

総務省承認 No.27439

承認期限 平成21年2月28日まで

平成20年国民健康・栄養調査

生活習慣調査票

(満15歳以上の方は記入して下さい。)

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"/>	<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="checkbox"/> 1 男	<input type="checkbox"/> 2 女
------------------------------	------------------------------

年齢

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

(平成20年11月1日現在)

都道府県

保健所

厚生労働省

食生活・生活習慣などについておたずねします。

問1 あなたはふだん間食（夜食を含む）をすることがありますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ エネルギー源となる食べ物、飲み物は間食とします。したがって、砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとることは間食に含みません。

- 1 毎日2回以上（週14回以上）間食をする
- 2 毎日1回以上2回未満（週7回以上14回未満）間食をする
- 3 週2回以上7回未満間食をする
- 4 間食しない、または週2回未満間食をする

問2 あなたはふだん外食することがありますか。
あてはまる番号を1つ選んで◎印をつけて下さい。

※ 外食とは、飲食店での食事や家庭以外の場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べる場合とします。例えば、職場で市販のお弁当を買って食べた場合も外食とします。

- 1 毎日2回以上（週14回以上）外食をする
- 2 毎日1回以上2回未満（週7回以上14回未満）外食をする
- 3 週2回以上7回未満外食をする
- 4 外食しない、または週2回未満外食をする

問3 あなたはふだん欠食する（食事を抜く）ことがありますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ 砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとった場合も欠食に含めます。

- 1 毎日1食以上（週7食以上）欠食する
- 2 週4食以上7食未満欠食する
- 3 週2食以上4食未満欠食する
- 4 欠食しない、または週2食未満欠食する

問4 あなたの普段（平日）の夕食開始時刻は何時頃ですか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 午後7時前
- 2 午後7～8時台
- 3 午後9～10時台
- 4 午後11時以降
- 5 食べない

問5 あなたは、太っていると思いますか。やせていると思いますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 太っている
- 2 少し太っている
- 3 ちょうどよい（ふつう）
- 4 少しやせている
- 5 やせている

問6 問5のお答えについて、なぜそのように思いますか。
あてはまる番号をすべて選んでその番号に○印をつけて下さい。

- 1 他の人と比べて
- 2 家族や友人にいわれたから
- 3 過去の自分と比べて
- 4 健康診断や病院などで指摘されたから
- 5 身長や体重から計算する指標や、体脂肪計などから判定したから
- 6 なんとなく
- 7 その他（具体的に)

問7 あなたは、現在、体重を減らそうとしていますか。
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8へ

(問7-1) 食事面で行っているのは次のうちどれですか。

あてはまる番号をすべて選んで○印を付けて下さい。

※ ただし、15歳～19歳の方は、「5 飲酒量を調整している」を除く。

- 1 食事の量を調整している
- 2 お菓子や甘い飲み物の量を調整している
- 3 バランスのとれた食生活を心がけている
- 4 夜遅い時間の食事を控えている
- 5 飲酒量を調整している
- 6 健康に関する効果や食品の機能等を表示して販売されている食品を使っている
例：トクホ、栄養機能食品、いわゆる健康食品、その他ダイエット食品など
- 7 食事面では何もしていない
- 8 その他

(問7-2) 運動面で行っているのは次のうちどれですか。

あてはまる番号をすべて選んで○印を付けて下さい。

- 1 日常生活で体を動かすようにしている
例：通勤や買い物などで歩く・階段の利用など
- 2 運動（体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に実施する活動）を行っている
例：ウォーキング（速歩）・ジョギング・ゴルフなど
- 3 運動面では何もしていない
- 4 その他

問8 あなたの身長で、あなたが理想と考える体重はどれくらいですか。
(小数点第1位は四捨五入し、整数で記入して下さい。)

現在の身長

--	--	--

cm くらいで、

理想の体重

--	--	--

kg くらい。

問9 あなたは、日頃から、日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。(ただし、学校の授業で行っているものは除きます)
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 いつもしている
- 2 時々している
- 3 以前はしていたが、現在はしていない
- 4 まったくしたことがない

問10 あなたは、日常生活の中で買い物や散歩などを含め、外出についてはどのように行動していますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 自分から積極的に外出するほうである
- 2 家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出するほうである
- 3 家族や他の人から誘われれば仕方なく外出するほうである
- 4 家族や他の人から誘われても極力外出はしないほうである
- 5 外出することはほとんどない

問11 あなたは、この1年間に、個人でまたは友人と、あるいはグループや団体で自主的に行われている次のような活動に参加したことがありますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|-------------|-----------|
| 1 趣味 | 2 健康・スポーツ |
| 3 生産・就業 | 4 教育・文化 |
| 5 生活環境改善 | 6 安全管理 |
| 7 福祉・保健 | 8 地域行事 |
| 9 参加したものはない | |

活動の具体例は次のようなものです。

- 生産・就業 (生きがいのための園芸・飼育、シルバー人材センター等)
- 生活環境改善 (環境美化、緑化推進、まちづくり等)
- 安全管理 (交通安全、防犯・防災等)

問12 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13 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14 ここ1ヶ月間に、あなたは眠るために睡眠薬や安定剤などの薬を使
いましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ~~まったくない~~
- 2 ~~あつたにない~~
- 3 時々ある
- 4 しばしばある
- 5 常にある

問15 ここ1ヶ月間に、不満、悩み、苦勞などによるストレスなどがありましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 大いにある
- 2 多少ある
- 3 あまりない
- 4 まったくない

問16 あなたは、たばこが健康に与える影響について、どう思いますか。ア～コのそれぞれの病気について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1. たばこを吸 うとかかり やすくなる	2. どちらとも いえな	3. たばこと 関係ない	4. 病気を 知らない
ア. 肺がん	1	2	3	4
イ. 喉頭がん	1	2	3	4
ウ. ぜんそく	1	2	3	4
エ. 気管支炎	1	2	3	4
オ. 肺気腫	1	2	3	4
カ. 心臓病	1	2	3	4
キ. 脳卒中	1	2	3	4
ク. 胃かいよう	1	2	3	4
ケ. 妊婦への影響 (未熟児など)	1	2	3	4
コ. 歯周病 (歯槽膿漏など)	1	2	3	4

問17 あなたは、人のたばこの煙が、たばこを吸わない人への健康に与える影響について、どう思いますか。ア～エのそれぞれの病気について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1. たばこの煙を吸うとかがりやすくなる	2. どちらともいえない	3. たばこと関係ない	4. 病気を知らない
ア. 肺がん	1	2	3	4
イ. ぜんそく	1	2	3	4
ウ. 心臓病	1	2	3	4
エ. 妊婦への影響 (未熟児など)	1	2	3	4

問18 あなたは、この1ヶ月間に自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会がありましたか。ア～クのそれぞれの場所について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	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. 家族	1	2	3	4	5	6
イ. 職場	1	2	3	4	5	6
ウ. 学校	1	2	3	4	5	6
エ. 飲食店 (食堂、喫茶店、居酒屋など)	1	2	3	4	5	6
オ. 遊戯場 (ゲーム、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. その他 (公共交通機関など)	1	2	3	4	5	6

問19 あなたは「健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動）」を知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

問20 あなたは、生活習慣病とは何か知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

問21 あなたは、次の器具（歯間部清掃用器具など）を使用していますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 デンタルフロス・糸（付）ようじ
- 2 歯間ブラシ（一般的な歯ブラシを除く）
- 3 歯間刺激子
- 4 水流式口腔洗浄器
- 5 使用していない

問22 自分の歯は何本ありますか。

※ 親しらず、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。
親しらずを除くと全部で28本が正常ですが、数本の増減が見られることもあります。

自分の歯は

--	--

本ある

15歳から19歳の方はここで終了です。

ここからは、20歳以上の方におたずねします。

問23 これまでに医師から糖尿病といわれたことがありますか。
（「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、
「血糖値が高い」などのように言われた方も含みます。）

1 あり 2 なし

↓

(問23-1) 糖尿病の治療を受けたことはありますか。

- 1 現在受けている
- 2 以前に受けたことがあるが、現在は受けていない
- 3 ほとんど治療を受けたことがない

問24 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）とは、
「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血
中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善
しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のこ
とです。この内容を知っていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ ここでいう血液中の脂質異常とは、中性脂肪（トリグリセライド）が高い、また
は、HDL（善玉）コレステロールが低いことをいいます。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

飲酒についておたずねします。

問25 一般的に「節度のある適度な飲酒」とは1日にどれくらいだと思いますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ どれか1種類を飲むとして、1～6の番号から1つ選んで下さい。

	1	2	3	4	5	6
ビールなら	中瓶 0.5本	中瓶 1本	中瓶 1.5本	中瓶 2本	中瓶 3本	
清酒なら	0.5合	1合	1.5合	2合	3合	わからない
ワインなら	グラス 1杯	グラス 2杯	グラス 3杯	グラス 4杯	グラス 6杯	

✕

問26 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 やめた（1年以上やめている） → 次頁、問27へ
- 7 ほとんど飲まない（飲めない） → 次頁、問27へ

（問26で1，2，3，4，5と答えた方にお聞きします。）

（問26-1）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（180ml）は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶1本（約500ml）、焼酎20度（135ml）、焼酎35度（80ml）、チューハイ7度（350ml）、ウィスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）

たばこについておたずねします

問27 あなたは、これまでにたばこを吸ったことがありますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている (吸っていた)
- 2 吸ったことはあるが合計100本未満で6ヶ月未満である
- 3 まったく吸ったことがない

「3 まったく吸ったことがない」と答えた方は、ここで終了です。

問28 あなたは、たばこを習慣的に吸っていますか、または吸っていたことがありますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 はい
- 2 いいえ → 14頁、問30へ

(付問) それは何歳頃からですか。

--	--

歳頃

問29 今までに禁煙を試みたことがありますか（ありましたか）。

1 ある

2 ない

次頁、問30へ

(問29-1) 何回位ありますか。

--	--	--

回位

(問29-2) 禁煙指導を受けたことがありますか（ありましたか）。

1 ある

2 ない

(問29-3)

どこで受けましたか。

あてはまる番号をすべて選んで
○印をつけて下さい。

- 1 医療機関(ニコチン置換療法：
ニコチンパッチ等含む)
- 2 保健所や保健センター
- 3 インターネット(禁煙マラソン等)
- 4 その他

(問29-4)

ニコチンガムは使用し
ましたか。

- 1 はい
- 2 いいえ

(問29-5)

ニコチンパッチは使用
しましたか。

- 1 はい
- 2 いいえ

問30 現在(この1ヶ月間)、あなたはたばこを吸っていますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 毎日吸う
- 2 ときどき吸っている
- 3 今は(この1ヶ月間)吸っていない

(問30-1) 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31から問33までは、問27で「1 合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている(吸っていた)」と答えた方がお答え下さい。

問27で「2 吸ったことはあるが合計100本未満で6ヶ月未満である」と答えた方はここで終了です。

問31 あなたは、朝起きてからどのくらいで最初のたばこを吸いますか(吸っていましたか)。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい

- 1 5分以内
- 2 6～15分
- 3 16～30分
- 4 31～60分
- 5 61分～2時間
- 6 2時間以上

問32 あなたは、たばこをまったく吸わずに1日過ごすことはむずかしい(むずかしかった)ですか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 とてもむずかしい(とてもむずかしかった)
- 2 むずかしい(むずかしかった)
- 3 やさしい(やさしかった)
- 4 とてもやさしい(とてもやさしかった)

問33 あなたは、通常、1日に何本たばこを吸いますか(吸っていましたか)。
(「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

ご協力ありがとうございました。