



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。

令和元年国民健康・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 (令和元年11月1日現在)

都道府県 保健所

厚生労働省

問 1 あなたは、外食（飲食店での食事）をどのくらい利用していますか。
あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|-------------|-----------|
| 1 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 2 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。
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 | 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 3 あなたは、民間や公的機関による定期的な配食サービスをどのくらい
利用していますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

※ 配食サービスとは、主に自宅での摂取用として、主食、主菜及び副菜の組合せ
を基本（主食なしのものも含む。）とする、1 食分を単位とした調理済みの弁当
形式の食事（冷凍食品、チルド食品等を含む。）の配食サービスをさします。

- | | |
|-------------|-----------|
| 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 4 あなたは、サプリメントのような健康食品（健康の維持・増進に役
立つといわれる成分を含む、錠剤、カプセル、粉末状、液状などに加
工された食品）を食べたり、飲んだりしていますか。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 5 へ
↓

（問 4 － 1）健康食品を利用する目的は何ですか。あてはまる番号をすべ
て選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|------------|-----------|
| 1 健康の保持・増進 | 4 ミネラルの補充 |
| 2 たんぱく質の補充 | 5 その他 |
| 3 ビタミンの補充 | |

問5 あなたは、食習慣を改善してみようと考えていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 
- 1 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ヶ月以内）
 - 4 近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりである。
 - 5 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）
 - 6 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）
 - 7 食習慣に問題はないため改善する必要はない → 問7へ

問6 あなたの健康な食習慣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○印をつけて下さい。

- | | |
|--------------------------|---------------|
| 1 仕事（家事・育児等）が忙しくて時間がないこと | 4 経済的に余裕がないこと |
| 2 外食が多いこと | 5 面倒くさいこと |
| 3 自分を含め、家で用意する者がいないこと | 6 その他 |
| | 7 特にない |
| | 8 わからない |

問7 あなたの食生活に影響を与えている情報源はどれですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- | | |
|----------------|---------------------------------|
| 1 家族 | 11 雑誌・本 |
| 2 友人・知人 | 12 ポスター等の広告 |
| 3 保健所・保健センター | 13 ウェブサイト |
| 4 医療機関（病院・診療所） | 14 ソーシャルメディア（SNS） |
| 5 介護施設 | 15 地域や職場のサークル等グループ活動 |
| 6 健康教室や講演会 | 16 スーパーマーケットやコンビニエンスストア等食品の購入場所 |
| 7 スポーツ施設 | 17 その他 |
| 8 テレビ | 18 特にない |
| 9 ラジオ | 19 わからない |
| 10 新聞 | |

問8 あなたは、運動習慣を改善してみようと考えていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 
- 1 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ヶ月以内）
 - 4 近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりである
 - 5 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）
 - 6 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）
 - 7 運動習慣に問題はないため改善する必要はない → 問10へ

問 9 あなたの運動習慣の定着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○印をつけて下さい。

- | | |
|--------------------------|---------------|
| 1 仕事（家事・育児等）が忙しくて時間がないこと | 7 経済的に余裕がないこと |
| 2 病気やけがをしていること | 8 運動が嫌いなこと |
| 3 年をとったこと | 9 面倒くさいこと |
| 4 場所や施設がないこと | 10 その他 |
| 5 仲間がいないこと | 11 特にない |
| 6 指導者がいないこと | 12 わからない |

問 10 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 11 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、睡眠途中で目が覚めて困った
- 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 12 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 | 7 睡眠環境（音、照明など） |
| 2 家事 | 8 就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること |
| 3 育児 | 9 その他 |
| 4 介護 | 10 特に困っていない |
| 5 健康状態 | |
| 6 通勤・通学の所要時間 | |

問 13 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 14 へ

(問 13－1) 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○印をつけて下さい。

※ 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 13－3 へ

(問 13－2) あなたは通常、1 日に何本紙巻たばこを吸いますか。本数を右づめで記入して下さい。
(「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 13－3) 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 13－4) 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 14 あなたはこの 1 ヶ月間に、望まずに自分以外の人が吸っていたらこの煙を吸う機会（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、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 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（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）

問 16 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、00と書いて下さい。

自分の歯は

--	--

本ある。

問 17 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 18 あなたの食べ方や食事中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 ゆっくりよくかねで食事をする	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 19 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、イの質問について、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 あなたとあなたのお住まいの地域の人々とのつながりは強い	1	2	3	4	5

問 20 あなたは、現在、収入になる仕事（パート・アルバイトも含む）についていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 仕事についている
- 2 仕事についていない

問 21 町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動に参加していますか。どのような活動に、どのくらいの頻度で参加していますか。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. 週 4 回 以上	2. 週 2～3 回	3. 週 1 回	4. 月 1～3 回	5. 年に数回	6. 参加して いない
ア 町内会や地域行事などの活動	1	2	3	4	5	6
イ ボランティア活動	1	2	3	4	5	6
ウ スポーツ関係のグループ活動	1	2	3	4	5	6
エ 趣味関係のグループ活動	1	2	3	4	5	6
オ その他のグループ活動	1	2	3	4	5	6

【ご家庭で非常食の用意を担当している方が、
問 22 にもお答え下さい。】

問 22 あなたの世帯は災害時に備えて非常用の食料を用意していますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1 あり 2 いいえ
↓

(問 22－1) 非常用の食料は、世帯人数分として何日分を想定して用意していますか。日数を右づめで記入して下さい。

日分

(問 22－2) 非常用食料としてどんなものを用意していますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 主食 (レトルトご飯、めしを乾燥させた加工米、乾パン 等)
- 2 副食 (肉・魚等の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品 等)
- 3 飲料 (水、お茶 等)

ご協力ありがとうございました。