

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27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、ふだん食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 いつもしている 3 あまりしない
2 時々している 4 いつもしない

問2 あなたが、食品を購入する際の参考として、必要だと思う栄養成分表示はどれですか。あてはまる番号をすべてに○印をつけて下さい。

- 1 エネルギー（熱量） 7 コレステロール
2 たんぱく質 8 糖類
3 脂質 9 食物繊維
4 炭水化物 10 ビタミン・ミネラル類
5 ナトリウム（食塩相当量） 11 その他
6 飽和脂肪酸 12 特にない

問3 あなたは、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）の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。あてはまる番号に○印をつけて下さい。

- 1 ほとんど毎日 → 問4へ
2 週に4～5日
3 週に2～3日
4 ほとんどない

(問3-1) 主食、主菜、副菜のうち、組み合わせる食べられないのはどれですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 主食 2 主菜 3 副菜

問4 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。

- 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5 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。

- 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6 あなたの周辺に、次に示すような運動ができる場所はありますか。それぞれの項目について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※周辺とは、自宅から徒歩、自転車、車でそれぞれ10分以内程度、あるいは通学・通学路上にあって気軽に行けることを意味するものとします。

| | 1 | 2 | 3 |
|---------------------|----|----|-------|
| | ある | ない | わからない |
| ア 運動が行える公園 | 1 | 2 | 3 |
| イ 安全な歩道や自転車道など | 1 | 2 | 3 |
| ウ 海岸、河原、山など | 1 | 2 | 3 |
| エ 体育館 | 1 | 2 | 3 |
| オ プール | 1 | 2 | 3 |
| カ グランド、テニスコート、野球場など | 1 | 2 | 3 |
| キ スポーツジム、フィットネスクラブ | 1 | 2 | 3 |
| ク 地域センター、公民館など | 1 | 2 | 3 |

問7 あなたの周辺に、運動ができる場所が整備されるとすれば、次のどれを望みますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

※ここでいう運動とは、スポーツやトレーニングなどのような健康づくりや体力向上など、目的をもって余暇時間に行われる活動のことです。

- 1 運動が行える公園 6 グランド、テニスコート、野球場など
2 安全な歩道や自転車道など 7 スポーツジム、フィットネスクラブ
3 整備された海岸、河原、山など 8 地域センター、公民館など
4 体育館 9 その他
5 プール 10 特にない

問 16 飲酒の知識についておたずねします。「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」とは、男女それぞれ1日平均でどのくらいだと思いますか。清酒に換算[※]し、あてはまる番号をそれぞれ1つ選んで○印をつけて下さい。

※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)、チュウハイ7度(350ml)、
 ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

ア 男性の場合

- 1 1合(180ml)以上
- 2 2合(360ml)以上
- 3 3合(540ml)以上
- 4 4合(720ml)以上
- 5 5合(900ml)以上
- 6 わからない

イ 女性の場合

- 1 1合(180ml)以上
- 2 2合(360ml)以上
- 3 3合(540ml)以上
- 4 4合(720ml)以上
- 5 5合(900ml)以上
- 6 わからない

問 17 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。さし歯を含みます。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。○本の場合は、○と書いて下さい。

自分の歯は 本ある。

問 18 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 19 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、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と噛みしめられる | 1 | 2 |

問 20 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。

| | 1. 強く思う | 2. どちらかといえはそう思う | 3. どちらともいえない | 4. どちらかといえはそう思わない | 5. 全く思わない |
|--|------------|--------------------|-----------------|----------------------|--------------|
| ア あなたのお住まいの地域の人は、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は、信頼できる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ウ あなたのお住まいの地域では、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 |

ご協力ありがとうございました。

登録番号 (28) 418

東京都民の健康・栄養状況

(平成27年国民健康・栄養調査 東京都・特別区・八王子市・町田市実施分集計結果)

平成29年3月作成

編集 発行 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課

163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

03-5320-4357(ダイヤルイン)

印刷所 社会福祉法人 東京コロニー 東京都大田福祉工場

*国民健康・栄養調査は、昭和21年より継続されている全国調査です。東京都においては、それに先駆けて昭和20年にGHQの指令により栄養士による一般住民の栄養調査実施がはじまりです。



古紙配合率70%再生紙を使用しています。
石油系溶剤を含まないインキを使用しています。

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。