



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8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8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、現在の食習慣について、改善したいと思っていますか。
アからウについて、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。

	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か月 以内）	4. 近いうちに（概ね 1か月以内）改善 するつもりである	5. 既に改善に取り組 んでいる（6か月 未満）	6. 既に改善に取り組 んでいる（6か月 以上）	7. 食習慣に問題はな いため改善する必 要はない
ア 野菜を十分に 食べる	1	2	3	4	5	6	7
イ 果物を食べる	1	2	3	4	5	6	7
ウ 食塩の摂取を 控える	1	2	3	4	5	6	7

問2 あなたは、日々の生活の中で、どのような社会の取組や環境があれば、
今よりも野菜摂取量を増やすことができそうだと思いますか。あてはまる
番号をすべて選んで○印をつけてください。

- 1 飲食店・社員食堂やスーパー・コンビニエンスストアなどで、
野菜が多く含まれることや量が分かる表示がある
- 2 飲食店・社員食堂やスーパー・コンビニエンスストアなどで、
野菜を多く取り入れたメニューや商品が充実している
- 3 野菜や野菜を使用した商品が、手頃な価格で購入できる
- 4 自宅にいつも、すぐに食べたり、調理に使えたりできる野菜がある
- 5 野菜を使った簡単な調理法について、分かりやすい情報が得られる
- 6 日常生活の中で、自分の野菜摂取量を知る機会がある
- 7 テレビやソーシャルネットワークサービス（SNS）などで、
上手な野菜の取り入れ方に関する情報を容易に得ることができる
- 8 野菜や野菜を多く含む商品の購入や野菜メニューの利用に対して、
ポイントがもらえるなどの特典がある
- 9 1～8にあてはまるものがない
- 10 野菜摂取量を増やすための取組の必要性を感じていない

問3 あなたは、日々の生活の中で、どのような社会の取組や環境があれば、今よりも果物摂取量を増やすことができそうだと思いますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- 1 飲食店・社員食堂やスーパー・コンビニエンスストアなどで、果物が多く含まれていることや量が分かる表示がある
- 2 飲食店・社員食堂やスーパー・コンビニエンスストアなどで、果物を取り入れたメニューや商品が充実している
- 3 果物や果物を使用した商品が、手頃な価格で購入できる
- 4 自宅にいつも、すぐに食べられる果物がある
- 5 日常生活の中で、自分の果物摂取量を知る機会がある
- 6 テレビやSNSなどで、上手な果物の取り入れ方に関する情報を容易に得ることができる
- 7 果物や果物を多く含む商品の購入や果物メニューの利用に対して、ポイントがもらえるなどの特典がある
- 8 1～7にあてはまるものがない
- 9 果物摂取量を増やすための取組の必要性を感じていない

問4 あなたは、日々の生活の中で、どのような社会の取組や環境があれば、今よりも食塩を控えた食生活（減塩）ができそうだと思いますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- 1 飲食店・社員食堂やスーパー・コンビニエンスストアなどで、減塩されていることや含まれている食塩の量が分かる表示がある
- 2 飲食店・社員食堂やスーパー・コンビニエンスストアなどで、減塩されたメニューや商品が充実している
- 3 飲食店・社員食堂やスーパー・コンビニエンスストアなどのメニューや商品が工夫されていて、気付かないうちに自然に減塩できるようになっている
- 4 飲食店・社員食堂やスーパー・コンビニエンスストアなどのメニューや商品がおいしく減塩されている
- 5 減塩タイプの商品が、手頃な価格で購入できる
- 6 自宅にいつも、減塩タイプの加工食品（調味料を含む）がある
- 7 全国や地域別の食塩の摂取状況について、分かりやすい情報が得られる
- 8 日常生活の中で、自分の食塩摂取量を知る機会がある
- 9 テレビやSNSなどで、上手な減塩の仕方や工夫に関する情報を容易に得ることができる
- 10 減塩タイプの商品の購入や減塩メニューの選択に対して、ポイントがもらえるなどの特典がある
- 11 1～10にあてはまるものがない
- 12 減塩するための取組の必要性を感じていない

問5 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6 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7 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 |] → 問9へ |
| 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＝純アルコール 20g) 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 8 - 2) あなたはお酒を飲む場合に、気をつけていることはありますか。

あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- 1 1 回の飲酒量を減らすようにしている
- 2 飲酒する日数を減らすようにしている (休肝日を増やすようにしている)
- 3 アルコール度数が低いものを飲むようにしている (水・炭酸水などで薄めて飲むようにしている)
- 4 ノンアルコールドリンクに置き換えるようにしている
- 5 缶などのラベルに表示されている純アルコール量 (アルコール度数) を確認するようにしている
- 6 飲酒の合間に水・炭酸水などを飲むようにしている
- 7 少しずつゆっくり飲むようにしている
- 8 寝酒しないようにしている
- 9 特に何もしていない

問9 「生活習慣病のリスクを高める飲酒量（純アルコール量）」は、1日あたりどれくらいだと思いますか。アとイについて、あてはまる番号をそれぞれ1つ選んで○印をつけてください。

清酒1合（アルコール度数15度・180ml＝純アルコール20g）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）

ア 男性の場合

- 1 1g 以上
- 2 10g（清酒0.5合）以上
- 3 20g（清酒1合）以上
- 4 30g（清酒1.5合）以上
- 5 40g（清酒2合）以上
- 6 50g（清酒2.5合）以上
- 7 60g（清酒3合）以上
- 8 わからない

イ 女性の場合

- 1 1g 以上
- 2 10g（清酒0.5合）以上
- 3 20g（清酒1合）以上
- 4 30g（清酒1.5合）以上
- 5 40g（清酒2合）以上
- 6 50g（清酒2.5合）以上
- 7 60g（清酒3合）以上
- 8 わからない

問10 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11へ

（問10－1）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10－2) 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 | 3 やめたくない |
| 2 本数を減らしたい | 4 わからない |

問11 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（加熱式たばこを含む）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○印をつけてください。

※ 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 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

ご協力ありがとうございました。