

静岡県が静岡社会健康医学大学院大学に委託し行っている「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」で「食と生活習慣の市町別アンケート」を6月末まで実施しています。ご協力いただける場合は、ご回答をお願いします。

なお、できるだけ多くの方にご協力をお願いしたいので、ご家族やお仲間、職場の方にもお声掛けください。よろしくお願いします。(担当：静岡県健康政策課)

**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※通信料のみ自己負担

**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。

簡単!

毎日の食事を答えて、**栄養バランス**や**がんと循環器疾患**の**リスク**がわかります

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

# Webで、健康リスクチェックが簡単にできます！

静岡県と静岡社会健康医学大学院大学（※）が実施してい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  
 （期間）令和5年6月30日まで  
 （料金）無料

## 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設置の大学院です。



<https://rok.rokproject.jp/nr>

静岡SPH BDHQ

検索

- （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。



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  
 回答期日 2023/02/14  
 一般の方向け

ID1 \_\_\_\_\_ 性別 女性  
 ID2 \_\_\_\_\_ ID3 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳

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% 推定申告誤差-22%  
 ● 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、エネルギー摂取量推定申告誤差、回答率で可視しました。

【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」などと表示されます。

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。 20.2 kg/m <sup>2</sup> 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
バランスよく食べましょう（エネルギー産生栄養素）	●	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よう。  
 肉の脂身、乳製品、パーム油（洋菓子など）、植物油、揚げ物類（落花生など）、スナック菓子の食べすぎに気をつけよう。  
 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よう。  
 精製度の低い穀類を食べよう。甘味料は控えよう。

## 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。



生きがいと健康づくりイメージキャラクター  
 「ちゃっぴー」@静岡県

令和5年4月27日 静岡県健康政策課作成