

あなたの食塩チェックシート



最もあてはまる選択肢を1か所選んで○をつけてください。

日本高血圧学会
減塩イメージキャラクター
良塩（よしお）くん



©2019 日本高血圧学会

監修：土橋卓也

		選 択 肢			
		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける（ほぼ毎食）	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	

食塩の多い食品や味付けの濃い料理を控えていますか？	はい	いいえ
---------------------------	----	-----

社員食堂等に関するアンケート



1～4に回答した方は問2へお進みください。
5に回答した方は問4へお進みください。

問1 普段、社員食堂を利用していますか	1. ほぼ毎日	2. 週2～3回	3. 週1回	4. 月2～3回	5. 月1回以下・利用しない	問4へ
問2 社員食堂のメニューの味付けは、どのように感じますか	1. 薄い	2. 少し薄い	3. 普通	4. 少し濃い	5. 濃い	問2へ
問3 社員食堂のメニュー全般についてどのように感じていますか	1. 満足	1. やや満足	3. 普通	4. やや不満	5. 不満	問4へ
問4 日ごろ減塩食品（醤油などの調味料やハム・ちくわなどの加工品など）を利用していますか	1. いつも利用する	2. 時々利用する	3. あまり/全く利用しない			問4へ

以下は社員食堂以外、ご家庭での食事も含めた質問です。

裏面も記入してください

あなたのカリウムチェックシート



日本高血圧学会
増カリウムイメージキャラクター
カリ菜ちゃん

©2021 日本高血圧学会

1日分の平均的な食事量について、最近1週間の食事内容をふり返し、
最もあてはまる選択肢を1か所選んで○をつけてください。

* 1に満たない場合は、「ほとんど食べない・飲まない」に○をつけてください。

	例示(注意点)	選択肢(最もあてはまる内容を1つ選んでください。)							
ご飯 パン めん類 など (主食)	おにぎり(コンビニサイズ) (カレーライス、にぎりすし、 親子丼1人前のご飯量は おにぎり2個分とします) 	ほとんど 食べない	1個分	2個分	3個分	4個分	5個分	6個分 以上	
	ごはん(中茶碗中盛り) 	ほとんど 食べない	1杯分	2杯分	3杯分	4杯分	5杯分	6杯分 以上	
	パン(食パンは1枚、ロールパンは 2個で1つとします) 	ほとんど 食べない	1つ分	2つ分	3つ分	4つ分	5つ分	6つ分 以上	
	めん類(どんぶり1杯、 大皿1杯) 	ほとんど 食べない	1杯分	2杯分	3杯分	4杯分 以上			
肉・魚・卵 大豆製品 などを用いた料理 (主菜)	小鉢・小皿の料理 	ほとんど 食べない	1皿分	2皿分	3皿分	4皿分	5皿分	6皿分 以上	
	大皿の料理 	ほとんど 食べない	1皿分	2皿分	3皿分	4皿分	5皿分 以上		
野菜・いも・豆 海藻・きのこ などを用いた料理 (副菜)	小鉢・小皿の料理 具だくさん汁物 	ほとんど 食べない	1杯分	2杯分	3杯分	4杯分	5杯分	6杯分 以上	
	大皿の料理(カレーライス、ピビンパ井1人 前前の野菜量は大皿1杯分とします) 	ほとんど 食べない	1皿分	2皿分	3皿分	4皿分	5皿分 以上		
果物	(りんごは半分で1つ分とします) (果物ジュース(100%)は200ml(コップ 1杯)を2つ分とします) 	ほとんど 食べない	1つ分	2つ分	3つ分	4つ分	5つ分	6つ分 以上	
牛乳・乳製品	牛乳(コップ半杯で1つ分とします) 乳製品(スライスチーズ1枚、 小さなヨーグルト1個は 1つ分とします) 	ほとんど 飲まない 食べない	1つ分	2つ分	3つ分	4つ分	5つ分	6つ分 以上	
日本茶・コーヒー・ 紅茶・ウーロン茶・ ココア(嗜好飲料)	(1杯はコーヒー茶碗1杯とします) 	ほとんど 飲まない	1杯分	2杯分	3杯分	4杯分	5杯分	6杯分 以上	
菓子類	(ショートケーキ小1個、 どら焼き1個、 クッキー4枚程度を1つ分とします) 	ほとんど 食べない	1つ分	2つ分	3つ分	4つ分	5つ分 以上		

厚生労働省『令和5-7年度予防・健康づくりに関するエビデンス構築事業』における「食行動の変容に向けた尿検査及び食環境整備に係る実証事業」(実証事業業者: 特定非営利活動法人日本高血圧学会)の一環として、ご所属の事業所様のご協力の下で実施するものです。データは、氏名などの個人情報を匿名化した上で、日本高血圧学会が分析を実施し、今後の特定健診・保健指導等の健診に関する施策等を検討するためのエビデンスとして活用させていただきます。

社員番号:

お名前:

記入日: 20 年 月 日

裏面も記入してください