



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。

2019年国民健康・栄養調査

# 生活習慣調査票（案）

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  (2019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。  
該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

H27

- |          |           |
|----------|-----------|
| 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。  
該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

H27

- |          |           |
|----------|-----------|
| 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、民間や公的機関の配食サービス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。

新規

- |          |           |
|----------|-----------|
| 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。該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

新規

- 1 はい      2 いいえ  
↓

（問4－1）どのような成分をとること目的にしていますか。該当する番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

新規

- 1 たんぱく質
- 2 ビタミン
- 3 ミネラル
- 4 その他

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。該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

新規

- 1 改善するつもりはない
- 2 改善するつもりである（概ね6ヶ月以内）
- 3 近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりであり、少しずつ始めている
- 4 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）
- 5 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）

問6 あなたは、信頼できる情報源として、健康な食生活に関する情報をどこから入手していますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

新規

- |                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| 1 家族            | 9 雑誌・本                |
| 2 友人・知人         | 10 ポスター等の広告           |
| 3 保健所・保健センター    | 11 インターネット            |
| 4 医療機関（病院・診療所等） | 12 ソーシャルメディア          |
| 5 健康教室や講演会      | 13 地域や職場のサークル等グループ活動  |
| 6 スポーツ施設        | 14 スーパーマーケットなど食品の購入場所 |
| 7 テレビ・ラジオ       | 15 その他                |
| 8 新聞            | 16 特にない               |
|                 | 17 わからない              |

問7 運動や体を動かすこと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。

新規

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1 時間がない・忙しいこと | 5 仲間や施設がないこと |
| 2 手軽にできないこと   | 6 利点を感じないこと  |
| 3 面白くないこと     | 7 必要性を感じていない |
| 4 疾患・疲労・痛み    | 8 その他        |
|               | 9 特にない       |

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。該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

新規

- 1 改善するつもりはない
- 2 改善するつもりである（概ね6ヶ月以内）
- 3 近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりであり、少しずつ始めている
- 4 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）
- 5 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）

問9 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。

H30

- 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10 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。

H27

- 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11 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。

H27

- |        |                             |
|--------|-----------------------------|
| 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 12 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。

H30

- 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) 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。

H30

※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 12-3 へ

(問 12-2) あなたは通常、1日に何本紙巻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。)

H30

--	--	--

 本

(問 12-3) 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。

H30

- 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 12-4) 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。

H27

- 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、望まず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。

H30

※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。

H30

- 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 15 へ

（問 14 で 1, 2, 3, 4, 5 と答えた方にお聞きします。）

（問 14-1）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 15 自分の歯※は何本ありますか。

H30

※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 16 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。

H29

- 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 17 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。

H27

	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 口の渴きが気になる	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 18 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。

H27

	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

【ご家庭で非常食の用意を担当している方が、  
問 19 にもお答え下さい。】

問 19 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。  
どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。

H23

1 あり                      2 いいえ



(問 19－1) 非常用の食料は、世帯人数分として何日分用意していますか。  
日数を右づめで記入して下さい。

新規

日分

(問 19－2) 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。

H23

- 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。