



政府統計

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6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  年齢  (令和6年11月1日現在)

都道府県

保健所

厚生労働省

問1 ここ1ヶ月間、あなたの1日の食事（間食を除く）の回数は何回でしたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

食事には、エネルギーのない食品（水・無糖の飲料・サプリメント等）のみを摂取した場合を含みません。

- |   |      |   |      |
|---|------|---|------|
| 1 | 1回以下 | 3 | 3回   |
| 2 | 2回   | 4 | 4回以上 |

問2 ここ1ヶ月間、あなたは、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせることが1日に2回以上あるのは週に何日でしたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

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

- |   |      |   |      |   |      |
|---|------|---|------|---|------|
| 1 | 毎日   | 4 | 週に4日 | 7 | 週に1日 |
| 2 | 週に6日 | 5 | 週に3日 | 8 | ない   |
| 3 | 週に5日 | 6 | 週に2日 |   |      |

問3 あなたのかんで食べ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 何でもかんで食べることができる
- 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 かんで食べることはできない

問4 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5 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6 あなたは、現在、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

問7 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8 あなたは、現在、学校に通っていますか（学校の職員は除く）。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※学校とは、高校、専門学校、短大・高専、大学、大学院を指します。

- 1 通っている      2 通っていない

問9 あなたはお酒（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     | 6 月に1日未満     |
| 2 週5～6日  | 7 やめた        |
| 3 週3～4日  | 8 飲まない（飲めない） |
| 4 週1～2日  |              |
| 5 月に1～3日 |              |

（問9で1, 2, 3, 4, 5と答えた方にお聞きします。）

（問9-1）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。

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） | •缶チューハイ1缶（アルコール度数7度・約350ml）  |

- 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

問10 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11へ

(問10-1) 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。(複数回答可)

※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10-2) 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
- 3 やめたくない
- 2 本数を減らしたい
- 4 わからない

問11 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

ご協力ありがとうございました。