



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4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"/>
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"/> <input type="text"/>		
性別	<input type="text" value="1 男 2 女"/>		
年齢	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		(令和4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、フードデリバリーサービス（料理を注文し、配達を受けるサービス）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。

- | | |
|----------|-----------|
| 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 かね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5 あなたの食べ方や食事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、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。

	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6 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7 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8 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9へ
- 4 吸わない

(問8-1) 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]→問8-3へ
- 3 その他

(問8-2) 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8-3) 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9 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 10 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 11 へ

（問 10 で 1, 2, 3, 4, 5 と答えた方にお聞きします。）

（問 10－1）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）
- ・缶チューハイ1缶（アルコール度数7度・約350ml）

問 11 あなたのこの1ヶ月間における体重及び生活習慣は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により変化がありましたか。次のアからサについて、それぞれあてはまる番号を1つ選んで下さい。

- ※1 もともとその習慣がない場合は、「4.もともとない」を選択して下さい。
 ※2 運動とは、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものを言います。

	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない※1
ア 体重	1	2	3	
イ 外食（飲食店での食事）の利用	1	2	3	4
ウ 持ち帰りの弁当や惣菜の利用	1	2	3	4
エ フードデリバリーサービスの利用	1	2	3	4
オ 1日当たりの睡眠時間	1	2	3	
カ 1週間当たりの喫煙の頻度	1	2	3	4
キ 1日に吸うたばこの本数	1	2	3	4
ク 1週間当たりの飲酒の日数	1	2	3	4
ケ 1日当たりの飲酒の量	1	2	3	4
コ 1週間当たりの運動※2日数	1	2	3	4
サ 運動※2を行う日の平均運動時間	1	2	3	4

【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 12 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（乳幼児を含む。）。あなたを含めてお答え下さい。

		人
--	--	---

問 13 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 | 収入なし | 9 | 500～599万円 |
| 2 | 50万円未満 | 10 | 600～699万円 |
| 3 | 50～99万円 | 11 | 700～799万円 |
| 4 | 100～149万円 | 12 | 800～999万円 |
| 5 | 150～199万円 | 13 | 1000～1499万円 |
| 6 | 200～299万円 | 14 | 1500万円以上 |
| 7 | 300～399万円 | 15 | わからない |
| 8 | 400～499万円 | | |

ご協力ありがとうございました。