

静岡県民限定

ご自身の健康管理に
お役立てください。

年に一度の
からだ自己診断

はじめよう!

食と生活習慣 チェック!

スマホで
簡単!

結果がすぐ
わかる!

チェックの流れ

1 あなたの直近1か月の
食事や生活習慣を
スマートフォンもしくは
パソコンから質問票に
回答します。

実際にやってみました!



普段の食事で
食塩を取り過ぎていることが
わかったので、
食生活を見直して
みようかな...

2 栄養素ごとに
食習慣の改善策が
すぐにわかります。

● =今のままでOK
● =注意!
● =改善ポイント

送信

調味料、加工食品、みそ汁やめん類のスープのとりすぎに気をつけましょう。	食塩	● 多い
乳製品、大豆製品、野菜を食べましょう。	カルシウム	● 少なめ

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。

3 今後10年のがん
と循環器疾患になる
リスクも算出します。

※40歳以上70歳未満の方に表示します。

がんになるリスク **4.0%**
循環器疾患になるリスク **2.1%**



※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。

対象

18歳以上の静岡県民の方（静岡県在住者・在勤者・在学者）

実施期間

令和6年3月1日（金）～ 随時受付中（令和6年度内終了予定）

参加方法

スマートフォン・PCから質問票へ回答できます（回答時間：15～30分程度）



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

静岡SPH 食

で 検索

スマート
フォンは
二次元コード
から



“静岡県 食と生活習慣チェック”



静岡県では、令和4年度から静岡社会健康医学大学院大学へ「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」研究を委託し実施しております。

県民の皆様自身に自身の生活を振り返っていただき、食習慣や健康状態などに気付いていただくことを目的としており、ご回答いただいた方には個人結果票をお返しします。

また、集めたデータは、県や市町の健康づくりの対策を進めるための基礎資料として役立つ予定です。



グループコードの登録で 企業・事業所等での集団集計ができます！

グループコードを登録いただくと集団結果票をお渡しいたします。企業や事業所など団体の健康経営、健康づくりなどにご活用ください。

調査回答サイト

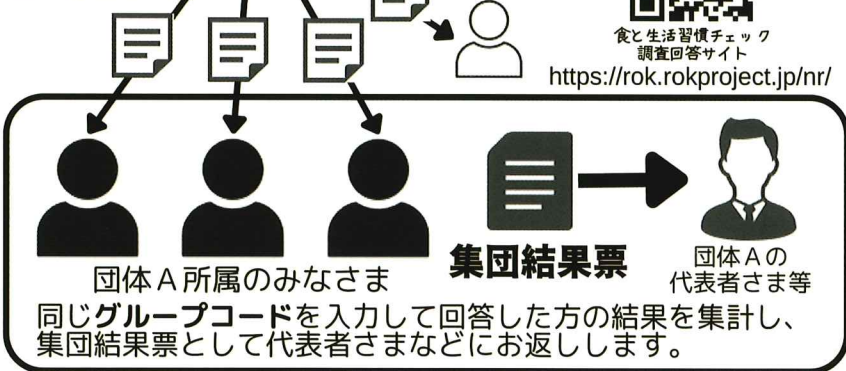


食と生活習慣チェックは 静岡県在住・在勤の18歳以上のどなたでも参加いただけます！



食と生活習慣チェック 調査回答サイト
<https://rok.rokproject.jp/nr/>

個人結果票



グループコードの登録方法

1. グループコードを作成する

グループコードは作成ルールを参考に任意のものをお決めください。

グループコード作成ルール

上3桁を**団体を表す英字**、
下7桁を**団体の所在地の郵便番号**とする、
すべて**半角の合計10桁**のグループコードを作成してください。

s p h 4 2 0 0 8 8 1

上3桁 英字

社名や事業所名などの団体名称から任意にお決めください

下7桁 郵便番号

事業所や団体などの所在地の郵便番号としてください。ハイフンは不要です。

- 英字の大文字・小文字の区別はありません。上記の例の場合、SPH4200881も同じコードとして処理されます。
- 英字はabcやaaaなどではなく、団体名に関連したものを決めください。

2. グループコードの登録をする

下の2次元コードにアクセスしてグループコードを登録してください。登録後、約1週間で登録完了のご連絡を差し上げます。



グループコード登録サイト

<https://forms.gle/V5f3Hsshic9Y49Zr9>

3. グループコードを周知する

グループコードの登録完了の連絡を受け取った後に、調査回答希望者へ周知を行ってください。

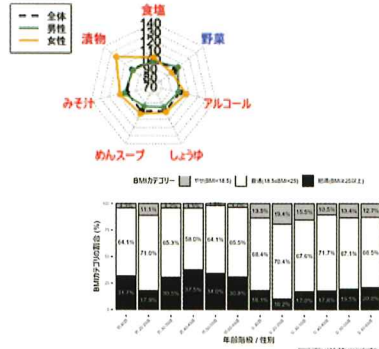
- 男女別に集計します。回答者が1名の場合は個人情報観点から結果が返却できないのでご注意ください。
- 調査への回答はあくまで個人の自由意志で行ってください。
- 企業等で、部署や事業所ごとの集計をご希望の場合は、集計単位ごとに異なるグループコードを登録してください。なお、調査回答時には一つのグループコードしか入力できません。
- 登録サイトを利用できない場合はお問い合わせ先までご連絡ください。

個人結果票 (一部抜粋)

項目	回答	コメント
性別	男性	
年齢	21歳	
職業	学生	
喫煙状況	喫煙者	
飲酒状況	飲酒者	
運動習慣	運動習慣あり	
健康診断	健康診断あり	
家族歴	家族歴あり	
アレルギー	アレルギーあり	
その他		

個人結果票は回答者のみにお渡します。

集団結果票 (一部抜粋)



集団結果票は回答者個人にはお渡ししません。

お問い合わせ先

富士市役所 健康政策課 健診担当 塩谷
電話 0545-64-8992

総合お問い合わせ

静岡社会健康医学大学院大学「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」研究班
<moni@s-sph.ac.jp>

