



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7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7年11月1日現在)

都道府県

保健所

厚生労働省

問1 この1か月間に、自分自身の健康づくりを目的に、ア～カの内容に関する情報をどこから得ましたか。1～13の中から、ア～カそれぞれの情報源としてあてはまるものの番号をすべて選んで○印をつけてください。

選んだ情報源のうち、もっともよく使ったものの番号を選んで、太枠で囲った「もっともよく使った情報源」に記入してください。

そのような情報を得なかった場合は、14に○印をつけてください。

- ・テレビ、ラジオ、新聞、雑誌・本、自治体の情報誌などは、インターネットで閲覧する場合や電子書籍も含まれます。
- ・ソーシャルネットワークサービス（SNS）はX（旧ツイッター）、フェイスブック、Instagram、LINEなどをいいます。
- ・動画配信、動画共有サイトは、YouTube、TikTokなどをいいます。

	テレビ	ラジオ	新聞	雑誌・本	自治体の情報紙など	インターネット								友人、知人、家族	その他の情報源	もっともよく使った情報源 (1～13を記入)	そのような情報は 得ることはしなかった
						政府・自治体・公的機関のサイト	食品・健康関連企業のサイト	ソーシャルネットワークサービス(SNS)	動画配信、動画共有サイト	ブログ、その他のサイト	医師・歯科医師・薬剤師・保健師・看護師・管理栄養士などの専門職						
ア 体重管理	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	→		14	
イ 食事	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	→		14	
ウ 睡眠	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	→		14	
エ 飲酒	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	→		14	
オ 喫煙	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	→		14	
カ 運動・身体活動	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	→		14	

問2 この1か月間に、自分自身の健康づくりを目的に利用したものはありますか。
あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

※ 病気の治療（禁煙外来等も含む）を目的としたものは除きます。
アプリには、その生活習慣に関連するゲームも含まれます。
ICT ツールとは、コンピューター・スマートフォンやインターネットなどの情報
通信技術を用いたツールを指します。

- 1 体重管理のアプリ
- 2 食事管理のアプリ
- 3 睡眠管理のアプリ
- 4 飲酒管理のアプリ
- 5 喫煙（禁煙）管理のアプリ
- 6 運動・身体活動（歩数含む）管理のアプリ
（スマートフォンの歩数計機能を含む）
- 7 自治体や健康保険組合の保健指導・健康ポイント事業のアプリ
- 8 スマートウォッチ・リング、活動量計・歩数計（スマートフォンは除く）
などのウェアラブル端末
- 9 インターネット上の動画（YouTube 上の運動教材など）
- 10 その他の ICT（Information and Communication Technology）ツール
（オンライン上での交流を行うコミュニケーションツールを含む）
- 11 1～10 を利用することはなかった

問3 あなたのかんで食えるときの状態について、あてはまる番号を1つ選んで○
印をつけてください。

- 1 何でもかんで食えることができる
- 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 かんで食えることはできない

問4 ここ1か月間、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○印をつけてください。

- 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5 ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 十分とれている
- 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6 睡眠の質についておたずねします。あなたはこの1か月間に、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○印を付けてください。

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1 なかなか寝つけない | 7 夜に足がむずむず・そわそわする |
| 2 夜中に何度も起きる | |
| 3 寝ている最中にいびきをかく、息がとまる | 8 眠るときに痛み、かゆみ、肩こり、鼻詰まり、頻回の尿意などがある |
| 4 十分眠っていても昼間に眠い、居眠りをしてしまう | 9 睡眠時間が足りないと感じる |
| 5 望ましい時間に寝起きすることができない | 10 睡眠全体の質に満足できないと感じる |
| 6 夢の内容に従って睡眠中に寝言を言ったり、身体が動いたりする | 11 1～10のようなことはなかった |

問7 下記は睡眠の妨げとなる可能性のある項目です。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 | 9 勉強 |
| 2 家事 | 10 睡眠環境が整っていない（音、照明、室温など） |
| 3 育児 | 11 寝酒 |
| 4 介護 | 12 カフェイン（日本茶、紅茶、コーヒーなど）の摂取 |
| 5 健康状態 | 13 喫煙 |
| 6 通勤・通学の所要時間 | 14 その他 |
| 7 就寝前に携帯電話・スマートフォン、メール、ゲームなどに熱中すること | 15 睡眠の妨げになっていることはない |
| 8 7以外の趣味などに熱中すること | |

問 8 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○印をつけてください。

- | | | | |
|---|--------|---|------------|
| 1 | 毎日 | 6 | 月に1日未満 |
| 2 | 週5～6日 | 7 | やめた |
| 3 | 週3～4日 | 8 | 飲まない（飲めない） |
| 4 | 週1～2日 | | |
| 5 | 月に1～3日 | | |
- 

（問 8 で 1, 2, 3, 4, 5 と答えた方にお聞きします。）

（問 8－1）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○印をつけてください。

- 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9 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○印をつけてください。

- 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か月以上吸っていない
- 4 吸わない

→ 問10へ

(問9-1) 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○印をつけてください。(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9-2) 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○印をつけてください。

- 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10 あなたはこの1か月間に、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。次のアからウ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○印をつけてください。

※ 飲食店に勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「イ 職場」欄に記入してください。

	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 飲食店	1	2	3	4	5	6

ご協力ありがとうございました。

SAMPLE

SAMPLE