



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。

令和元年国民健康・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 (令和元年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。
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。
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、民間や公的機関による定期的な配食サービスをどのくらい利用していますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ 配食サービスとは、主に自宅での摂取用として、主食、主菜及び副菜の組合せを基本（主食なしのものも含む。）とする、1食分を単位とした調理済みの弁当形式の食事（冷凍食品、チルド食品等を含む。）の配食サービスをさします。

- | | |
|----------|-----------|
| 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。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5へ



（問4－1）健康食品を利用する目的は何ですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|------------|-----------|
| 1 健康の保持・増進 | 4 ミネラルの補充 |
| 2 たんぱく質の補充 | 5 その他 |
| 3 ビタミンの補充 | |

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。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 → 問7へ

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。

- | | |
|--------------------------|---------------|
| 1 仕事（家事・育児等）が忙しくて時間がないこと | 4 経済的に余裕がないこと |
| 2 外食が多いこと | 5 面倒くさいこと |
| 3 自分を含め、家で用意する者がいないこと | 6 その他 |
| | 7 特にない |
| | 8 わからない |

問7 あなたの食生活に影響を与えている情報源はどれですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- | | |
|----------------|---------------------------------|
| 1 家族 | 11 雑誌・本 |
| 2 友人・知人 | 12 ポスター等の広告 |
| 3 保健所・保健センター | 13 ウェブサイト |
| 4 医療機関（病院・診療所） | 14 ソーシャルメディア（SNS） |
| 5 介護施設 | 15 地域や職場のサークル等グループ活動 |
| 6 健康教室や講演会 | 16 スーパーマーケットやコンビニエンスストア等食品の購入場所 |
| 7 スポーツ施設 | 17 その他 |
| 8 テレビ | 18 特にない |
| 9 ラジオ | 19 わからない |
| 10 新聞 | |

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。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 運動習慣に問題はないため改善する必要はない → 問10へ

問 9 あなたの運動習慣の定着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。

- | | |
|--------------------------|---------------|
| 1 仕事（家事・育児等）が忙しくて時間がないこと | 7 経済的に余裕がないこと |
| 2 病気やけがをしていること | 8 運動が嫌いなこと |
| 3 年をとったこと | 9 面倒くさいこと |
| 4 場所や施設がないこと | 10 その他 |
| 5 仲間がいないこと | 11 特にない |
| 6 指導者がいないこと | 12 わからない |

問 10 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 11 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。

- 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 12 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。

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

問 13 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 14 へ
4 吸わない

(問 13-1) 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。

※ 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 } → 問 13-3 へ
3 その他

(問 13-2) あなたは通常、1日に何本紙巻たばこを吸いますか。本数を右づめで記入して下さい。
(「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 13-3) 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 13-4) 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。

- 1 ある
2 ない
3 わからない

問 14 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。次のアからコのすべての場所について、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 15 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 16 へ

（問 15 で 1, 2, 3, 4, 5 と答えた方にお聞きします。）

（問 15-1）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 16 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 17 かねで食す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。

- 1 何でもかね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 かねで食べることはできない

問 18 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。

	1. はい	2. いいえ
ア ゆっくりよくかねで食事をする	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 口の渴きが気になる	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 19 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 あなたと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 20 あなたは、現在、収入になる仕事（パート・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 21 町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動に参加していますか。どのような活動に、どのくらいの頻度で参加していますか。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。

	1. 週4回 以上	2. 週2～3回	3. 週1回	4. 月1～3回	5. 年に数回	6. 参加して いない
ア 町内会や地域行事などの活動	1	2	3	4	5	6
イ ボランティア活動	1	2	3	4	5	6
ウ スポーツ関係のグループ活動	1	2	3	4	5	6
エ 趣味関係のグループ活動	1	2	3	4	5	6
オ その他のグループ活動	1	2	3	4	5	6

【ご家庭で非常食の用意を担当している方が、
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。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1 あり 2 いいえ



(問 22-1) 非常用の食料は、世帯人数分として何日分を想定して用意していますか。日数を右づめで記入して下さい。

日分

(問 22-2) 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。

- 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。