

高血圧予防のための食生活についてのご質問



以下の質問について、当てはまるものに☑をしてください。

【前期実施群①】

質問 1

昨年の健診日に、食塩・カリウムの比（ナトカリ比）を調べる尿検査を行い、その結果を受け取りましたか。

- はい いいえ

質問 2

昨年の健診以外で、食塩・カリウムの比（ナトカリ比）を調べる尿検査を受けましたか。（ナトカリ計測定や郵送尿検査などです。本日を含め、健診の日に行う尿検査を除きます。）

- 受けていない 1回受けた 2回以上受けた 知らない・わからない

質問 3

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。当てはまるものに☑をしてください。

A) LINE ナトカリ手帳アプリ（ナトカリ手帳（冊子版）を含みます。）

- 利用した 案内をもらったが利用しなかった 知らない

「利用した」と回答した方にお伺いします。（当てはまるものに☑をしてください。）

- a) 1つ以上目標を決めて取り組みましたか。
 はい いいえ
- b) 記録を行いましたか。（ナトカリ手帳「星取表」での記入を含みます。）
 はい いいえ
- c) 記録した期間はどれくらいですか。
 0週間 1週間～2週間未満 2週間～1ヶ月未満
 1ヶ月～3ヶ月未満 3ヶ月～6ヶ月未満 6ヶ月以上
- d) メダルを貯めましたか。
 はい→メダルの累計枚数（ ）枚 いいえ
- e) 貯めたメダルを景品と交換しましたか。
 はい いいえ

B) 社員食堂内の掲示物（ポスターやポップ）

- 見て参考にした 見たが参考にしなかった 見たことがない

C) 社員食堂のメニューの栄養成分表示

- 見て参考にした 見たが参考にしなかった 見たことがない

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メニューやイベントを利用しましたか。当てはまるものに☑をしてください。

- A) スマートミールセット 利用した 利用しなかった 知らない
- B) 果物サービスデー 利用した 利用しなかった 知らない
- C) 穴あきレンゲ 利用した 利用しなかった 知らない
- D) ランチョンセミナー 利用した 利用しなかった 知らない
- E) ベジチェック 利用した 利用しなかった 知らない

質問 5

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。

- 増えた 変わらない 減った

「増えた」と回答した方は下記へ

質問 6

この1年間に、野菜を食べる頻度や量は、変化しましたか。

- 増えた 変わらない 減った

「増えた」と回答した方は下記へ

質問 7

この1年間に、果物を食べる頻度や量は、変化しましたか。

- 増えた 変わらない 減った

「増えた」と回答した方は下記へ

質問 8

この1年間に、牛乳・乳製品を食べる頻度や量は、変化しましたか。

- 増えた 変わらない 減った

「増えた」と回答した方は下記へ

上記の質問5～質問8で「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☑をしてください。

	質問5 減塩食品	質問6 野菜	質問7 果物	質問8 牛乳・乳製品
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	その他、影響したと思うもの（具体的にお書きください）			
	減塩食品や減塩メニュー・減塩総菜、スマートミール			
	野菜			
	果物			
	牛乳・乳製品			

質問 9

社員食堂のセットメニュー（主菜、小鉢、ご飯、汁物）をより健康的に改善した場合（おいしく減塩、野菜や果物の量を増やすなど）、現在の価格にプラスいくらまでならば、自己負担してもよいと思いますか。

- 50円未満 50円以上100円未満 100円以上150円未満
 150円以上200円未満 200円以上 プラスの負担は難しい

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。

高血圧予防のための食生活についてのご質問



以下の質問について、当てはまるものに☑をしてください。

【前期実施群②】

質問 1

昨年の健診日に、食塩・カリウムの比（ナトカリ比）を調べる尿検査を行い、その結果を受け取りましたか。

- はい いいえ

質問 2

昨年の健診以外で、食塩・カリウムの比（ナトカリ比）を調べる尿検査を受けましたか。（ナトカリ計測定や郵送尿検査などです。本日を含め、健診の日に行う尿検査を除きます。）

- 受けていない 1回受けた 2回以上受けた 知らない・わからない

質問 3

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。当てはまるものに☑をしてください。

A) LINE ナトカリ手帳アプリ（ナトカリ手帳（冊子版）を含みます。）

- 利用した 案内をもらったが利用しなかった 知らない

「利用した」と回答した方にお伺いします。（当てはまるものに☑をしてください。）

- a) 1つ以上目標を決めて取り組みましたか。
 はい いいえ
- b) 記録を行いましたか。（ナトカリ手帳「星取表」での記入を含みます。）
 はい いいえ
- c) 記録した期間はどれくらいですか。
 0週間 1週間～2週間未満 2週間～1ヶ月未満
 1ヶ月～3ヶ月未満 3ヶ月～6ヶ月未満 6ヶ月以上
- d) メダルを貯めましたか。
 はい→メダルの累計枚数（ ）枚 いいえ
- e) 貯めたメダルを景品と交換しましたか。
 はい いいえ

B) 社員食堂内の掲示物（ポスターやポップ）

- 見て参考にした 見たが参考にしなかった 見たことがない

C) 社員食堂のメニューの栄養成分表示

- 見て参考にした 見たが参考にしなかった 見たことがない

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メニューやイベントを利用しましたか。当てはまるものに☑をしてください。

- A) 野菜量アップ小鉢 利用した 利用しなかった 知らない
- B) 果物サービスデー 利用した 利用しなかった 知らない
- C) 穴あきレンゲ 利用した 利用しなかった 知らない
- D) ランチョンセミナー 利用した 利用しなかった 知らない
- E) ベジチェック 利用した 利用しなかった 知らない

質問 5

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。

- 増えた 変わらない 減った

「増えた」と回答した方は下記へ

質問 6

この1年間に、野菜を食べる頻度や量は、変化しましたか。

- 増えた 変わらない 減った

「増えた」と回答した方は下記へ

質問 7

この1年間に、果物を食べる頻度や量は、変化しましたか。

- 増えた 変わらない 減った

「増えた」と回答した方は下記へ

質問 8

この1年間に、牛乳・乳製品を食べる頻度や量は、変化しましたか。

- 増えた 変わらない 減った

「増えた」と回答した方は下記へ

上記の質問5～質問8で「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☑をしてください。

	質問5 減塩食品	質問6 野菜	質問7 果物	質問8 牛乳・乳製品
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	その他、影響したと思うもの（具体的にお書きください）			
	減塩食品や減塩メニュー・減塩総菜、スマートミール			
	野菜			
	果物			
	牛乳・乳製品			

質問 9

社員食堂のセットメニュー（主菜、小鉢、ご飯、汁物）をより健康的に改善した場合（おいしく減塩、野菜や果物の量を増やすなど）、現在の価格にプラスいくらまでならば、自己負担してもよいと思えますか。

- 50円未満 50円以上100円未満 100円以上150円未満
 150円以上200円未満 200円以上 プラスの負担は難しい

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。

高血圧予防のための食生活についてのご質問



以下の質問について、当てはまるものにをしてください。

【後期実施群】

質問 1

この1年間に、食塩・カリウムの比（ナトカリ比）を調べる尿検査を受けましたか。
（本日の健診で行う尿検査を除きます。）

- 受けていない 1回受けた 2回以上受けた 知らない・わからない

質問 2

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。

- 増えた 変わらない 減った

「増えた」と回答した方は右頁の へ

質問 3

この1年間に、野菜を食べる頻度や量は、変化しましたか。

- 増えた 変わらない 減った

「増えた」と回答した方は右頁の へ

質問 4

この1年間に、果物を食べる頻度や量は、変化しましたか。

- 増えた 変わらない 減った

「増えた」と回答した方は右頁の へ

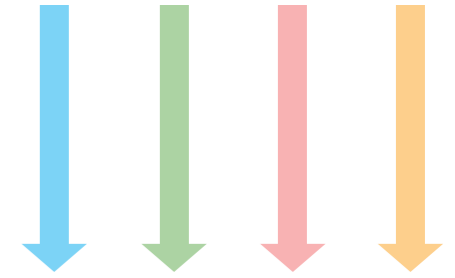
質問 5

この1年間に、牛乳・乳製品を食べる頻度や量は、変化しましたか。

- 増えた 変わらない 減った

「増えた」と回答した方は右頁の へ

左頁の質問2～質問5で「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をしてください。



	質問2	質問3	質問4	質問5
	減塩食品	野菜	果物	牛乳・乳製品
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	その他、影響したと思うもの（具体的にお書きください）			
	減塩食品や減塩メニュー・ 減塩総菜、スマートミール			
	野菜			
	果物			
	牛乳・乳製品			

質問 6

社員食堂のセットメニュー（主菜、小鉢、ご飯、汁物）をより健康的に改善した場合（おいしく減塩、野菜や果物の量を増やすなど）、現在の価格にプラスいくらまでならば、自己負担してもよいと思えますか。

- 50円未満 50円以上 100円未満 100円以上 150円未満
 150円以上 200円未満 200円以上 プラスの負担は難しい

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。