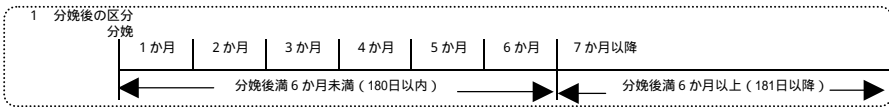




世帯状況・食事状況

「栄養摂取状況調査票の書き方」に沿って、記入してください。

1. 世帯員番号	2. 氏名	3. 生年月	4. 性別	5. 妊娠・授乳 1 分娩後の区分 参照	6. 仕事の種類	7. 日常生活活動強度			調査員記入 ↓ 2 判定	食事状況		
						歩いた時間	速歩時間	筋運動状況		朝	昼	夕
0 1		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1時間～2時間未満 3 2時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した 2 その他				
0 2		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1時間～2時間未満 3 2時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した 2 その他				
0 3		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1時間～2時間未満 3 2時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した 2 その他				
0 4		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1時間～2時間未満 3 2時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した 2 その他				
0 5		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1時間～2時間未満 3 2時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した 2 その他				
0 6		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1時間～2時間未満 3 2時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した 2 その他				
0 7		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1時間～2時間未満 3 2時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した 2 その他				
0 8		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1時間～2時間未満 3 2時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した 2 その他				
0 9		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1時間～2時間未満 3 2時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した 2 その他				



2 この欄には、記入しないで下さい(記入は、調査員が行います)。



身体状況調査項目

1日の運動量(歩行数)

世帯員番号	氏名	歩行数			

↑  
1ページの世帯員番号, 氏名と一致させてください。

調査員記入欄	
世帯員番号, 氏名 歩行数記入欄の確認	

\* 確認したら右欄に✓印をつける。

総務省承認 No. 23485  
承認期限 平成16年2月28日まで

平成15年国民健康・栄養調査

生活習慣調査票

(満15歳以上の方は記入してください。)

地区番号      -

市郡番号

世帯番号

世帯員番号

性別  1 男  2 女

年齢

都道府県 \_\_\_\_\_ 保健所 \_\_\_\_\_

厚生労働省

## 生活習慣についておたずねします

次の質問にあてはまる番号に 印をつけて下さい。

また、空欄の部分にはあてはまる数字を記入して下さい。

問1 あなたの現在の健康状態はいかがですか。あてはまる番号を1つ選んで 印をつけて下さい。

- 1 とてもよい 2 よい 3 ふつう 4 あまりよくない 5 よくない

問2 あなたはふだん欠食する（食事を抜く）ことがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで 印をつけて下さい。

砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとった場合も欠食に含めます。

- 1 毎日1食以上（週7食以上）欠食する
- 2 週4食以上7食未満欠食する
- 3 週2食以上4食未満欠食する
- 4 欠食しない、または週2食未満欠食する

問3 あなたはふだん間食（夜食を含む）をすることがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで 印をつけて下さい。

砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとることは間食に含みません。

- 1 毎日2回以上（週14回以上）間食をする
- 2 毎日1回以上2回未満（週7回以上14回未満）間食をする
- 3 週2回以上7回未満間食をする
- 4 間食しない、または週2回未満間食をする

問4 あなたはふだん外食することがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで 印をつけて下さい。

外食とは、飲食店での食事や家庭以外の場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べる場合とします。

- 1 毎日2回以上（週14回以上）外食をする
- 2 毎日1回以上2回未満（週7回以上14回未満）外食をする
- 3 週2回以上7回未満外食をする
- 4 外食しない、または週2回未満外食をする

- 問5 ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。  
あてはまる番号を1つ選んで 印をつけて下さい。
- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1 充分とれている   | 2 まあまあとれている  |
| 3 あまりとれていない | 4 まったくとれていない |
- 問6 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。  
あてはまる番号を1つ選んで 印をつけて下さい。
- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1 5時間未満      | 2 5時間以上6時間未満 |
| 3 6時間以上7時間未満 | 4 7時間以上8時間未満 |
| 5 8時間以上9時間未満 | 6 9時間以上      |
- 問7 ここ1ヶ月間に、あなたは眠るために睡眠薬や安定剤などの薬を使いましたか。  
あてはまる番号を1つ選んで 印をつけて下さい。
- |          |          |
|----------|----------|
| 1 まったくない | 2 めったにない |
| 3 時々ある   | 4 しばしばある |
| 5 常にある   |          |
- 問8 ここ1ヶ月間に、不満、悩み、苦勞などによるストレスなどがありましたか。  
あてはまる番号を1つ選んで 印をつけて下さい。
- |         |          |
|---------|----------|
| 1 大いにある | 2 多少ある   |
| 3 あまりない | 4 まったくない |

問9, 問10, 問11は 20歳以上 の方におたずねします  
 15歳から19歳の方は 問12(4ページ)へ進んで下さい。

問9 あなたは週に何日位お酒(清酒, 焼酎, ビール, 洋酒など)を飲みますか。  
 あてはまる番号を1つ選んで 印をつけて下さい。

- 1 毎日                    2 週5～6日                    3 週3～4日  
 4 週1～2日            5 月に1～3日                    6 やめた(1年以上やめている)  
 7 ほとんど飲まない(飲めない)

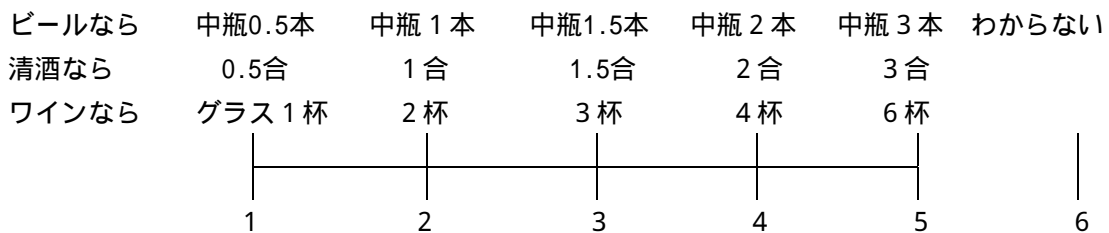
(問9で1, 2, 3, 4と答えた方にお聞きします)

問9-2 お酒を飲む日は1日あたり, どれくらいの量を飲みますか。  
 清酒に換算し, あてはまる番号を1つ選んで 印をつけて下さい。

- 1 1合(180ml)未満                    2 1合以上2合(360ml)未満  
 3 2合以上3合(540ml)未満            4 3合以上4合(720ml)未満  
 5 4合以上5合(900ml)未満            6 5合(900ml)以上

清酒1合(180ml)は, 次の量にほぼ相当します。  
 ビール中瓶1本(約500ml), 焼酎35度(80ml),  
 ウイスキーダブル1杯(60ml), ワイン2杯(240ml)

問10 一般的に「節度のある適度な飲酒」とは1日にどれくらいだと思いますか。  
 あてはまる番号を1つ選んで 印をつけて下さい。



問11 ここ1ヶ月間に, あなたは眠るためにお酒(清酒, 焼酎, ビール, 洋酒など)を  
 使いましたか。あてはまる番号を1つ選んで 印をつけて下さい。

- 1 まったくない                    2 めったにない                    3 時々ある  
 4 しばしばある                    5 常にある





問17 あなたは「健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動）」を知っていましたか。あてはまる番号を1つ選んで 印をつけて下さい。

- 1 内容を知っている
- 2 聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 聞いたことがない
- 4 今回の調査で初めて知った

問18 あなたは、生活習慣病とは何か知っていますか。  
あてはまる番号を1つ選んで 印をつけて下さい。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 知らない

問19 あなたは健康に関する教室や講演会、イベント、自主グループ等の活動に参加したことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで 印をつけて下さい。

- 1 週に1回程度
- 2 月に1～2回程度
- 3 年に数回程度
- 4 参加したことはないが参加したいと思う
- 5 参加したことはなく関心がない

問20 あなたは、生活習慣改善や健康づくりに関する知識や情報を何から得ていますか。  
あてはまる番号をすべて選んで 印をつけて下さい。

- 1 家族
- 2 友人・知人
- 3 学校（高校・大学等）
- 4 保健所や保健センター
- 5 職場（サークル以外）
- 6 医療機関（病院等）
- 7 健康教室や講習会
- 8 スポーツ施設
- 9 テレビ
- 10 ラジオ
- 11 新聞
- 12 雑誌・本
- 13 ポスター等の広告
- 14 インターネット
- 15 地域や職場のサークルなどのグループ活動
- 16 特になし

<p style="text-align: center;"><b>たばこのことについておたずねします</b> (みなさんにおたずねします)</p>
--

問21 あなたがたばこを吸うと吸わないとに関わらず、たばこがあなたの健康に与えるかもしれない影響について、どう思いますか。

あてはまる番号を1つ選んで 印をつけて下さい。

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1 とても気になる   | 2 すこし気になる    |
| 3 あまり気にならない | 4 まったく気にならない |

問22 あなたは、たばこが健康に与える影響について、どう思いますか。

それぞれの病気について、あてはまる番号を1つ選んで 印をつけて下さい。

	1 たばこを吸うと かかりやすくなる	2 どちらとも いえない	3 たばこと 関係ない	4 病気を 知らない
ア. 肺がん	1	2	3	4
イ. 喉頭がん	1	2	3	4
ウ. ぜんそく	1	2	3	4
エ. 気管支炎	1	2	3	4
オ. 肺気腫	1	2	3	4
カ. 心臓病	1	2	3	4
キ. 脳卒中	1	2	3	4
ク. 胃かいよう	1	2	3	4
ケ. 妊婦への影響 (未熟児など)	1	2	3	4
コ. 歯周病 (歯槽膿漏など)	1	2	3	4

問23 あなたは、人のたばこの煙が、たばこを吸わない人への健康に与える影響について、どう思いますか。それぞれの病気について、あてはまる番号を1つ選んで 印をつけて下さい。

	1 たばこの煙を吸うと かかりやすくなる	2 どちらとも いえない	3 たばこと 関係ない	4 病気を 知らない
ア. 肺がん	1	2	3	4
イ. ぜんそく	1	2	3	4
ウ. 心臓病	1	2	3	4
エ. 妊婦への影響 (未熟児など)	1	2	3	4

問24 あなたは、この1ヶ月間に自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会がありましたか。それぞれの場所について、あてはまる番号を1つ選んで 印をつけて下さい。

場 所	1 ほぼ 毎日	2 週に 数回程度	3 週に 1回程度	4 月に 1回程度	5 全く なかった	6 行かな かった
ア. 家庭	1	2	3	4	5	6
イ. 職場	1	2	3	4	5	6
ウ. 学校	1	2	3	4	5	6
エ. 飲食店 (食堂, 居酒屋, 喫茶店など)	1	2	3	4	5	6
オ. 遊戯場 (パチンコ, ゲーム, 競馬場など)	1	2	3	4	5	6
カ. 行政機関 (市役所など)	1	2	3	4	5	6
キ. 医療機関	1	2	3	4	5	6
ク. その他 (公共交通機関など)	1	2	3	4	5	6



問29 現在（この1ヶ月間）、あなたはたばこを吸っていますか。  
あてはまる番号を1つ選んで 印をつけて下さい。

1 毎日吸う  
2 ときどき吸っている  
3 今は（この1ヶ月間）吸っていない

（問29-3）  
たばこをやめた（最後に吸った）のは  
何歳頃ですか。   歳頃

（問29-2） たばこをやめたいと思いますか。あてはまる番号を1つ選んで 印をつけて下さい。

- 1 やめたい      2 本数を減らしたい      3 やめたくない      4 わからない

問30から問32までは、問25で「1 合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている」と答えた方がお答え下さい。 問25で「2 吸ったことはあるが合計100本未満で6ヶ月未満である」と答えた方はここで終了です。

問30 あなたは、朝起きてからどのくらいで最初のたばこを吸いますか（吸っていましたか）。  
あてはまる番号を1つ選んで 印をつけて下さい

- 1 5分以内      2 6～15分      3 16～30分  
4 31～60分      5 61分～2時間      6 2時間以上

問31 あなたは、たばこをまったく吸わずに1日過ごすことはむずかしい（むずかしかった）ですか。あてはまる番号を1つ選んで 印をつけて下さい。

- 1 とてもむずかしい（むずかしかった）      2 むずかしい（むずかしかった）  
3 やさしい（やさしかった）      4 とてもやさしい（とてもやさしかった）

問32 あなたは、通常、1日に何本たばこを吸いますか（吸っていましたか）。  
（「ときどき吸う方」は吸うときの1日の本数をお答え下さい。）

本

ご協力ありがとうございました。