



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 9 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 9 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、この 1 ヶ月間に、次のアからケの食べ物をどのくらいの頻度で食べましたか。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. 毎日 2 回以上	2. 毎日 1 回	3. 週 4 ～ 6 回	4. 週 2 ～ 3 回	5. 週 1 回	6. 週 1 回未満	7. 食べなかった
ア ごはん	1	2	3	4	5	6	7
イ パン	1	2	3	4	5	6	7
ウ 麺類	1	2	3	4	5	6	7
エ 肉	1	2	3	4	5	6	7
オ 魚	1	2	3	4	5	6	7
カ 卵	1	2	3	4	5	6	7
キ 大豆・ 大豆製品	1	2	3	4	5	6	7
ク 緑黄色 野菜	1	2	3	4	5	6	7
ケ その他の 野菜	1	2	3	4	5	6	7

問 2 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 3 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 4 あなたはたばこを吸いますか。あてはまる番号 1 つに○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 5 へ

(問 4 - 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 4 - 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 5 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6 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7へ

（問6で1，2，3，4，5と答えた方にお聞きします。）

（問6－1）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（同5度・500ml）、焼酎0.6合（同25度・約110ml）、
ワイン1/4本（同14度・約180ml）、ウイスキーダブル1杯（同43度・60ml）、
缶チューハイ1.5缶（同5度・約520ml）

問 7 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 8 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
○印をつけて下さい。

- 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 9 ふだん 1 日の仕事、家事、移動（通勤）などで、次のアからウの時
間はどれくらいですか。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。

ア 座っている時間

1. 3 時間未満 2. 3 時間以上 8 時間未満 3. 8 時間以上

イ 歩いたり立っている時間

1. 1 時間未満 2. 1 時間以上 3 時間未満 3. 3 時間以上

ウ 荷物運搬などの肉体労働をしている時間

1. 1 時間未満 2. 1 時間以上 3. 肉体労働はしていない

60 歳未満の方は質問終了です。

60 歳以上の方は次のページの質問にも続けてお答えください。

問 1 0 あなたの世帯についておたずねします。あなたが同居している方は、あなたを含めて何人ですか。

- 1 1 人 → 問 1 1 へ
2 2 人以上
↓

(問 1 0 - 1) 同居している方に 60 歳未満の方はいますか。

- 1 はい
2 いいえ

問 1 1 あなたの生活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、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。

ア 週に 1 回以上は外出していますか	1. はい	2. いいえ
イ 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	1. はい	2. いいえ
ウ 日用品の買い物をしていますか (電話やインターネットによる注文のみは含みません)	1. はい	2. いいえ
エ 食事の準備をしていますか	1. はい	2. いいえ
オ お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	2. いいえ

ご協力ありがとうございました。

