



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5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5年11月1日現在)

都道府県

保健所

厚生労働省

問1 ここ1ヶ月間の様子についておたずねします。

あなたの1日の食事（間食を除く）の回数は何回ですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

食事には、エネルギーのない食品（水・無糖の飲料・サプリメント等）のみを摂取した場合を含みません。

1 1回以下

2 2回

3 3回

4 4回以上

問2 ここ1ヶ月間の様子についておたずねします。

あなたは、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる食べ方が1日に2回以上あるのは週に何日ですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

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

1 毎日

2 週に6日

3 週に5日

4 週に4日

5 週に3日

6 週に2日

7 週に1日

8 ない

問3 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。次のアからエについて、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. 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
ア 主食・主 菜・副菜を組み 合わせて食べる	1	2	3	4	5	6	7
イ 野菜を十分 に食べる	1	2	3	4	5	6	7
ウ 果物を食べ る	1	2	3	4	5	6	7
エ 食塩の摂取 を控える	1	2	3	4	5	6	7

問4 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。（複数回答可）

	1. 仕事(家事・育児等)が忙しくて時間がないこと	2. 外食が多いこと	3. 自分を含め、家で用意する者がいないこと	4. 経済的に余裕がないこと	5. 面倒くさいこと	6. その他	7. 特にない	8. わからない
ア 主食・主菜・副菜を組み合わせる	1	2	3	4	5	6	7	8
イ 野菜を十分に食べる	1	2	3	4	5	6	7	8
ウ 果物を食べる	1	2	3	4	5	6	7	8
エ 食塩の摂取を控える	1	2	3	4	5	6	7	8

問5 ここ1ヶ月間の様子についておたずねします。

あなたは、家庭（同居者を含む）や職場・学校において、誰かと一緒に食事をするのはどのくらいありますか。次のア、イについて、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. ほとんど毎日	2. 週に4～5日	3. 週に2～3日	4. 週に1日程度	5. 月に1～2回程度	6. ほとんどない
ア 家族	1	2	3	4	5	6
イ 職場・学校の人	1	2	3	4	5	6

問6 ここ1年間の様子についておたずねします。

あなたは、お住まいの地域（職場・学校を除く）において、誰かと一緒に食事をするのはどのくらいありますか。次のア、イについて、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. 週1回程度	2. 月1回程度	3. 3ヶ月に1回程度	4. 6ヶ月に1回程度	5. 年に1回程度	6. ほとんどない
ア 地域の人	1	2	3	4	5	6
イ 友人・知人	1	2	3	4	5	6

問7 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 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 あなたは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8 あなたはこの1年間に、歯科検診（健康診査及び健康診断を含む。）を受けましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 受けた
- 2 受けていない

問9 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10 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 11 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 12 へ

（問 11－1）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

（問 11－2）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 12 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 13 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 月に 1 日未満
 - 7 やめた
 - 8 飲まない（飲めない）

（問 13 で 1, 2, 3, 4, 5 と答えた方にお聞きします。）

（問 13－ 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）

ご協力ありがとうございました。

