



政府統計
統計法に基づく国の
統計調査です。調査票
情報の秘密の保護に
万全を期します。

資料 3-3

R5.4.5

令和5年国民健康・栄養
調査企画解析検討会

令和5年国民健康・栄養調査

生活習慣調査票 (案)

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 (令和5年11月1日現在)

都道府県

保健所

厚生労働省

問1 ここ1ヶ月間の様子についておたずねします。

あなたの1日の食事の回数は何回ですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | | | |
|---|------|---|------|
| 1 | 1回以下 | 3 | 3回 |
| 2 | 2回 | 4 | 4回以上 |

問2 ここ1ヶ月間の様子についておたずねします。

あなたは、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

主食：ごはん、パン、麺類などの料理
 主菜：魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理
 副菜：野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理

- | | | | |
|---|------|---|------|
| 1 | 毎日 | 5 | 週に3日 |
| 2 | 週に6日 | 6 | 週に2日 |
| 3 | 週に5日 | 7 | 週に1日 |
| 4 | 週に4日 | 8 | ない |

問3 ここ1ヶ月間の様子についておたずねします。

あなたは、家庭や職場において、誰かと一緒に食事をするのはどのくらいありますか。次のア、イについて、それぞれあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1. ほとんど 毎日	2. 週に 4～5日	3. 週に 2～3日	4. 週に 1日程度	5. 月に 1～2回程度	6. ほとんど ない
ア 家族	1	2	3	4	5	6
イ 職場の人	1	2	3	4	5	6

問4 ここ1年間の様子についておたずねします。

あなたは、地域等において、誰かと一緒に食事をするのはどのくらいありますか。次のア、イについて、それぞれあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1. よくあった	2. 時々あった	3. まれにあった	4. まったくなかった
ア 友人	1	2	3	4
イ 地域の人	1	2	3	4

問5 あなたは、現在の食習慣について、改善したいと思っ
ていますか。次のアからエについて、それぞれあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1. 改善することに 関心がない	2. 関心はあるが改善 するつもりはない	3. 改善する つもりである（概 ね6ヶ月 以内）	4. 近いうち に（概ね 1ヶ月以 内）改善 するつも りである	5. 既に改善 に取り組 んでいる （6ヶ月 未満）	6. 既に改善 に取り組 んでいる （6ヶ月 以上）	7. 食習慣に 問題はな いため改 善する必 要はない
ア 主食・主 菜・副菜を組み 合わせて食べる	1	2	3	4	5	6	7
イ 野菜を十分 に食べる	1	2	3	4	5	6	7
ウ 果物を食べ る	1	2	3	4	5	6	7
エ 食塩の多い 料理を控える	1	2	3	4	5	6	7

問6 あなたの健康な食習慣の妨げとなっていることは何ですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。（複数回答可）

	1. 仕事(家事・育児 等)が忙しくて時間 がないこと	2. 外食が多 いこと	3. 自分を 含め、家 で用意 する者 がない こと	4. 経済的 に余裕 がない こと	5. 面倒く さいこ と	6. その他	7. 特にな い	8. わから ない
ア 主食・主 菜・副菜を組み 合わせて食べる	1	2	3	4	5	6	7	8
イ 野菜を十分 に食べる	1	2	3	4	5	6	7	8
ウ 果物を食べ る	1	2	3	4	5	6	7	8
エ 食塩の多い 料理を控える	1	2	3	4	5	6	7	8

問7 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8 あなたはこの1年間に、歯科検診（健康診査及び健康診断を含む。）
を受けましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 受けた
- 2 受けていない

問9 あなたのお住まいの地域についておたずねします。次のア、イの質問
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. 強くそう思 う	2. どちらかと いえばそう 思う	3. どちらとも いえない	4. どちらかと いえばそう 思わない	5. 全くそう思 わない
ア あなたのお住まいの地域 の人々は、お互いに助け合っ ている	1	2	3	4	5
イ あなたはあなたのお住ま いの地域の人々とのつなが りは強い	1	2	3	4	5

問 10 あなたはたばこを吸いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 毎日吸っている
- 2 時々吸う日がある
- 3 以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない] → 問 11 へ
- 4 吸わない

(問 10-1) 現在、あなたが吸っているたばこ製品について、あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。(複数回答可)

※加熱式たばことは、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品に火を点けずに、電気ヒーターで加熱などして吸う、新しいタイプのたばこです。たばこ葉の入った専用のスティック等を、専用の装置にセットして使用します。

- 1 紙巻たばこ
- 2 加熱式たばこ
- 3 その他

(問 10-2) 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 11 あなたはこの1ヶ月間に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。次のアからコのすべての場所について、それぞれあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「イ 職場」欄に記入して下さい。

	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	
イ 職場	1	2	3	4	5	6
ウ 学校	1	2	3	4	5	6
エ 飲食店	1	2	3	4	5	6
オ 遊技場 (ゲームセンター、 パチンコ、競馬場など)	1	2	3	4	5	6
カ 行政機関 (市役所、町村役場、 公民館など)	1	2	3	4	5	6
キ 医療機関	1	2	3	4	5	6
ク 公共交通機関	1	2	3	4	5	6
ケ 路上	1	2	3	4	5	6
コ 子供が利用する 屋外の空間 (公園、通学路など)	1	2	3	4	5	6

問 12 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 ほとんど飲まない
 - 7 やめた
 - 8 飲まない（飲めない）

（問12で1，2，3，4，5と答えた方にお聞きします。）

（問12-1）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（アルコール度数15度・180ml）は、次の量にほぼ相当します。

- ・ビール中瓶1本（アルコール度数5度・500ml）
- ・焼酎0.6合（アルコール度数25度・約110ml）
- ・ワイン1/4本（アルコール度数14度・約180ml）
- ・ウイスキーダブル1杯（アルコール度数43度・60ml）
- ・缶チューハイ1.5缶（アルコール度数5度・約520ml）
- ・缶チューハイ1缶（アルコール度数7度・約350ml）

ご協力ありがとうございました。