

令和4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4年11月1日現在)

都道府県 _____ 保健所 _____

厚生労働省

問5 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、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. 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6 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7 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、フードデリバリーサービス（料理を注文し、配達を受けるサービス）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。

- | | |
|----------|-----------|
| 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 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

- 1 -

問8 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 } 問9へ
- 4 吸わない

(問8-1) 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 } 問8-3へ
- 3 その他

(問8-2) 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。)

本

(問8-3) 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 9 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	6
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 10 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 11 へ

(問 10 で 1, 2, 3, 4, 5 と答えた方にお聞きます。)

(問 10-1) 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）
- ・缶チューハイ1缶（アルコール度数7度・約350ml）

問 11 あなたのこの1ヶ月間における体重及び生活習慣は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により変化がありましたか。次のアからサについて、それぞれあてはまる番号を1つ選んで下さい。

- ※1 もともとその習慣がない場合は、「4. もともとない」を選択して下さい。
 ※2 運動とは、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものを言います。

	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない※1
ア 体重	1	2	3	4
イ 外食（飲食店での食事）の利用	1	2	3	4
ウ 持ち帰りの弁当や惣菜の利用	1	2	3	4
エ フードデリバリーサービスの利用	1	2	3	4
オ 1日当たりの睡眠時間	1	2	3	4
カ 1週間当たりの喫煙の頻度	1	2	3	4
キ 1日に吸うたばこの本数	1	2	3	4
ク 1週間当たりの飲酒の日数	1	2	3	4
ケ 1日当たりの飲酒の量	1	2	3	4
コ 1週間当たりの運動※2日数	1	2	3	4
サ 運動※2を行う日の平均運動時間	1	2	3	4

【世帯主 または 世帯を代表する方が、世帯を代表して
問 1 2、問 1 3 にもお答え下さい。】

問 12 あなたの世帯についておたずねします。現在、何人でお住まいですか（乳幼児を含む。）。あなたを含めてお答え下さい。

人

問 13 あなたの世帯の過去1年間の年間収入（税込み）はだいたいどれくらいになりますか。近い番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|-------------|----------------|
| 1 収入なし | 9 500～599万円 |
| 2 50万円未満 | 10 600～699万円 |
| 3 50～99万円 | 11 700～799万円 |
| 4 100～149万円 | 12 800～999万円 |
| 5 150～199万円 | 13 1000～1499万円 |
| 6 200～299万円 | 14 1500万円以上 |
| 7 300～399万円 | 15 わからない |
| 8 400～499万円 | |

ご協力ありがとうございました。

健康づくり意識調査票

(この調査は満20歳以上の方が記入するものです)

地区番号
 市郡番号
 世帯番号
 世帯員番号
 性別 1 男 2 女
(いづれかに、レ印をつけてください)
 年齢 (令和4年11月1日現在)

保健所

調査員氏名

確認者氏名

※ この「健康づくり意識調査」は、以下①または②のいずれかの方法によりご回答ください。

①この調査票にご記入の上、保健所へ提出

②「とっとり電子申請サービス」を利用しオンラインで回答
 オンラインでご回答いただく場合は、QRコードによりアクセスし、上記の地区番号、市郡番号、世帯番号、世帯員番号、性別、年齢等を入力した上で回答してください。



この「健康づくり意識調査」は、食生活、身体活動、休養、睡眠、飲酒、喫煙の項目について鳥取県の現状を把握することを目的に実施する、本県独自の調査です。

この調査で得た結果は、今後、本県の健康づくりや食育を推進するための基礎資料として活用します。

調査について御理解いただき、御協力をよろしくお願いたします。

鳥取県

- 1 -

問9 あなたはふだん朝食を食べますか。
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 ほとんど毎日食べる 2 週2〜3日食べない
 3 週4〜5日食べない 4 ほとんど食べない

問10 あなたは主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい食事をしていますか。
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 毎食、主食・主菜・副菜の揃った食事をしている
 2 1日のうち2食は、主食・主菜・副菜の揃った食事をしている
 3 1日のうち1食は、主食・主菜・副菜の揃った食事をしている
 4 主食・主菜・副菜の揃った食事をしていない

※主食とは、ごはん・パン・めん類などのことをいい、主菜とは魚、肉、卵類を主に使った料理、副菜とは野菜、いも類、海藻類などを主に使った料理です。

生活活動・運動についておたずねします。

問11 あなたは、日ごろ、意識してなるべく歩くようにしていますか。
 あてはまる番号をすべて選んで回答欄に記載してください。(複数回答可)

1 特に意識もしていないし、実際に歩いていない
 2 意識はしているが歩いていない
 3 歩いて10分以内に到着する所へは歩くように心がけて、実際に歩いている
 4 歩数計をつけて歩行数を測るようにしている
 5 積極的にウォーキング大会に参加するようにしている

問12 あなたは、日常生活の中で筋力アップを目的とした活動を実践していますか。
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 毎日している 2 時々している
 3 あまりしていない 4 まったくしていない

休養・睡眠についておたずねします。

問13 ここ1ヶ月間に、あなたは不満、悩み、苦勞などによるストレスがありましたか。
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 大いにあった 2 多少あった
 3 あまりなかった 4 まったくなかった

問14 あなたは、心の健康や心の病気について相談できる所(相談窓口)を知っていますか。
 1 知っている 2 知らない

問15 うつ病の症状について知っていますか。
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 よく知っている 2 多少知っている
 3 あまり知らない 4 まったく知らない

- 3 -

食生活についておたずねします。

問1 あなたは、ふだん「家族や友人と楽しく食卓を囲む」機会がどれくらいありますか。
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 毎日 2 週に5、6日 3 週に3、4日
 4 週に1、2日 5 ほとんどない

問2 あなたは、ふだん「自ら調理し、食事をつくる」機会がどれくらいありますか。
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 毎日 2 週に5、6日 3 週に3、4日
 4 週に1、2日 5 ほとんどない

問3 あなたは、食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 必ずしている 2 しばしばしている 3 時々している
 4 あまりしていない 5 まったくしていない

問4 あなたは、「地域の産物、旬の食材」についてどの程度知っていますか。
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 十分に知っている 2 ある程度知っている
 3 あまり知らない 4 ほとんど知らない

問5 あなたは、ふだん地域の産物・旬の食材を意識して選んでいますか。
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 いつも選んでいる 2 時々選んでいる
 3 あまり選んでいない 4 まったく選んでいない

問6 あなたは、地域の郷土料理をどの程度食べますか。
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 定期的に食べる(半年に2、3回程度)
 2 たまに食べる(年1回程度) 3 ほとんど食べない

※「郷土料理」は、地域に特有の料理や、古くから受け継がれ伝えられている料理です。
 例: いただし、どんごろけ飯、いわし団子汁、焼き鯖の煮つけ、親ガニのみそ汁、小豆雑煮 等

問7 あなたは、「食品の表示の見方」についてどの程度知っていますか。
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 十分に知っている 2 ある程度知っている
 3 あまり知らない 4 ほとんど知らない

問8 あなたは、食品を購入する際、原材料、原料産地、アレルギー、栄養成分等の量等の表示を商品選択のためにどの程度参考にしていますか。
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 いつも参考にしている 2 ときどき参考にしている
 3 あまり参考にしていない 4 まったく参考にしていない
 5 表示されていることを知らない

- 2 -

飲酒についておたずねします。

問16 1度に純アルコール60g以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか。
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 ない 2 月に1度未満 3 月に1度
 4 週に1度 5 毎日あるいはほとんど毎日

※純アルコール量(g)の目安

種類	量	純アルコール量(g)	種類	量	純アルコール量(g)
ビール(※1はアルコール度数)	コップ1杯(180ml)	7.2	ウイスキー(※1はアルコール度数)	シングル水割り(原酒で30ml)	9.6
泡盛(5%)	350ml缶1本	14.0	ダブル水割り(原酒で60ml)	ダブル水割り(原酒で60ml)	19.2
日本酒(15%)	500ml缶1本	20.0	ボト半分(360ml)	ボト半分(360ml)	115.2
焼酎(泡盛(25%))	1合(180ml)	21.6	梅酒(13%)	1合(180ml)	18.7
酎ハイ(7%)	1合(180ml)	36.0	焼酎(20%)	1合(180ml)	28.8
	350ml缶1本	19.6	ワイン(12%)	ワイングラス1杯(120ml)	11.5
	500ml缶1本	28.0		ハーブボト(375ml)	36.0

※純アルコール60gの目安

種類	量	日本酒(15%)	酎ハイ(7%)
ビール・発泡酒(5%)	500ml缶 約3本	約3合	350ml缶 約3本

たばこについておたずねします。

問17 あなたは、たばこ(※)を吸いますか。
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

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20へ

※「たばこ」は、紙巻たばこ、加熱式たばこ、葉巻、パイプたばこ等指します。電子たばこは含みません。

問18 あなたは、今までどこかで禁煙指導を受けたことがありますか。
 1 ない 2 ある

問19 あなたは、未成年者、妊婦のいるところでたばこを吸わないようにしていますか。
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 吸わないようにしている 2 吸っている
 3 その他 ()

同一の世帯番号の人のうち1名が、世帯を代表して問20、21にお答えください。

問20 あなたは世帯についておたずねします。
 現在、何人でお住まいですか(乳幼児を含む)。
 あなたを含めてお答えください。

問21 あなたは世帯の過去1年間の年間収入(税込み)はどれくらいになりますか。
 近い番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 収入なし 2 50万円未満 3 50〜99万円
 4 100〜149万円 5 150〜199万円
 6 200〜299万円 7 300〜399万円
 8 400〜499万円 9 500〜599万円
 10 600〜699万円 11 700〜799万円
 12 800〜899万円 13 1000〜1499万円
 14 1500万円以上 15 わからない

御協力ありがとうございました。

22

- 4 -