

高血圧対策のための食生活についてのご質問

以下の質問について、あてはまるところに○をつけてください。



【職域介入標準版】

質問1 昨年度の健診で、食塩・カリウムやその比（ナトカリ比）を調べる尿検査を受けましたか。

1	はい（→ 質問2 からすべてお答えください）	2	いいえ（→ 質問5 からすべてお答えください）
---	-------------------------------	---	--------------------------------

質問2 昨年度の健診以後、食塩・カリウムやその比（ナトカリ比）を調べる尿検査を受けましたか。
（本日の健診の尿検査を除きます。ナトカリ計、郵送尿検査などを含みます。）

1	1回受けた	2	2回以上受けた	3	受けていない
---	-------	---	---------	---	--------

質問3 昨年度の健診でお渡しした「ナトカリ手帳」で1つ以上目標を決めて取り組みましたか。
（「ナトカリ手帳アプリ（LINEアプリ）」での目標設定を含みます）

1	はい	2	いいえ	3	もらっていない
---	----	---	-----	---	---------



「はい」と答えた方にお伺いします

A) ナトカリ手帳の星取表に記入しましたか。（ナトカリ手帳アプリでの「今日の質問」入力を含みます）

1	はい	2	いいえ（ 質問4 へ）
---	----	---	--------------------

B) 記入した期間はどれくらいですか。（ナトカリ手帳アプリでの「今日の質問」入力を含みます）

1	2週間未満	2	2週間～1ヶ月未満	3	1ヶ月～3ヶ月未満	4	3ヶ月～6ヶ月未満	5	6ヶ月以上
---	-------	---	-----------	---	-----------	---	-----------	---	-------

C) 星取表に記入して、景品をもらいましたか。（ナトカリ手帳アプリでの「今日の質問」入力を含みます）

1	はい	2	いいえ
---	----	---	-----

D) 星取表に記入して、メダルシールをもらいましたか。（ナトカリ手帳アプリでのメダル取得を含みます）

1	はい→メダルの枚数（ ）枚	2	いいえ
---	---------------	---	-----

質問4 昨年の健診以降、減塩、増カリウム、ナトカリ比の改善などに関する以下の情報を見たり、参考にしたりしましたか。
当てはまる番号に○をしてください。

A) 健診時にもらった
ナトカリ手帳



1	その後も見て 参考にした	2	見たが参考に しなかった	3	見なかった
---	-----------------	---	-----------------	---	-------

B) ナトカリ手帳アプリ（LINEアプリ）

1	利用した	2	案内をもらったが 利用しなかった	3	知らない
---	------	---	---------------------	---	------

C) 社員食堂内の卓上メモ
またはポスター

1	見て参考にした	2	見たが参考に しなかった	3	見たことがない
---	---------	---	-----------------	---	---------

D) 社内メールまたは社内掲示

1	見て参考にした	2	見たが参考に しなかった	3	見たことがない
---	---------	---	-----------------	---	---------

質問5 この1年間に、職場の社員食堂や地域のスーパーマーケットや飲食店で、以下のメニューや表示に気づきましたか。
また参考にしましたか。当てはまる番号に○をしてください。

A) 減塩食品・減塩メニューや
スマートミール

1	気づいて 利用した	2	気づいたが、 利用しなかった	3	気づかなかった ／見たことがない
---	--------------	---	-------------------	---	---------------------

B) 右のようなマーク



1	気づいて 参考にした	2	気づいたが、 参考にしなかった	3	気づかなかった ／見たことがない
---	---------------	---	--------------------	---	---------------------

C) 食塩相当量や減塩の表示

1	気づいて 参考にした	2	気づいたが、 参考にしなかった	3	気づかなかった ／見たことがない
---	---------------	---	--------------------	---	---------------------

裏面も必ずご記入ください

質問6 この1年間に、減塩食品や減塩メニュー・減塩総菜、スマートミールの利用頻度は変化しましたか。【職域介入標準版】

1	増えた	2	減った	3	変わらない
---	-----	---	-----	---	-------

「増えた」と回答した方にお伺いします。影響したと思うものをすべて選んで番号に○をしてください。

1	健診時の食塩・カリウムやその比（ナトカリ比）を調べる尿検査と結果説明		9	食塩相当量や減塩の表示
2	健診時の保健指導や声かけ		10	社員食堂内の卓上メモまたはポスター
3	健診時にもらったナトカリ手帳		11	社内メールまたは社内掲示
4	ナトカリ手帳アプリ（LINEアプリ）		12	テレビや新聞などマスコミの情報
5	社員食堂のメニューそのもの（魅力的だった）		13	家族や同僚・上司など周囲の人からの情報
6	店舗の商品やメニューそのもの（魅力的だった）		14	インターネット上の情報
7	店舗の商品棚の掲示	マーク 	15	影響したと思うものは特にない
8	右のようなマーク		16	その他（具体的にお書きください）



質問7 この1年間に、野菜を食べる頻度や量は、変化しましたか。

1	増えた	2	減った	3	変わらない
---	-----	---	-----	---	-------

「増えた」と回答した方にお伺いします。影響したと思うものをすべて選んで番号に○をしてください。

1	健診時の食塩・カリウムやその比（ナトカリ比）を調べる尿検査と結果説明	9	社員食堂内の卓上メモまたはポスター	
2	健診時の保健指導や声かけ	10	社内メールまたは社内掲示	
3	健診時にもらったナトカリ手帳	11	テレビや新聞などマスコミの情報	
4	ナトカリ手帳アプリ（LINEアプリ）	12	家族や同僚・上司など周囲の人からの情報	
5	社員食堂のメニューそのもの（魅力的だった）	13	インターネット上の情報	
6	店舗の商品やメニューそのもの（魅力的だった）	マーク	14	影響したと思うものは特にない
7	店舗の商品棚の掲示		その他（具体的にお書きください）	
8	右のようなマーク	15		



質問8 この1年間に、果物を食べる頻度や量は、変化しましたか。

1	増えた	2	減った	3	変わらない
---	-----	---	-----	---	-------

「増えた」と回答した方にお伺いします。影響したと思うものをすべて選んで番号に○をしてください。

1	健診時の食塩・カリウムやその比（ナトカリ比）を調べる尿検査と結果説明	9	社員食堂内の卓上メモまたはポスター	
2	健診時の保健指導や声かけ	10	社内メールまたは社内掲示	
3	健診時にもらったナトカリ手帳	11	テレビや新聞などマスコミの情報	
4	ナトカリ手帳アプリ（LINEアプリ）	12	家族や同僚・上司など周囲の人からの情報	
5	社員食堂のメニューそのもの（魅力的だった）	13	インターネット上の情報	
6	店舗の商品やメニューそのもの（魅力的だった）	マーク	14	影響したと思うものは特にない
7	店舗の商品棚の掲示		その他（具体的にお書きください）	
8	右のようなマーク	15		



ご回答ありがとうございました。回答もれがないか、ご確認をお願い致します。