



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。

平成30年国民健康・栄養調査

# 生活習慣調査票

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  (平成30年11月1日現在)

都道府県

保健所

厚生労働省

問 1 あなたはふだん食品を選択する際にどのようなことを重視していますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- |   |       |    |      |
|---|-------|----|------|
| 1 | おいしさ  | 6  | 安全性  |
| 2 | 好み    | 7  | 鮮度   |
| 3 | 量・大きさ | 8  | 価格   |
| 4 | 栄養価   | 9  | 簡便性  |
| 5 | 季節感・旬 | 10 | 特になし |

問 2 あなたは、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）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。

- |   |        |       |
|---|--------|-------|
| 1 | ほとんど毎日 | → 問3へ |
| 2 | 週に4～5日 |       |
| 3 | 週に2～3日 |       |
| 4 | ほとんどない |       |

(問2-1) 主食・主菜・副菜の3つを組み合わせるとバランスのよい食事になることを知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- |   |     |       |
|---|-----|-------|
| 1 | はい  |       |
| 2 | いいえ | → 問3へ |

(問2-2) 主食・主菜・副菜の3つを組み合わせる食べることができない理由は何ですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 時間がない
- 2 食費の余裕がない
- 3 手間がかかる
- 4 量が多くなる
- 5 外食が多く、難しい
- 6 その他

問3 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  
4 吸わない
- 問4へ

(問3-1) 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3-3へ

(問3-2) 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。)

--	--	--

 本

(問3-3) 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。

- 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4 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5 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6 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7 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8へ

（問7で1，2，3，4，5と答えた方にお聞きします。）

（問7-1）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）

問8 自分の歯※は何本ありますか。

※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たりすることもあります。  
0本の場合は、00と書いて下さい。

自分の歯は   本ある

問 9 あなたの歯ぐきの状態について、「はい」「いいえ」でお答え下さい。

- |   |             |    |     |
|---|-------------|----|-----|
| 1 | 歯ぐきが腫れている   | はい | いいえ |
| 2 | 歯を磨いた時に血が出る | はい | いいえ |

問 10 あなたは過去1年間に、健診等（健康診断、健康診査及び人間ドック）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。

※次のようなものは健診等には含まれません。  
がんのみの検診、妊産婦検診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査

- 1 受診した
- 2 受診しなかった

問 11 あなたは、現在、収入になる仕事（学生の場合はアルバイトも含む）についていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 仕事についている  
2 仕事についていない → 問 12 へ

（問 11-1）ここ1ヶ月間、あなたの1週間の平均的な就業日数と平均的な就業時間はどのくらいでしたか。

※複数の仕事についている場合、それらを合計のうえ記入してください。  
記入例：1日8時間、週5日間働いた場合は、就業日数5日間、就業時間40時間となります。

1週間の平均的な就業日数  日間

1週間の平均的な就業時間    時間

（問 11-2）あなたの勤務形態はどれですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 日勤勤務
- 2 夜勤勤務
- 3 交替制勤務
- 4 その他の勤務

**【世帯主 または 世帯を代表する方が、世帯を代表して  
問 1 2、問 1 3 にもお答え下さい。】**

問 1 2 あなたの世帯についておたずねします。現在、何人でお住まいですか。あなたを含めてお答え下さい。

--	--

 人

問 1 3 あなたの世帯の過去 1 年間の年間収入（税込み）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 400 万円未満
- 3 400 万円以上 600 万円未満
- 4 600 万円以上
- 5 わからない

**ご協力ありがとうございました。**

