

平成23年国民健康・栄養調査

生活習慣調査票

地区番号

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----------------------

市郡番号

<input type="text"/>

世帯番号

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

世帯員番号

<input type="text"/>

性別

<input type="text"/> 1	男	<input type="text"/> 2	女
------------------------	---	------------------------	---

年齢

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

(平成23年11月1日現在)

都道府県

保健所

厚生労働省

問1 あなたはふだん、朝食を食べますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ほとんど毎日食べる
- 2 週2～3日食べない
- 3 週4～5日食べない
- 4 ほとんど食べない

問2 あなたはふだん、生鮮食品（野菜、果物、魚、肉等）の入手（買い物等）を行っていますか。どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。

- 1 はい
- 2 いいえ → 問4へ

(問2-1) あなたは生鮮食品（野菜、果物、魚、肉等）を買うために、スーパーマーケット、商店街、コンビニエンスストアなどにどのくらいの頻度で買い物に行きますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ほぼ毎日 → 問3へ
- 2 週に3～5日 → 問3へ
- 3 週に1～2日
- 4 ほとんど行かない

(問2-2) 上記、スーパーマーケット、商店街、コンビニエンスストア以外の方法で、生鮮食品（野菜、果物、魚、肉等）を入手していますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 生活協同組合（生協）などの宅配サービスで入手
- 2 移動販売車で入手
- 3 宅配や近隣住民からのもらいもので入手
- 4 ネットスーパーで入手
- 5 友人等から入手
- 6 上記以外の方法で入手
- 7 食品を入手していない

問3 あなたはこの1年間に、次の1から5の理由で、生鮮食品（野菜、果物、魚、肉等）の入手を控えたり、入手ができなかったことがありますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 価格が高い
- 2 買い物をするお店までの距離が遠い
- 3 お店に行くまでの交通の便が悪い（交通手段がない）
- 4 買い物ができる時間にお店が開いていない
- 5 生鮮食品を買っても調理できない
- 6 上記の理由で入手を控えたり、入手ができなかったことはない

問8 あなたは日常生活の中で悩みや不安を感じていますか。悩みや不安を感じているのはどのようなことについてですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 自分の健康について
- 2 家族の健康について
- 3 子育てについて
- 4 配偶者や親の介護について
- 5 仕事について
- 6 日々の食事に必要な食費について
- 7 収入や将来の生活設計について
- 8 天災（地震、台風、津波など）について
- 9 その他
- 10 特に悩みや不安はない

問9 あなたはこの1ヶ月間に、自分以外の方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。次のアからカの問題について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

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

	1. ほぼ 程度	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 その他 (公共交通機関など)	1	2	3	4	5	6

問 10 あなたはこれまでに、たばこを習慣的に吸ってい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 吸っていたことがある
- 2 吸っていたことがない

問 11 あなたは現在(この1ヶ月間)、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 12 へ

(問 11-1) あなたは通常、1日に何本たばこを吸いますか。

(「ときどき吸う方」は吸うときの1日の本数を答え下さい。)

--	--	--

(問 11-2) たばこをやめたいと思いませんか。

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 12 平成22年10月のたばこの値上げ(1箱20本で100円程度)で、現在のあなたの喫煙状況は影響を受けましたか。どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。

- 1 影響を受けた
- 2 影響は受けていない → 問 13 へ

(問 12 で「影響を受けた」と答えた方にお聞きします。)

- (問 12-1)
- 1 吸うのをやめた
 - 2 ずっと吸っているが、本数を減らした
 - 3 一時的に吸うのをやめたが、また吸い始めた
 - 4 一時的に吸う本数を減らしたが、元の本数に戻った
 - 5 本数は変わらないが、吸い方が変わった
 - 6 その他

問 13 あなたの歯のことについておたずねします。

(問 13-1) 自分の歯は何本ありますか。

※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。
親知らずを除くと全部で28本が正常ですが、28本より多かったり少なかったりすることもあります。

自分の歯は

--	--

 本ある

(問 13-2) 食事の時に入れ歯を使っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 いつも入れ歯を使っている
- 2 入れ歯を持っているが使われない時がある
- 3 入れ歯を持っているがほとんど使っていない
- 4 入れ歯を持っていない

問 14 あなたはこの1年間に、歯の健康づくりのために歯科健康診査や専門家による口腔ケア（歯面の清掃、歯石の除去、入れ歯の調整など）を、どのくらいの頻度で受けましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※虫歯の治療などの際に併せて受けた口腔ケアも含みます。

- 1 半年に1回以上
- 2 1年に1回程度
- 3 受けていない

問 15 あなたのふだんの食べる時の状況についておたずねします。次の質問について、「はい」「いいえ」でお答え下さい。

- | | | | |
|---|-----------------|----|-----|
| ア | 何でもかんで食べることができる | はい | いいえ |
| イ | よくかんで味わって食べている | はい | いいえ |

問 16 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 17へ

（問 16 で 1, 2, 3, 4, 5 と答えた方にお聞きします。）

（問 16-1）お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量をお飲みですか。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・洋酒中瓶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 17 あなたは内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防、改善のために次のことを実践していますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 適切な食事
- 2 定期的な運動
- 3 週に複数回の体重測定
- 4 上記のことは実践していない

問 18 あなたはこれまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことがありますか。どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。（「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのようにいわれた方も含みます）

1 あり

2 なし → 問 19 へ

（問 18-1）糖尿病の治療（通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む）を受け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 過去から現在にかけて継続的に受けている
- 2 過去に中断したことがあるが、現在は受けている
- 3 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない
- 4 これまで治療を受けたことがない

（問 18-2）治療を受けていない理由はなんですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 仕事あるいは家事が忙しいなど時間的制約のため
- 2 痛みなどの自覚症状や特別な症状がないため
- 3 医療機関までの距離が遠い、交通の便が悪いなど通院が困難なため
- 4 治療するのが面倒だから
- 5 満足いく治療や指導が受けられないため
- 6 自己負担額が高いなど経済的な理由のため
- 7 その他

問 19 健康寿命とは、「日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間」のことです。あなたはこの「健康寿命」という言葉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 言葉も意味も知っていた
- 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- 3 言葉も意味も知らなかった (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

問 20 世界保健機関 (WHO) によると、日本人の健康寿命は平均寿命より約7年短く、この期間は、介護を必要とし、自立生活が営めない期間とされています。あなたは、この期間を短くするために良い生活習慣を実践していますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※バランスのとれた食事、適度な運動など良い生活習慣と考えるものを実践している場合は、1を選んでください。

- 1 実践している
- 2 実践していない
- 3 わからない

(問 20 で「実践していない」と答えられた方にお聞きします。)

(問 20-1) この期間を短くするために良い生活習慣を実践することについてどう考えますか。

- 1 すぐにも改善したい
- 2 今は改善するつもりはないが、将来的には改善したい
- 3 生活習慣を改善するつもりはない

問 21 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。

- | | | | | |
|---------------|-----------------------------|----------------------|-------------------------------|---------------------|
| 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、 <u>お互いに助け合っている</u>	1	2	3	4	5
イ	あなたのお住まいの地域の人々は、 <u>信頼できる</u>	1	2	3	4	5
ウ	あなたのお住まいの地域の人々は、 <u>お互いにあいさつをしている</u>	1	2	3	4	5
エ	あなたのお住まいの地域では、 <u>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</u>	1	2	3	4	5

【ご家庭で非常食の用意を担当している方が、世帯を代表して
問 22 にもお答え下さい。】

問 22 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。

1 あり

2 なし

(問 22-1) 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。

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

【世帯主 または 世帯を代表する方が、世帯を代表して
問 23 にもお答え下さい。】

問 23 あなたの世帯の過去 1 年間の年間収入はだいたいどれくらいになりますか。近い番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 200 万円未満
- 2 200 万円以上～600 万円未満
- 3 600 万円以上
- 4 わからない

ご協力ありがとうございました。