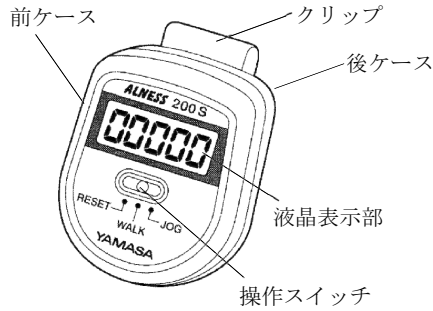


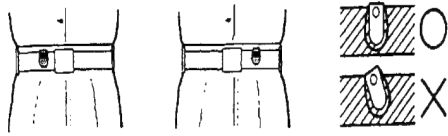
歩数測定方法

<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トラップやスカートなど) にクリップをしっかりと装着してください。
- ・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でできているので、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 (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、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、植木職、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、海藻・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	製造作業員 [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、ハルブ・紙・紙製品、ゴム、プラスチック製品、革・革製品、その他]、組立・修理作業員 [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]、金属加工作業員、金属溶接・溶断作業員、紡績作業員、印刷・製本作業員、ボイラー工、建設機械運転作業員、電気作業員、採掘作業員、とび職、鉄筋工、建設作業員、土木作業従事者、運搬労務作業員、その他の労務作業員 (清掃員など)
上記 (01~11) の仕事をされていない方		
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・病氣・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 (令和元年11月1日現在)

都道府県 _____ 保健所 _____

厚生労働省

問1 あなたは、外食（飲食店での食事）をどのくらい利用していますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|----------|-----------|
| 1 毎日2回以上 | 5 週1回 |
| 2 毎日1回 | 6 週1回未満 |
| 3 週4～6回 | 7 全く利用しない |
| 4 週2～3回 | |

問2 あなたは、持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|----------|-----------|
| 1 毎日2回以上 | 5 週1回 |
| 2 毎日1回 | 6 週1回未満 |
| 3 週4～6回 | 7 全く利用しない |
| 4 週2～3回 | |

問3 あなたは、民間や公的機関による定期的な配食サービスをどのくらい利用していますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ 配食サービスとは、主に自宅での摂取用として、主食、主菜及び副菜の組合せを基本（主食なしのものも含む。）とする、1食分を単位とした調理済みの弁当形式の食事（冷凍食品、チルド食品等を含む。）の配食サービスをさします。

- | | |
|----------|-----------|
| 1 毎日2回以上 | 5 週1回 |
| 2 毎日1回 | 6 週1回未満 |
| 3 週4～6回 | 7 全く利用しない |
| 4 週2～3回 | |

問4 あなたは、サプリメントのような健康食品（健康の維持・増進に役立つといわれる成分を含む、錠剤、カプセル、粉末状、液状などに加工された食品）を食べたり、飲んだりしていますか。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5へ

（問4-1）健康食品を利用する目的は何ですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|------------|-----------|
| 1 健康の保持・増進 | 4 ミネラルの補充 |
| 2 たんぱく質の補充 | 5 その他 |
| 3 ビタミンの補充 | |

問5 あなたは、食習慣を改善してみようと考えていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | |
|------------------------------|
| 1 改善することに関心がない |
| 2 関心はあるが改善するつもりはない |
| 3 改善するつもりである（概ね6ヶ月以内） |
| 4 近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりである。 |
| 5 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満） |
| 6 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上） |
| 7 食習慣に問題はないため改善する必要はない → 問7へ |

問6 あなたの健康な食習慣の妨げとなっていることは何ですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|--------------------------|---------------|
| 1 仕事（家事・育児等）が忙しくて時間がないこと | 4 経済的に余裕がないこと |
| 2 外食が多いこと | 5 面倒くさいこと |
| 3 自分を含め、家で用意する者がいないこと | 6 その他 |
| | 7 特にない |
| | 8 わからない |

問7 あなたの食生活に影響を与えている情報源はどれですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- | | |
|----------------|---------------------------------|
| 1 家族 | 11 雑誌・本 |
| 2 友人・知人 | 12 ポスター等の広告 |
| 3 保健所・保健センター | 13 ウェブサイト |
| 4 医療機関（病院・診療所） | 14 ソーシャルメディア（SNS） |
| 5 介護施設 | 15 地域や職場のサークル等グループ活動 |
| 6 健康教室や講演会 | 16 スーパーマーケットやコンビニエンスストア等食品の購入場所 |
| 7 スポーツ施設 | 17 その他 |
| 8 テレビ | 18 特にない |
| 9 ラジオ | 19 わからない |
| 10 新聞 | |

問8 あなたは、運動習慣を改善してみようと考えていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | |
|--------------------------------|
| 1 改善することに関心がない |
| 2 関心はあるが改善するつもりはない |
| 3 改善するつもりである（概ね6ヶ月以内） |
| 4 近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりである |
| 5 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満） |
| 6 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上） |
| 7 運動習慣に問題はないため改善する必要はない → 問10へ |

問 17 かんで食べる時の状態について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 何でもかんで食べることができる
- 2 一部かめない食べ物がある
- 3 かめない食べ物が多い
- 4 かんで食べることはできない

問 18 あなたの食べ方や食事の様子についておたずねします。次のアからオの質問について、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
ア ゆっくりよくかんて食事をする	1	2
イ 半年前に比べて固いものが食べにくくなった	1	2
ウ お茶や汁物等でむせることがある	1	2
エ 口の渇きが気になる	1	2
オ 左右両方の奥歯でしっかりかみしめられる	1	2

問 19 あなたのお住まいの地域についておたずねします。次のア、イの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1. 強くそう 思う	2. どちらか といえば そう思う	3. どちらと もいえな い	4. どちらか といえば そう思わ ない	5. 全くそう 思わない
ア あなたのお住まいの地域の人は、お互いに助け合っている	1	2	3	4	5
イ あなたとあなたのお住まいの地域の人々とのつながりは強い	1	2	3	4	5

問 20 あなたは、現在、収入になる仕事（パート・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。

- 1 仕事についている
- 2 仕事についていない

問 21 町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動に参加していますか。どのような活動に、どのくらいの頻度で参加していますか。次のアからオの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1. 週4回 以上	2. 週2~3回	3. 週1回	4. 月1~3回	5. 年に数回	6. 参加して いない
ア 町内会や地域行事などの活動	1	2	3	4	5	6
イ ボランティア活動	1	2	3	4	5	6
ウ スポーツ関係のグループ活動	1	2	3	4	5	6
エ 趣味関係のグループ活動	1	2	3	4	5	6
オ その他のグループ活動	1	2	3	4	5	6

【ご家庭で非常食の用意を担当している方が、
問 22 にもお答え下さい。】

問 22 あなたの世帯は災害時に備えて非常用の食料を用意していますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 あり
- 2 いいえ

(問 22-1) 非常用の食料は、世帯人数分として何日分を想定して用意していますか。日数を右づめで記入して下さい。

		日分
--	--	----

(問 22-2) 非常用食料としてどんなものを用意していますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 主食（レトルトご飯、めしを乾燥させた加工米、乾パン 等）
- 2 副食（肉・魚等の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品 等）
- 3 飲料（水、お茶 等）

ご協力ありがとうございました。

登録番号（3）383

東京都民の健康・栄養状況

（令和元年国民健康・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4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はじまりです。



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 

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。