



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。

平成 2 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

--	--

(平成 2 7 年 1 1 月 1 日現在)

都道府県

保健所

厚 生 労 働 省

問 1 あなたは、ふだん食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|-----------|----------|
| 1 いつもしている | 3 あまりしない |
| 2 時々している | 4 いつもしない |

問 2 あなたが、食品を購入する際の参考として、必要だと思う栄養成分表示はどれですか。あてはまる番号をすべてに○印をつけて下さい。

- | | |
|----------------|---------------|
| 1 エネルギー（熱量） | 7 コレステロール |
| 2 たんぱく質 | 8 糖類 |
| 3 脂質 | 9 食物繊維 |
| 4 炭水化物 | 10 ビタミン・ミネラル類 |
| 5 ナトリウム（食塩相当量） | 11 その他 |
| 6 飽和脂肪酸 | 12 特になし |

問 3 あなたは、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）の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。あてはまる番号に○印をつけて下さい。

- | | |
|----------|---------|
| 1 ほとんど毎日 | → 問 4 へ |
| 2 週に4～5日 | |
| 3 週に2～3日 | |
| 4 ほとんどない | |

（問3-1）主食、主菜、副菜のうち、組み合わせる食べられないのはどれですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- | | | |
|------|------|------|
| 1 主食 | 2 主菜 | 3 副菜 |
|------|------|------|

問 4 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。該当する番号を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5 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。
該当する番号を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6 あなたの周辺に、次に示すような運動ができる場所がありますか。
それぞれの項目について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※周辺とは、自宅から徒歩、自転車、車でそれぞれ10分以内程度、あるいは通勤・通学路上にあって気軽に行けることを意味するものとします。

	1. ある	2. ない	3. わからない
ア 運動が行える公園	1	2	3
イ 安全な歩道や自転車道など	1	2	3
ウ 海岸、河原、山など	1	2	3
エ 体育館	1	2	3
オ プール	1	2	3
カ グランド、テニスコート、野球場など	1	2	3
キ スポーツジム、フィットネスクラブ	1	2	3
ク 地域センター、公民館など	1	2	3

問7 あなたの周辺に、運動ができる場所が整備されるとすれば、次のどれを望みますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

※ここでのいう運動とは、スポーツやトレーニングなどのような健康づくりや体力向上など、目的をもって余暇時間に行われる活動のことです。

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1 運動が行える公園 | 6 グランド、テニスコート、野球場など |
| 2 安全な歩道や自転車道など | 7 スポーツジム、フィットネスクラブ |
| 3 整備された海岸、河原、山など | 8 地域センター、公民館など |
| 4 体育館 | 9 その他 |
| 5 プール | 10 特になし |

問 8 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 9 睡眠の質についておたずねします。あなたはこの 1 ヶ月間に、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○印をつけて下さい。

- 1 寝付き（布団に入ってから眠るまでに要する時間）に、いつもより時間がかかった
- 2 夜間、睡眠途中に目が覚めて困った
- 3 起きようとする時刻よりも早く目が覚め、それ以上眠れなかった
- 4 睡眠時間が足りなかった
- 5 睡眠全体の質に満足できなかった
- 6 日中、眠気を感じた
- 7 上記 1 ～ 6 のようなことはなかった

問 10 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 | 6 通勤・通学の所要時間 |
| 2 家事 | 7 睡眠環境（音、照明など） |
| 3 育児 | 8 就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること |
| 4 介護 | 9 その他 |
| 5 健康状態 | 10 特に困っていない |

問 11 あなたが、自分の睡眠の確保のために必要なことは何ですか。最もあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|-----------|----------------------------|
| 1 就労時間の短縮 | 6 通勤・通学時間の短縮 |
| 2 家事のサポート | 7 睡眠環境を整える |
| 3 育児のサポート | 8 就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中しない |
| 4 介護のサポート | 9 その他 |
| 5 健康状態の改善 | 10 特にない |

問 12 あなたはたばこを吸いますか。あてはまる番号1つに○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 13 へ

(問 12－1) あなたは通常、1日に何本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 12－2) 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 12－3) 身近に禁煙治療が受けられる医療機関がありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ある
- 2 ない
- 3 わからない

問 13 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（受動喫煙）がありましたか。次のアからコの場所について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※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 14 あなたが、受動喫煙の防止対策が今よりも推進されることを望む場所がありますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1 家庭 | 6 行政機関 |
| 2 職場 | (市役所、町村役場、公民館など) |
| 3 学校 | 7 医療機関 |
| 4 飲食店 | 8 公共交通機関 |
| 5 遊技場 | 9 路上 |
| (ゲームセンター、パチンコ、競馬場など) | 10 子供が利用する屋外の空間 |
| | (公園、通学路など) |
| | 11 特にない |

問 15 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 16 へ
- ↓

（問 15 で 1, 2, 3, 4, 5 と答えた方にお聞きします。）

（問 15－1）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 25 度（110ml）、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）

問 16 飲酒の知識についておたずねします。「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」とは、男女それぞれ 1 日平均でどのくらいだと思いますか。清酒に換算※し、あてはまる番号をそれぞれ 1 つ選んで○印をつけて下さい。

※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 25 度（110ml）、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）

ア 男性の場合

- 1 1 合（180ml）以上
- 2 2 合（360ml）以上
- 3 3 合（540ml）以上
- 4 4 合（720ml）以上
- 5 5 合（900ml）以上
- 6 わからない

イ 女性の場合

- 1 1 合（180ml）以上
- 2 2 合（360ml）以上
- 3 3 合（540ml）以上
- 4 4 合（720ml）以上
- 5 5 合（900ml）以上
- 6 わからない

問 17 自分の歯※は何本ありますか。

※自分の歯には、親知らず、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。親知らずを抜くと全部で 28 本が正常ですが、28 本より
多かったり少なかったりすることもあります。
0 本の場合は、0と書いて下さい。

自分の歯は 本ある。

問 18 かね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○印をつけて下さい。

- 1 何でもかね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 かねで食えることはできない

問 19 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、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 口の渇きが気になる	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 20 あなたのお住まいの地域についておたずねします。次のアからエの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1. 強くそう思う	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 あなたのお住まいの地域の人々は、信頼できる	1	2	3	4	5
ウ あなたのお住まいの地域の人々は、お互いにあいさつをしている	1	2	3	4	5
エ あなたのお住まいの地域では、問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする	1	2	3	4	5

ご協力ありがとうございました。