



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。

令和8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8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、現在の食習慣について、改善したいと思っていますか。
アからウについて、それぞれあてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

	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か月以内)	4. 近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりである	5. 既に改善に取り組んでいる(6か月未満)	6. 既に改善に取り組んでいる(6か月以上)	7. 食習慣に問題はないため改善する必要はない
ア 野菜を十分に食べる	1	2	3	4	5	6	7
イ 果物を食べる	1	2	3	4	5	6	7
ウ 食塩の摂取を控える	1	2	3	4	5	6	7

問2 あなたは、日々の生活の中で、今よりも野菜摂取量を増やすことができそうだと思いますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- 1 飲食店・社員食堂やスーパー・コンビニエンスストアなどで、野菜が多く含まれることが分かる表示がある
- 2 飲食店・社員食堂やスーパー・コンビニエンスストアなどで、野菜を多く取り入れたメニューや商品が充実している
- 3 野菜や野菜を使った商品が、手頃な価格で購入できる
- 4 自宅にいつも、すぐに食べられる野菜がある
- 5 野菜の摂取量を増やすための簡単な調理法について、分かりやすい情報が得られる
- 6 自分の野菜摂取量を把握できる機会がある
- 7 テレビやソーシャルネットワークサービス(SNS)などで、上手な野菜の取り入れ方に関する情報を容易に得ることができる
- 8 野菜を多く含む食品の購入や野菜メニューの利用に対して、ポイントがもらえるなどのインセンティブがある
- 9 あてはまるものがない
- 10 野菜摂取量を増やす必要性を感じていない

問3 あなたは、日々の暮らしの中で、今よりも果物摂取量を増やすことができそうだと思いますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- 1 飲食店・社員食堂やスーパー・コンビニエンスストアなどで、果物が多く含まれていることが分かる表示がある
- 2 飲食店・社員食堂やスーパー・コンビニエンスストアなどで、果物を取り入れたメニューや商品が充実している
- 3 果物や果物を使用した商品が、手頃な価格で購入できる
- 4 自宅にいつも、すぐ食べられる果物がある
- 5 日常生活の中で、自分の果物摂取量を知る機会がある
- 6 テレビや SNS など、上手な果物の取り入れ方に関する情報を容易に得ることができる
- 7 果物を購入した際に、ポイントがもらえるなどのインセンティブがある
- 8 あてはまるものがない
- 9 果物摂取量を増やす必要性を感じていない

問4 あなたは、どのような社会や環境であれば、今よりも食塩を控えた食生活（減塩）ができそうだと思いますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- 1 飲食店・社員食堂やスーパー・コンビニエンスストアなどで、減塩されていることが分かる表示がある
- 2 飲食店・社員食堂やスーパー・コンビニエンスストアなどで、減塩されたメニューや商品が充実している
- 3 飲食店・社員食堂やスーパー・コンビニエンスストアなどで手に入る、減塩されたメニューや商品がおいしい
- 4 減塩タイプの商品が、手頃な価格で購入できる
- 5 自宅や飲食店にいつも、減塩タイプの製品がある
- 6 食塩の摂取量や簡単に減塩できる調理法について、分かりやすい情報が得られる
- 7 日常生活の中で、自分の食塩摂取量を知る機会がある
- 8 テレビやSNSなどで、上手な減塩の仕方や工夫に関する情報を容易に得ることができる
- 9 減塩タイプの食品の購入や減塩メニューの選択に対して、ポイントがもらえるなどのインセンティブがある
- 10 あてはまるものがない
- 11 減塩する必要性を感じていない

問5 あなたのかんで食べる時の状態について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 何でもかんで食べることができる
- 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 かんで食べることはできない

問6 ここ1か月間、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○印をつけてください。

- 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か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 十分とれている
- 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8 あなたはお酒（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○印をつけてください。

- | | | | | |
|---|--------|---|------------|---------|
| 1 | 毎日 | 6 | 月に1日未満 | } → 問9へ |
| 2 | 週5～6日 | 7 | やめた | |
| 3 | 週3～4日 | 8 | 飲まない（飲めない） | |
| 4 | 週1～2日 | | | |
| 5 | 月に1～3日 | | | |
- ↓

(問8で1, 2, 3, 4, 5と答えた方にお聞きします。)

(問8-1) 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○印をつけてください。

- 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=純アルコール20g)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)

(問8-2) あなたはお酒を飲む場合に、気を付けていることはありますか。
あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- 1 1回の飲酒量を減らすようにしている
- 2 飲酒する日数を減らすようにしている(休肝日を増やすようにしている)
- 3 アルコール度数が低いものを飲むようにしている(水・炭酸水などで薄めて飲むようにしている)
- 4 ノンアルコールドリンクに置き換えるようにしている
- 5 缶などのラベルに表示されている純アルコール量を確認するようにしている
- 6 飲酒の合間に水・炭酸水などを飲むようにしている
- 7 少しずつゆっくり飲むようにしている
- 8 寝酒しないようにしている
- 9 特に何もしていない

問9 あなたにとって、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量（純アルコール量）」は、1日あたり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○印をつけてください。

清酒1合（アルコール度数15度・180ml＝純アルコール20g）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）

- 1 1g以上
- 2 10g以上
- 3 20g以上
- 4 40g以上
- 5 60g以上
- 6 わからない

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○印をつけてください。

- 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か月以上吸っていない
- 4 吸わない

→ 問12へ

（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○印をつけてください。（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

