年間平均死亡数 1,859人

(女性) 年間平均死亡数 1,847人



- 全県に比べて、有意に多い
- 有意ではないが、全県に比べて多い
- 有意ではないが、全県に比べて少ない
- 全県に比べて、有意に少ない

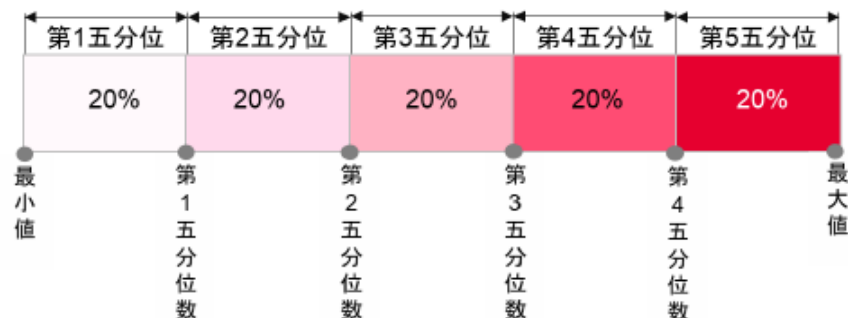
H29-R3 標準化死亡比 (SMR) 対静岡県

静岡県 平成29年-令和3年標準化死亡比 (SMR)

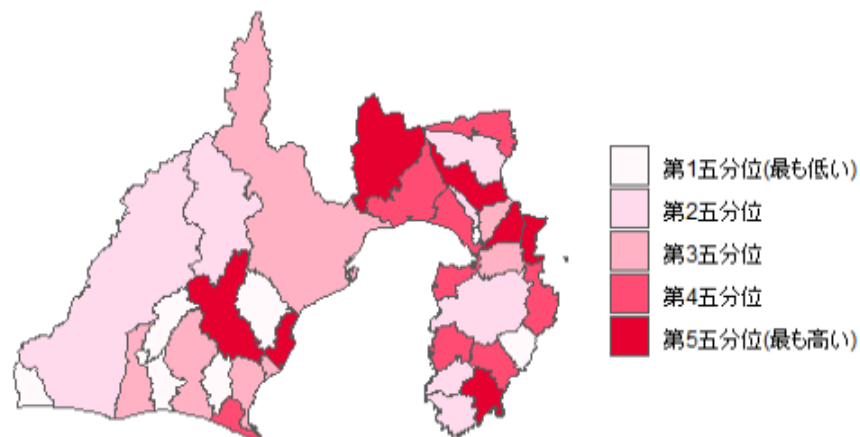
<https://www.pref.shizuoka.jp/kenkofukushi/kenkozukuri/kenkochosa/1024905.html>

原因地図

- 35市町の食品・栄養素(pnutr,密度法によるエネルギー調整値)の中央値を算出し、昇順で並べ替えたデータを5等分し、各市町の中央値がどの範囲にいるかで色分けした地図を作成
- 取りすぎ注意な食品・栄養素は赤グラデーション、不足注意な食品・栄養素は青グラデーションで作成

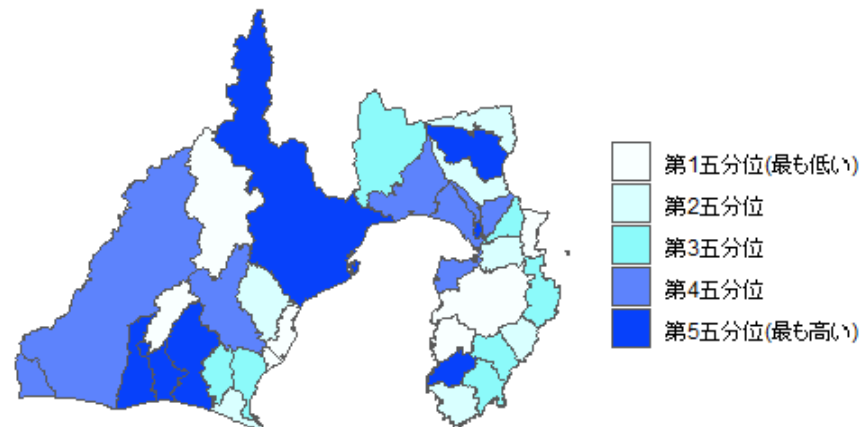


食塩摂取量g/1000kcal・男性・未調整



pnutr(栄養素摂取量(密度法による摂取量))を使用

カリウム摂取量g/1000kcal・男性・未調整

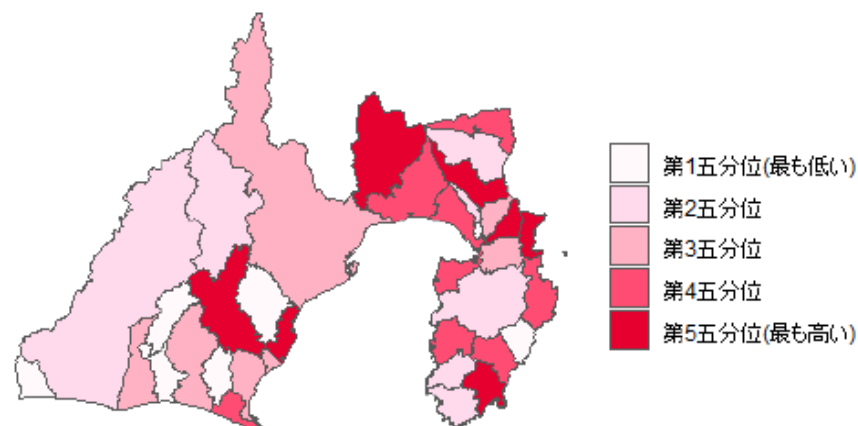


pnutr(栄養素摂取量(密度法による摂取量))を使用

未公表かつサンプルサイズ不足のため、転載禁。あくまで参考値としてお使いください。

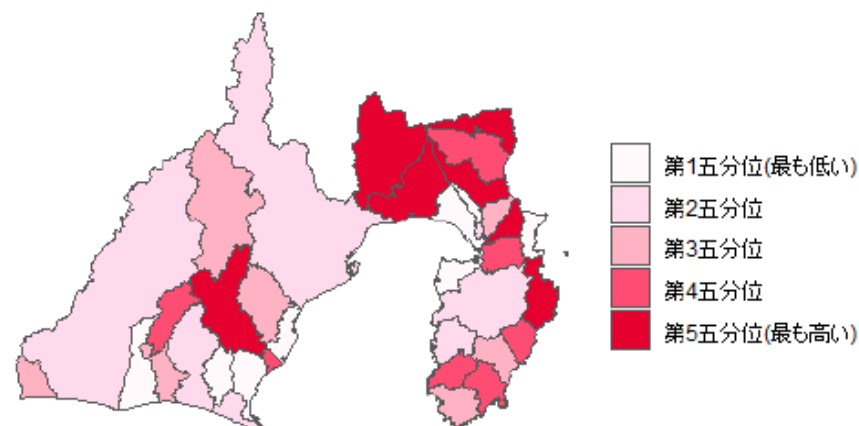
原因地図 食塩摂取量(摂りすぎ注意)

食塩摂取量g/1000kcal・男性・未調整



pnutr(栄養素摂取量(密度法による摂取量)を使用)

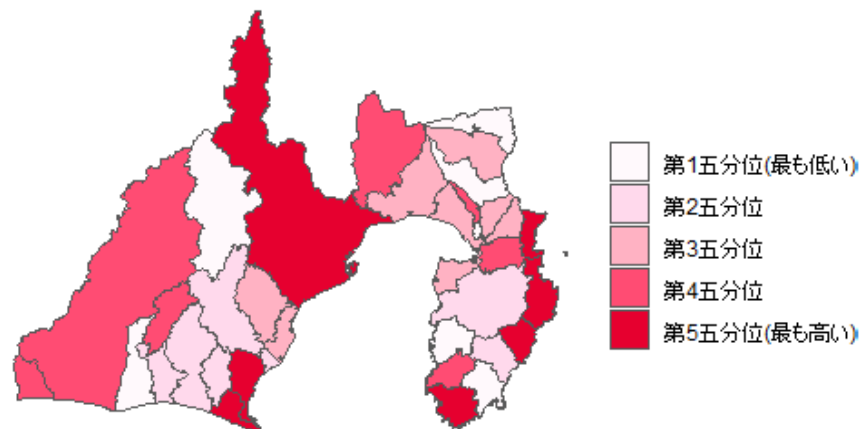
食塩摂取量g/1000kcal・女性・未調整



pnutr(栄養素摂取量(密度法による摂取量)を使用)

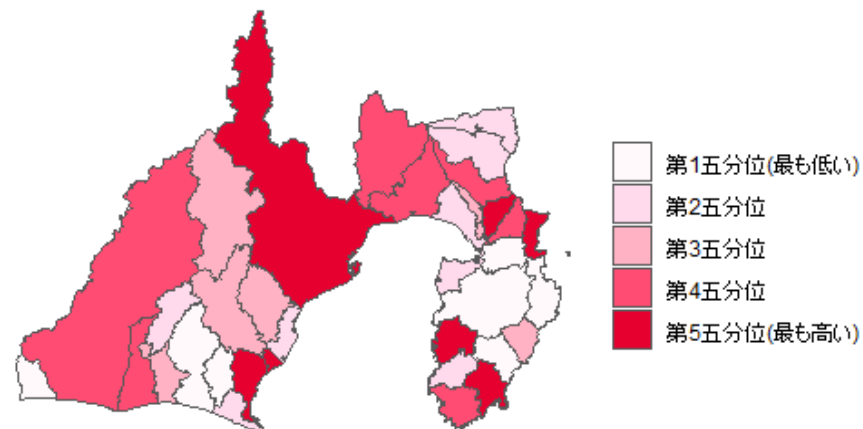
原因地図 アルコール摂取量(摂りすぎ注意)

アルコール摂取量g/1000kcal・男性・未調整



pnutr(栄養素摂取量(密度法による摂取量)を使用

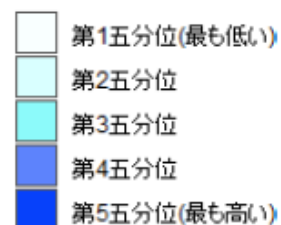
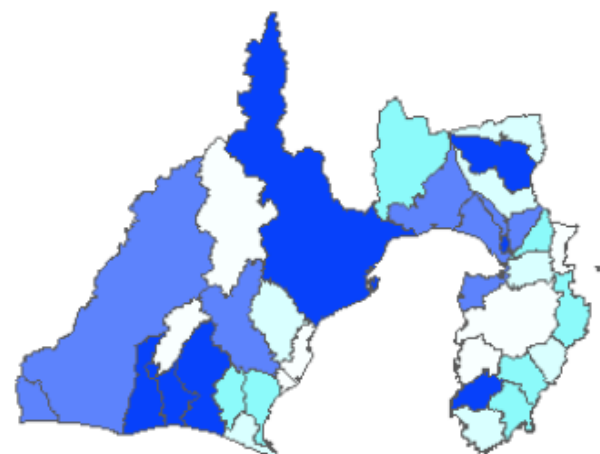
アルコール摂取量g/1000kcal・女性・未調整



pnutr(栄養素摂取量(密度法による摂取量)を使用

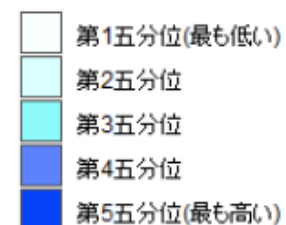
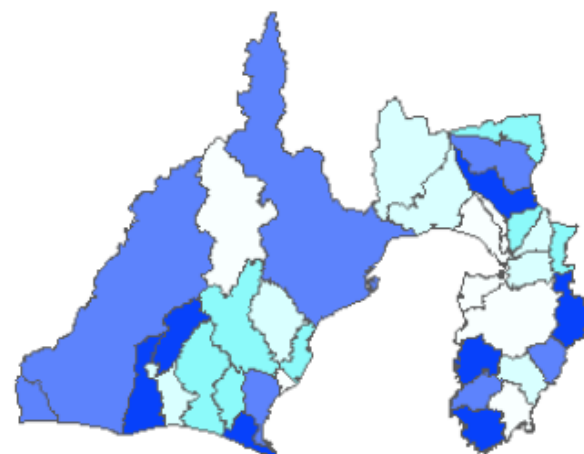
原因地図 カリウム摂取量(不足注意)

カリウム摂取量g/1000kcal・男性・未調整



pnutr(栄養素摂取量(密度法による摂取量)を使用

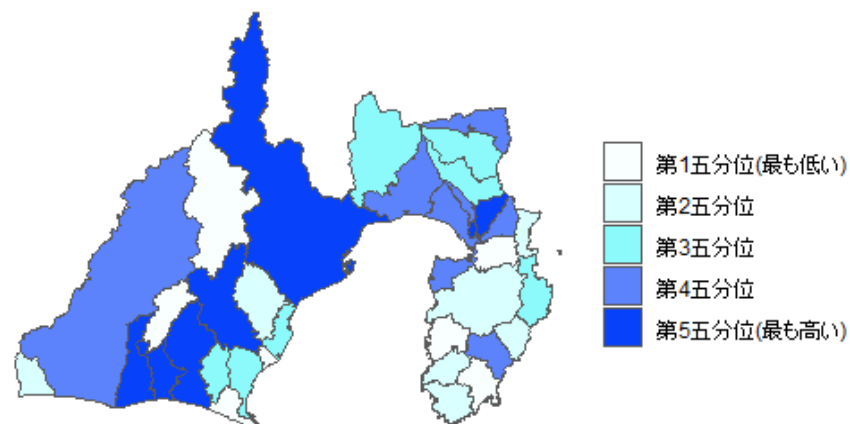
カリウム摂取量g/1000kcal・女性・未調整



pnutr(栄養素摂取量(密度法による摂取量)を使用

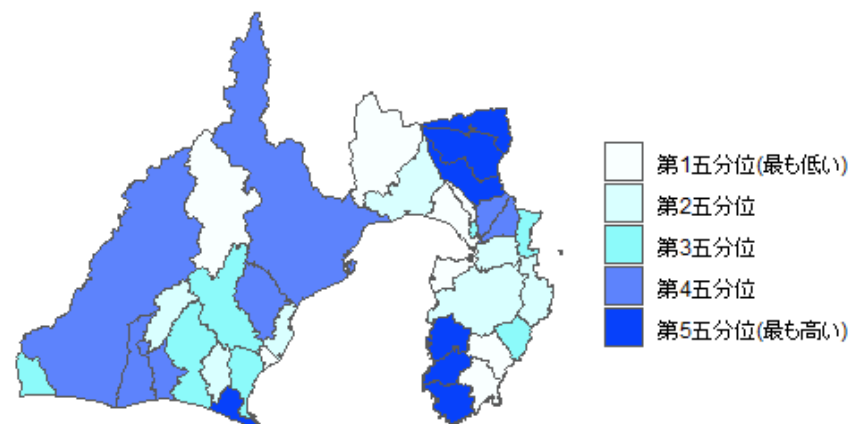
原因地図 総食物繊維摂取量(不足注意)

総食物繊維摂取量g/1000kcal・男性・未調整



pnutr(栄養素摂取量(密度法による摂取量)を使用

総食物繊維摂取量g/1000kcal・女性・未調整

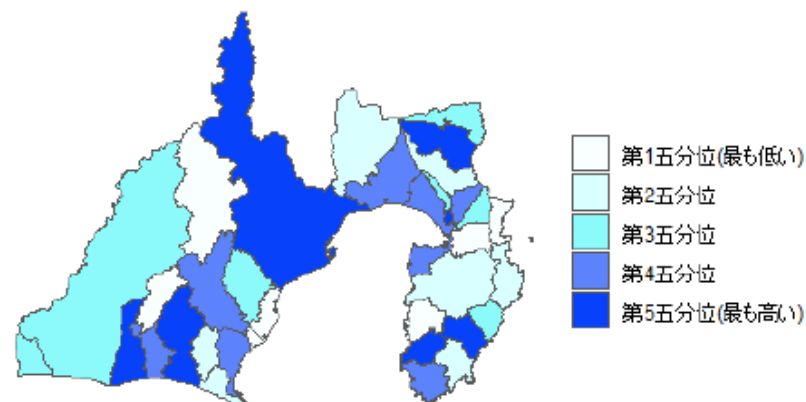


pnutr(栄養素摂取量(密度法による摂取量)を使用

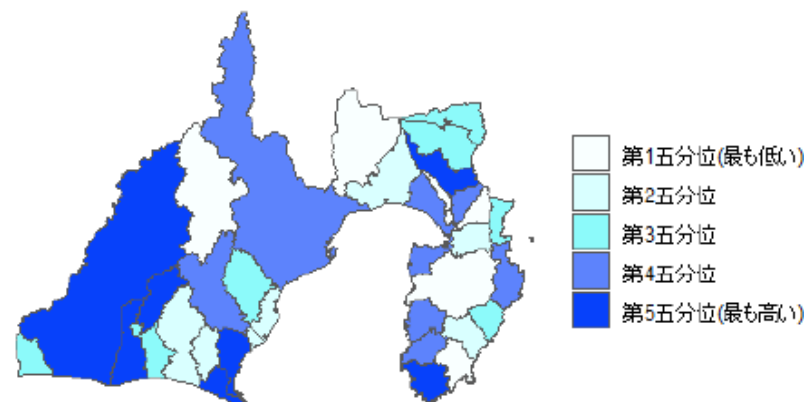
原因地図 野菜摂取量(不足注意)

◆ 緑黄色野菜、そのほかの野菜、きのこ類、藻類の合計値

野菜摂取量g/1000kcal・男性・未調整



野菜摂取量g/1000kcal・女性・未調整

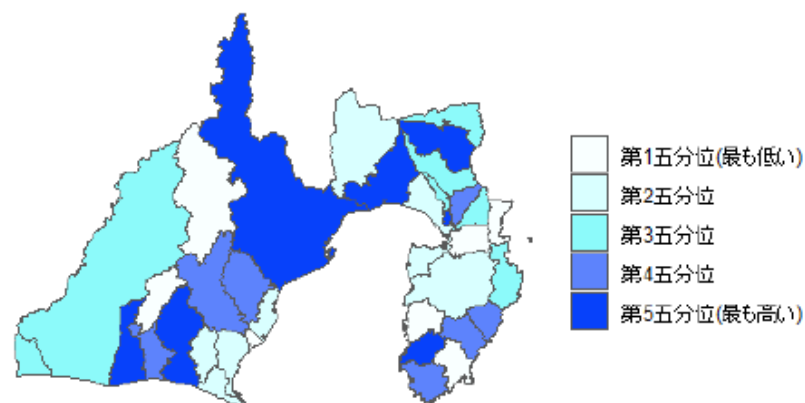


pfood(食品摂取量(密度法による摂取量)VEG1-VEG11総和を使用

pfood(食品摂取量(密度法による摂取量)VEG1-VEG11総和を使用

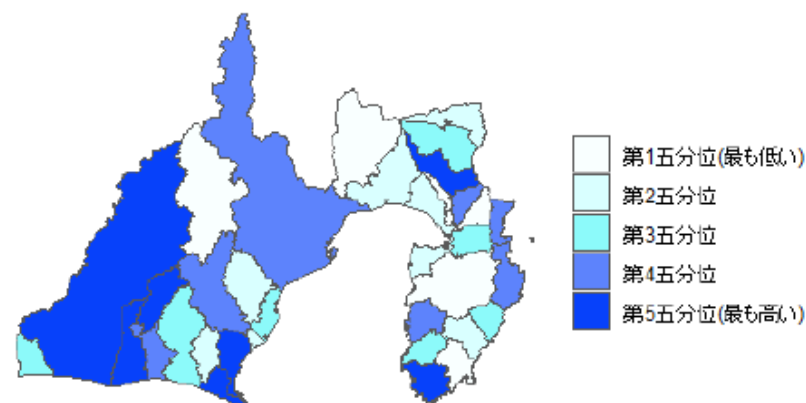
◆ 緑黄色野菜、そのほかの野菜、100%ジュース(x0.225)の合計値

野菜摂取量g/1000kcal・男性・未調整



pfood(VEG1-VEG9総和と100%ジュース(x0.225)を使用

野菜摂取量g/1000kcal・女性・未調整



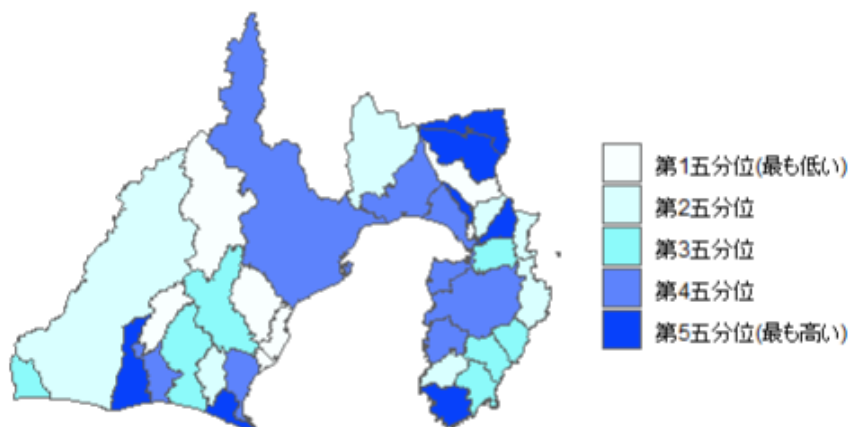
pfood(VEG1-VEG9総和と100%ジュース(x0.225)を使用

未公表かつサンプルサイズ不足のため、転載禁。あくまで参考値としてお使いください。

原因地図 果物摂取量(不足注意)

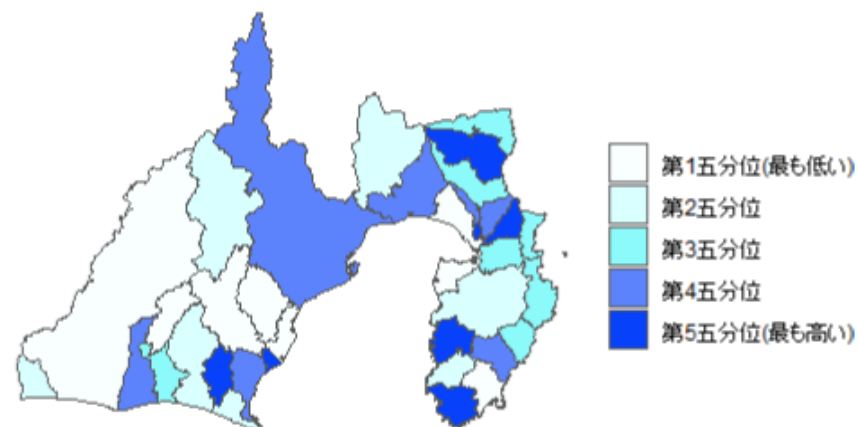
◆ 柑橘類、かき・いちご、その他の果実の合計値

果物摂取量g/1000kcal・男性・未調整



pfood(食品摂取量(密度法による摂取量)FRT1-FRT3の総和を使用

果物摂取量g/1000kcal・女性・未調整



pfood(食品摂取量(密度法による摂取量)FRT1-FRT3の総和を使用

まとめ・今後に向けて

- ランダムサンプリング調査
 - 県の代表値を出すにはよいが、市町毎の結果も利用可能性大
 - 35全市町に実施するには非常にコストがかかる
 - 回収率49.5%で代表性も十分とは言えない
- 非ランダムサンプリング調査
 - 全市町で実施でき、コストもほとんどかからないため、毎年実施可能
 - 代表性が十分でないので、限界を知って使う必要があり
 - 広報がまだまだ不十分
- 今後に向けて
 - 身体活動量や健康寿命についても市町ごとの集計・比較が可能
 - 非ランダムサンプリング調査の妥当性を検証するため、今年度もランダム・非ランダムとも実施予定
 - 今後も研修会を実施し、BDHQによる個人の保健指導、地域診断の方法を市町と共に学んでいく予定

今年度もランダムサンプリング、
非ランダムサンプリングどちらも
実施しますので、ぜひご協力く
ださい。

ランダムサンプリング調査 実施市町

下田市、南伊豆町、伊東市、
沼津市、伊豆市、伊豆の国
市、長泉町、小山町、富士宮
市、富士市、静岡市、吉田町
、御前崎市、浜松市



静岡県
静岡県民限定！

Webで健康リスクチェックが簡単にできる！
食生活アンケート実施中

あなたの毎日の食事や生活習慣をスマートフォンもしくはパソコンで入力すると、
塩分やたんぱく質、ミネラルなどの**栄養バランス**や**とりすぎ・不足**がその場でわかります。
また、**今後10年のがんや循環器疾患にかかるリスク**も算出するので、
ご自身の健康管理にお役立てください。

対 象 20～60歳代の静岡県民の方 費 用 **無料** ※通費料のみ自己負担

期 間 **令和5年6月30日(金)まで** 好評につき延長中

この調査は、静岡県と静岡社会健康医学大学院大学が実施しており、
調査結果は県や市町の健康施策に活用させていただきます。

ぜひご協力ください。
※回答には15～30分程度かかります。

アンケートへはお手持ちのスマートフォン・PCで参加できます スマートフォンは二次元コードから

<https://rok.rokproject.jp/nr> 静岡SPH BDHQ 検索

【問い合わせ先】(株)サーベイリサーチセンター ☎054-260-5123 【実施主体】静岡社会健康医学大学院大学、静岡県

調査でしっかりデータを取れば、行政に行かせる研究ができます。
ぜひ、データをたくさん取って、一緒に研究していきましょう！
学生も募集しています。



ご清聴ありがとうございました。

