



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 4-3

H31.1.17

国民健康・栄養調査
企画解析検討会

2019 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 (2019年11月1日現在)

都道府県

保健所

厚生労働省

問 1 あなたは、外食（飲食店での食事）をどのくらい利用していますか。
該当する番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

H27

- | | |
|-------------|-----------|
| 1 毎日 2 回以上 | 5 週 1 回 |
| 2 毎日 1 回 | 6 週 1 回未満 |
| 3 週 4 ～ 6 回 | 7 全く利用しない |
| 4 週 2 ～ 3 回 | |

問 2 あなたは、持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。
該当する番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

H27

- | | |
|-------------|-----------|
| 1 毎日 2 回以上 | 5 週 1 回 |
| 2 毎日 1 回 | 6 週 1 回未満 |
| 3 週 4 ～ 6 回 | 7 全く利用しない |
| 4 週 2 ～ 3 回 | |

問 3 あなたは、民間や公的機関の配食サービスをどのくらい利用していますか。該当する番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

新規

- | | |
|-------------|-----------|
| 1 毎日 2 回以上 | 5 週 1 回 |
| 2 毎日 1 回 | 6 週 1 回未満 |
| 3 週 4 ～ 6 回 | 7 全く利用しない |
| 4 週 2 ～ 3 回 | |

問 4 あなたは、サプリメントのような健康食品（健康の維持・増進に役立つといわれる成分を含む、錠剤、カプセル、粉末状、液状などに加工された食品）を食べたり、飲んだりしていますか。該当する番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

新規

- 1 はい 2 いいえ
- ↓

（問 4－1）どのような成分をとること目的にしていますか。該当する番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

新規

- 1 たんぱく質
- 2 ビタミン
- 3 ミネラル
- 4 その他

問5 あなたは、食習慣を改善してみようと考えていますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

新規

- 1 改善するつもりはない
- 2 改善するつもりである（概ね6ヶ月以内）
- 3 近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりであり、少しずつ始めている
- 4 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）
- 5 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）

問6 あなたは、信頼できる情報源として、健康な食生活に関する情報をどこから入手していますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

新規

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 1 家族 | 9 雑誌・本 |
| 2 友人・知人 | 10 ポスター等の広告 |
| 3 保健所・保健センター | 11 インターネット |
| 4 医療機関（病院・診療所等） | 12 ソーシャルメディア |
| 5 健康教室や講演会 | 13 地域や職場のサークル等グループ活動 |
| 6 スポーツ施設 | 14 スーパーマーケットなど食品の購入場所 |
| 7 テレビ・ラジオ | 15 その他 |
| 8 新聞 | 16 特にない |
| | 17 わからない |

問7 運動や体を動かすこと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。

新規

- | | |
|---------------|--------------|
| 1 時間がない・忙しいこと | 5 仲間や施設がないこと |
| 2 手軽にできないこと | 6 利点を感じないこと |
| 3 面白くないこと | 7 必要性を感じていない |
| 4 疾患・疲労・痛み | 8 その他 |
| | 9 特にない |

問 8 あなたは、運動習慣を改善してみようと考えていますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

新規

- 1 改善するつもりはない
- 2 改善するつもりである（概ね6ヶ月以内）
- 3 近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりであり、少しずつ始めている
- 4 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）
- 5 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）

問 9 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。

H30

- 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 10 睡眠の質についておたずねします。あなたはこの1ヶ月間に、次のようなことが週3回以上ありましたか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

H27

- 1 寝付き（布団に入ってから眠るまでに要する時間）に、いつもより時間がかかった
- 2 夜間、睡眠途中で目が覚めて困った
- 3 起きようとする時刻よりも早く目が覚め、それ以上眠れなかった
- 4 睡眠時間が足りなかった
- 5 睡眠全体の質に満足できなかった
- 6 日中、眠気を感じた
- 7 上記1～6のようなことはなかった

問 11 あなたの睡眠の確保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○印を付けてください。

H27

- | | |
|--------|-----------------------------|
| 1 仕事 | 6 通勤・通学の所要時間 |
| 2 家事 | 7 睡眠環境（音、照明など） |
| 3 育児 | 8 就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること |
| 4 介護 | 9 その他 |
| 5 健康状態 | 10 特に困っていない |

問 12 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。

H30

- 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
4 吸わない
- 問 13 へ

(問 12－1) 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。

H30

※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 12－3 へ

(問 12－2) あなたは通常、1 日に何本紙巻たばこを吸いますか。
 (「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。)

H30

--	--	--

 本

(問 12－3) 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。

H30

- 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 12－4) 身近に禁煙治療が受けられる医療機関がありますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

H27

- 1 ある
2 ない
3 わからない

問 13 あなたはこの 1 ヶ月間に、望まずに自分以外の人吸っていたらこの煙を吸う機会（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。

H30

※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 14 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。

H30

- 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 15 へ

（問 14 で 1, 2, 3, 4, 5 と答えた方にお聞きします。）

（問 14－1）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（180ml）は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶 1 本（約 500ml）、焼酎 20 度（135ml）、
焼酎 25 度（110ml）、焼酎 35 度（80ml）、チューハイ 7 度（350ml）、
ウィスキーダブル 1 杯（60ml）、ワイン 2 杯（240ml）

問 15 自分の歯※は何本ありますか。

H30

※自分の歯には、親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。

さし歯は含みます。親知らずを抜くと全部で 28 本が正常ですが、28 本より多かたり少なかったりすることもあります。

0 本の場合は、〇〇と書いて下さい。

自分の歯は

--	--

本ある。

問 16 かんで食えるときの状態について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

H29

- 1 何でもかんで食えることができる
- 2 一部かめない食べ物がある
- 3 かめない食べ物が多い
- 4 かんで食えることはできない

問 17 あなたの食べ方や食事中の様子についておたずねします。次のアからオの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

H27

	1. はい	2. いいえ
ア ゆっくりよくかんで食事をする	1	2
イ 半年前に比べて固いものが食べにくくなった	1	2
ウ お茶や汁物等でむせることがある	1	2
エ 口の渇きが気になる	1	2
オ 左右両方の奥歯でしっかりかみしめられる	1	2

問 18 あなたのお住まいの地域についておたずねします。次のアからエの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

H27

	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 あなたのお住まいの地域の人々は、信頼できる	1	2	3	4	5
ウ あなたのお住まいの地域の人々は、お互いにあいさつをしている	1	2	3	4	5
エ あなたのお住まいの地域では、問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする	1	2	3	4	5

【ご家庭で非常食の用意を担当している方が、
問 19 にもお答え下さい。】

問 19 あなたの世帯は災害時に備えて非常用の食料を用意していますか。
どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。

H23

1 あり 2 いいえ
↓

(問 19－ 1) 非常用の食料は、世帯人数分として何日分用意していますか。
日数を右づめで記入して下さい。

新規

--	--

 日分

(問 19－ 2) 非常用食料としてどんなものを用意していますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

H23

- 1 主食（レトルトご飯、めしを乾燥させた加工米、乾パン 等）
- 2 副食（肉・魚等の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品 等）
- 3 飲料（水、お茶 等）

ご協力ありがとうございました。