

M S S A

一般社団法人 宮城県警備業協会
〒981-3105 仙台市泉区天神沢一丁目4番11号
Tel 022-371-0310 FAX 022-773-6466
info@mssa.jp
http://www.mssa.jp



令和8年9月11日

宮城県警備業協会 会員の皆様へ

食行動に関するアンケート調査へのご協力について（お知らせ）

宮城県警備業協会では、コンプライアンス委員会（委員長千葉智久 ㈱ゴリラガードギャランティ）において、全国健康保険協会宮城支部（以下「協会けんぽ宮城支部」という。）と連携し、「警備業の職場における健康づくり」を推進しております。

このたび、協会けんぽ宮城支部から、令和7年度生活習慣病予防健診の受診者を対象とした「食行動に関するアンケート調査」への協力依頼がありました。

本調査は、働く方々の食生活や食行動の実態を把握し、今後の健康づくりの取組に活用することを目的としたものです。今後、協会けんぽ宮城支部から、対象者の中から無作為に抽出された方々へアンケート調査票が郵送されます。

会員の皆様におかれましては、本調査の趣旨をご理解いただき、調査票が届いた際には、ぜひご協力くださいますようお願いいたします。

警備業界で働く皆様の健康の維持・増進と、健康課題の解決に向けた取組の推進のため、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

食行動に関するアンケート調査へのご協力をお願い

近年、健康づくりや生活習慣病予防を推進するうえで、食行動への関心が高まっています。食行動には、食事の時間や頻度、食品の選択、食べ方など、日々の食生活に関するさまざまな行動が含まれます。こうした食行動は、健康状態に影響を及ぼす要因の一つとして注目されています。一方で、働き方や生活環境の変化により、働く世代の食行動は多様化していることが指摘されています。しかしながら、その実態や特徴については、十分に把握できていない点もあります。そこで、全国健康保険協会宮城支部では、加入者の皆さまの食行動の実態を把握し、今後の健康づくり施策や保健事業の充実に向けて、食行動に関するアンケート調査を実施することといたしました。

皆さまからいただく一つひとつの回答が、加入者の皆さまの健康づくりに向けたより効果的な支援につながる貴重な資料となります。調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

記

1. 調査概要

対象者	令和7年度生活習慣病予防健診受診者の中から無作為に抽出された方 (25,000人)
調査内容	●食品の摂取状況に関する事項 ●日頃の食習慣に関する事項 など
回答方法	WEB または 郵送
所要時間	約 5～10分
回答期限	令和8年10月2日（金）

2. 個人情報の取り扱い

☒ ご回答いただいた内容は統計的に集計し、協会けんぽ宮城支部における健康づくり事業の企画・運営のためにのみ活用いたします。

☒ 調査結果の公表に際して、個人が特定されることはありません。

☒ 回答内容が勤務先等へ提供されることはありません。

以上

お問い合わせ先 全国健康保険協会宮城支部企画グループ
〒980-8561 宮城県仙台市青葉区中央4-19アーバンネット仙台中央ビル14階 TEL:022-714-6850

あなたの食生活、不規則になっていませんか？

— 食べる「時間」と「質」を意識するだけで、健康な生活リズムを作ることができます —

朝のひと皿が「快眠」を作る

朝に食べた穀類や卵に含まれる栄養素は、夜に眠気を誘う睡眠ホルモンへ変わります。

おやつは「午後3時」までが正解

脂肪を蓄えるタンパク質[BMA1]は、夜になるにつれ活発に働きます。

「早食い・ながら食い」を卒業する

満腹感を感じにくく食べ過ぎの原因になるため、噛むことに集中しましょう。

寝る2時間前には食事を終える

翌朝しっかり食べてリズムを作るために、寝る前のドカ食いは厳禁です。

太りやすくなる？「NG習慣」チェック！

この習慣はキケンかも！

- ☐ 早食い — 満腹感を感じる前にどんどん食べてしまう
- ☐ ながら食い（スマホ等） — 食べた感覚が薄く、必要以上に食べてしまう
- ☐ 外食・テイクアウト — つい多めに注文・購入してしまう

頑張り体をめわりつつ、「これくらいならできそう」から始めましょう！

協会けんぽのホームページにて、「やれることだけやる食事術」を公開中！

ぜひ、お試しください！

食事術

QRコード

一般社団法人宮城県警備業協会
専務理事 高橋 直嗣

調査依頼書

令和8年9月吉日

〒980-0011
仙台市青葉区上杉999-9999

健保 花子2 様

2

0000001

全国健康保険協会宮城支部

食行動に関するアンケート調査へのご協力のお願い

平素より、全国健康保険協会（以下「協会けんぽ」という）の事業運営にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、協会けんぽ宮城支部では、加入者及び事業所の健康課題解決を目的として、「食行動に関するアンケート調査」を実施することといたしました。

つきましては、ご多用の折、大変恐縮ではございますが、本調査の趣旨をご理解の上、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

なお、ご回答いただいた内容は、個人が特定されない形式にて集計し、協会けんぽ宮城支部における今後の事業策定や健康づくりの推進に活用してまいります。

記

1. 対象者：令和7年度生活習慣病予防健診受診者 ※健康状態に関係なく無作為に抽出

2. 回答方法（以下のいずれかの方法からお選びください。）

①WEBによる回答（推奨）

下記又は回答票の二次元コードを読み込み、ご回答ください。

（氏名や年齢等の個人情報入力不要）

②郵送による回答

WEBによる回答が難しい場合は、同封の回答票をご記入の上、返信用封筒でご郵送ください（送料は無料）。

3. 回答期限：令和8年10月2日（金）まで

4. 回答にかかる所要時間：10～15分程度

以上

WEBでのご回答は
こちらから



【お問い合わせ先】

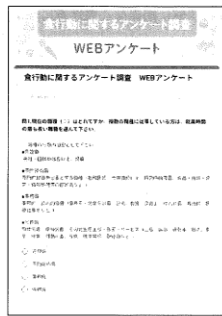
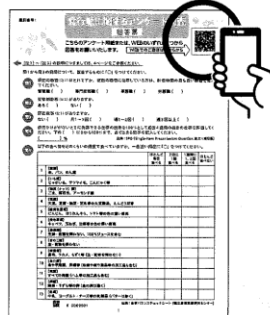
〒980-8561
仙台市青葉区中央4-4-19 アーバンネット仙台中央ビル14階
全国健康保険協会宮城支部 企画総務グループ 金澤・高橋
TEL：022-714-6850 FAX：022-714-6857



アンケートの回答方法

WEBで回答する方法

①本送付書またはアンケート表面の二次元コードを読み取り。



②設問に回答いただき、送信ボタンをタップ（クリック）。

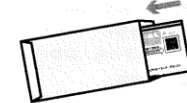
郵送で回答する方法

①同封のアンケートに記入。



②同封の返信用封筒に入れる。

※切手不要



③ポストに投函。



アンケート回答書

識別番号： 0000002

食行動に関するアンケート調査 回答票

こちらのアンケート用紙または、WEBのいずれか1つから回答をお願いいたします。 [WEBでのご回答はこちらから](#)

←(注1)～(注3)の説明につきましては、4ページをご参照ください。

問1から問3の質問について、該当するものに「○」をつけてください。

問1 現在の職種(注1)はどれですか。複数の職種に従事している方は、就業時間の最も長い職種を選んでください。

管理職() 専門技術職() 事務職() 労務職()

問2 交替制勤務(注2)がありますか。

ある() ない()

問3 深夜業務(注3)がありますか。

ない() 月1～3回() 週1～2回() 週3回以上()

問4 病気やけががないときに発揮できる仕事の出来を100%として過去4週間の自身の仕事を評価してください。下の()に0から100%まで、あてはまる数字を記入してください。

() % 出典：SPQ (Single-Item Presenteeism Question 東大1項目版)

問5 以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べていますか。一番近い頻度に「○」をつけてください。

	ほとんど毎日食べる	2日に1回食べる	1週間に1、2回食べる	ほとんど食べない
1 【穀類】 米、パン、めん類				
2 【いも類】 じゃがいも、サツマイモ、こんにやく等				
3 【雑実(ナッツ) 類】 ごま、落花生、アーモンド類				
4 【豆類】 大豆、豆腐、納豆・豆乳等の大豆製品、えんどう豆等				
5 【緑黄色野菜】 にんじん、ほうれんそう、トマト等の色の濃い野菜				
6 【淡色野菜】 キャベツ、玉ねぎ、白菜等の色の薄い野菜				
7 【果実類】 生鮮・缶詰を問わず、100%ジュースを含む				
8 【きのこ類】 生・乾物を問わず				
9 【海藻類】 昆布、ワカメ、もずく等(生・乾物を問わず)				
10 【魚介類】 魚や甲殻類、貝類等(缶詰や練り製品等の加工品も含む)				
11 【肉類】 すべての肉類(ハム等の加工品も含む)				
12 【卵類】 鶏卵・うずら等の卵(魚の卵は除く)				
13 【乳類】 牛乳、ヨーグルト・チーズ等の乳製品(バターは除く)				

0000001

出典：食事バランスチェックシート（国立長寿医療研究センター）

用語の説明

(注1) 職種

職種	職種の分類の目安としてください。
管理職	会社・団体部長以上、役員
専門技術職	専門的知識を必要とする職種（勤務医師、大学講師以上、研究所研究員、食品・機械・建築・情報処理等の技術者など。）
事務職	事務的、技術的職種（事務系・営業系社員、記者、教師、保育士、技術社員、看護師、医療従事者など。）
労務職	肉体労働、単純労働、その他生産工程・販売・サービス（工具、店員、運転手、職人、車掌、接客、外勤巡査、守衛、理美容師、配達員など。）

(注2) 交替制勤務

勤務時間帯が複数あり、祖ごまたは、労働者ごとの勤務時間帯が一定の規則に従い、周期的に変わっていく勤務をいいます。

(注3) 深夜業務

午後10時から午前5時までの間に行われる業務をいいます。勤務時間の一部でもこの時間帯にかかる場合は、深夜業務に含みます。

回答者特典

アンケートにご回答いただいた方には、**食行動(習慣)カルテ**による食行動の改善に向けたアドバイスを予定しております。
ぜひご回答をお願いいたします！

