

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…

送信

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

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
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。

がんになるリスク 4.0%
循環器疾患に
なるリスク 2.1%

※40歳以上70歳未満の方に表示します。



※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。

随時受付中

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）

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