



～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等を毎月お知らせします～



静岡県

静岡県民限定！

Webで

食生活アンケートに答えて

健康リスクチェック

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**循環器疾病**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

期間 令和5年2月1日(水)～3月31日(金)

無料

※通信料のみ自己負担

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



毎日の食事を答えて 栄養バランスやがんと循環器疾病のリスクがわかります

食生活アンケート（食と生活習慣の市町別アンケート）

静岡県と静岡社会健康医学大学院大学（※）が実施する静岡県民限定のアンケートです。

（対象）静岡県内在住の20～60歳代の人

（期間）令和5年3月31日（金）まで

（料金）無料

（回答方法）

- スマートフォン、PCから回答できます。
- 初めにユーザー名とパスワードを設定して始めてください。途中で回答を中断しても、再度ユーザー名とパスワードを入力すれば、回答の途中から入力を続けることができます。
- すべての項目に回答していただいた方には「**栄養摂取状況や食習慣の評価**」と「**今後10年のがんや循環器疾病にかかるリスク（40歳以上の方のみ）**」に関する**個人結果票**が提供されます。

（※）静岡社会健康医学大学院大学とは…

令和3年4月に開学し、社会全体の健康の在り方について教育と研究を行う静岡県立の大学院です。
袋井市は健康づくり分野において連携しています。

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

BDHQ
2022/12/17
一般の方向け

ID1 p001 性別 男性
ID2 ID3 年齢 50 歳

お答えくださった食習慣調査（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わかりました。
回答内容から結果の種類を3つに分けています。回答率100% 推奨申告誤差-31%
● 高い ● やや高い ● 残念ながら低いようです（未回答・回答ミスの可能性あります）
性別、年齢、エネルギー摂取量推定申告誤差、回答率で判断しました。

【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。

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未満がやせ、25.0以上が肥満の目安です。	22.8 kg/m ² 肥満/やせ ●	「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

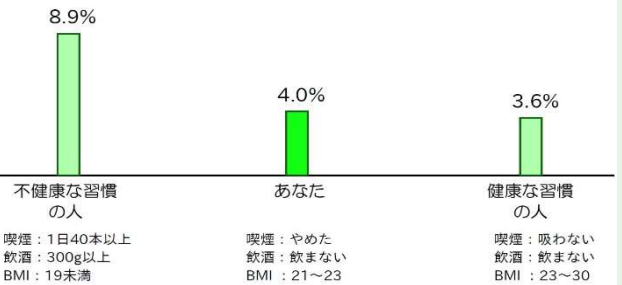
とりすぎ・不足が気になる	ミネラルとビタミン	結果	こんな病気に注意しましょう
とりにすぎが	調味料、加工食品、みそ汁やめん類のスープのとりにすぎに気をつけましょう。	食塩 ● 多い	高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん
不足が気になる	精製・加工度の低い食品、野菜、果物、豆類を食べましょう。	カリウム ● 少なめ	高血圧症・脳卒中などの循環器疾患
	乳製品、大豆製品、野菜を食べましょう。	カルシウム ●	骨粗鬆症
	穀類、加工食品を除くほとんどの食品に含まれています。いろいろな食品を食べましょう。	鉄 ●	貧血
	果物（柑橘類など）、野菜、いも類を食べましょう。	ビタミンC ●	高血圧症・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

〔〕内はまだじゅうぶんに摂らなくても大丈夫です。

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）を現在そのまま続けた場合、今後10年の間にがん・循環器疾患になるリスクは以下のようになります。

あなたのがんになるリスク



個人結果票の一部抜粋です。
このほかにも、たんぱく質や脂質などの栄養素のバランスや循環器疾患になるリスクも判定されるよ。



3月は自殺対策強化月間です

自殺の背景には、こころの問題だけではなく、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因が関係しています。その多くは、追い込まれ誰にも相談できず孤立した状態で起きています。

誰もがこころの健康を損なう可能性があります。自身のこころの状態に気づき、誰かに相談をすることが大切です。

こころの健康相談（袋井保健センター）

☎ 0538-42-7340

月～金（祝日、年末年始を除く）8:30～17:15

眠れない

わけもなく
疲れる

ひとりで悩んでいませんか？
悩まずに、ご相談ください。

秘密厳守

東京メンタルヘルス・スクエア



こころのほっとチャット
～SNS相談～

LINE、WEBチャット、Twitter
Facebookで相談できます。

一般社団法人日本産業カウンセラー協会運営サイト

こころの耳

～働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト～



相談窓口のほか、個人
や事業所向けの情報が
掲載されています。



問い合わせ：袋井市 総合健康センター 健康づくり課 健康企画室

電話：0538-84-6127 E-Mail：kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp