

平成23年 県民健康・栄養調査

生活習慣調査票

(20歳以上用)

地区番号

2	9	0		
---	---	---	--	--

世帯番号

--	--

 世帯員番号

--	--

性別

1	男	2	女
---	---	---	---

 年齢

--	--

 (平成23年11月1日現在)

調査員氏名 _____

奈良県

問1 あなたの身長と体重をご記入ください。

(少数点以下は四捨五入してお答えください)

身長 cm 体重 kg

問2 あなたはふだん、生鮮食品（野菜、果物、魚、肉等）の入手（買い物等）を行っていますか。どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。

1 はい

2 いいえ → 問4へ

(問2-1) あなたは生鮮食品（野菜、果物、魚、肉等）を買うために、スーパーマーケット、商店街、コンビニエンスストアなどにどのくらいの頻度で買い物に行きますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1 ほぼ毎日 → 問3へ

2 週に3～5日 → 問3へ

3 週に1～2日

4 ほとんど行かない

(問2-2) 上記、スーパーマーケット、商店街、コンビニエンスストア以外の方法で、生鮮食品（野菜、果物、魚、肉等）を入手していますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

1 生活協同組合（生協）などの宅配サービスで入手

2 移動販売車で入手

3 自給や近隣住民からのもらいもので入手

4 ネットスーパーで入手

5 友人等から入手

6 上記以外の方法で入手

7 食品を入手していない

※ 「ネットスーパー」とはインターネットで商品を注文し、その商品を宅配してくれるサービスのことです。

問3 あなたはこの1年間に、次の1から5の理由で、生鮮食品（野菜、果物、魚、肉等）の入手を控えたり、入手ができなかったことがありますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

1 価格が高い

2 買い物をするお店までの距離が遠い

3 お店に行くまでの交通の便が悪い（交通手段がない）

4 買い物ができる時間にお店が開いていない

5 生鮮食品を買っても調理できない

6 上記の理由で入手を控えたり、入手ができなかったことはない

問4 あなたは現在、健康づくりのための身体活動や運動を実践していますか。
どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。

※ 競技としての運動など、健康づくりの目的以外に行っている運動は含みません。

1 はい

2 いいえ

問5 あなたは身体活動や運動を実践することによってどのような効果を期待していますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 生活習慣病や肥満の予防・改善
- 2 スタイルの維持・改善（いわゆるダイエット）
- 3 要介護とならないため、もしくは悪化させないため
- 4 ストレス解消
- 5 その他の効果
- 6 期待していない

問6 あなたの運動の習慣についてお聞きします。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 健康上の理由で運動ができない → 問7へ
- 2 上記以外の理由で運動ができない → 問7へ
- 3 運動の習慣がある（1年以上運動を継続している方）



（問6 で「運動の習慣がある」と答えた方にお聞きします。）

（問6-1）1週間のうち何日運動をされますか。 日

（問6-2）運動を行う日の平均の運動時間はどれぐらいですか。 時間 分

（問6-3）運動の強さはどれぐらいですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 高強度（かなり息の乱れる運動）
- 2 中強度（少し息の乱れる運動）
- 3 低強度（あまり息の乱れない運動）

問7 ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 十分とれている
- 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8 あなたはこの1ヶ月間に、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「ク」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。

※ 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 その他 (公共交通機関など)	1	2	3	4	5	6

問9 あなたはこれまでに、たばこを習慣的に吸っていたことがありますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1 吸っていたことがある 2 吸っていたことがない → 問12へ

問10 あなたは現在(この1ヶ月間)、たばこを吸っていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 毎日吸う
- 2 ときどき吸っている
- 3 今は(この1ヶ月間)吸っていない → 問12へ

(問10-1) あなたは通常、1日に何本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 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 2 本数を減らしたい
3 やめたくない 4 わからない

問 11 平成 22 年 10 月のたばこの値上げ（1箱20本で100円程度）で、現在のあなたの喫煙状況は影響を受けましたか。どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。

- 1 影響を受けた 2 影響は受けていない → 問 12 へ

(問 11 で「影響を受けた」と答えた方にお聞きします。)

(問 11-1)

- 1 吸うのをやめた
2 ずっと吸っているが、本数を減らした
3 一時的に吸うのをやめたが、また吸い始めた
4 一時的に吸う本数を減らしたが、元の本数に戻った
5 本数は変わらないが、吸い方が変わった

問 12 あなたの歯のことについておたずねします。

(問 12-1) 自分の歯は何本ありますか。

※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。

親知らずを除くと全部で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。

自分の歯は

--	--

 本ある

(問 12-2) 食事の時に入れ歯を使っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 いつも入れ歯を使っている
2 入れ歯を持っているが使わない時がある
3 入れ歯を持っているがほとんど使っていない
4 入れ歯を持っていない

問13 あなたはこの1年間に、歯の健康づくりのために歯科健康診査や専門家による口腔ケア（歯面の清掃、歯石の除去、入れ歯の調整など）を、どのくらいの頻度で受けましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ 虫歯の治療などの際に併せて受けた口腔ケアも含みます。

- 1 半年に1回以上 2 1年に1回程度
3 受けていない

問14 あなたがふだん食べる時の状況についておたずねします。
次の質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- ア 何でもかんで食べることができる 1 はい 2 いいえ
イ よくかんで味わって食べている 1 はい 2 いいえ

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 やめた（1年以上やめている） } → 問16へ
7 ほとんど飲まない（飲めない）

（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（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）

問16 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）とは、「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」の事です。この内容を知っていますか。
 あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※血中の脂質異常とは、総コレステロール、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が高い、または、HDL(善玉)コレステロールが低いことを言います。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

問17 あなたは内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防、改善のために次のことを実践していますか。
 あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 適切な食事
- 2 定期的な運動
- 3 週に複数回の体重測定
- 4 上記のことは実践していない

問18 あなたは過去1年間に、健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けたことがありますか。

※ がんのみの検診、妊産婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査は、健診に含みません。

1 ある 2 ない → 問19へ

↓
 (問18-1) 健診の結果、肥満、高血圧症（血圧が高い）、糖尿病（血糖が高い）、血中の脂質異常〔総コレステロール、LDL(悪玉)コレステロール

や中性脂肪（トリグリセリド）が高い、またはHDL（善玉）コレステロールが低い] に関する指摘を受けましたか。

※健診結果にあわせて書面に、「血圧が高めなので、塩分の摂取を控えましょう」「再検査を受けてください」等記載されている場合を含みます。

1 はい 2 いいえ → 問 19 へ



(問 18-1-1) 指摘を受けたことについて保健指導（食事や生活習慣の改善の指導）を受けましたか。

※医療機関で受けた指導も含みます。

1 はい 2 いいえ

問 19 あなたはこれまでに医療機関や健診で**糖尿病**といわれたことがありますか。どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。

（「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのようにいわれた方も含みます。）

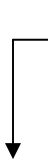
1 あり 2 なし → 問 20 へ



(問 19-1) 糖尿病の治療（通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む）を受けたことがありますか。

あてはまる番号を1つを選んで○印をつけて下さい。

- 1 過去から現在にかけて継続的に受けている
- 2 過去に中断したことがあるが、現在は受けている
- 3 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない
- 4 これまでに治療を受けたことがない



(問 19-2) 治療を受けていない理由はなんですか。

あてはまる番号をすべてを選んで○印をつけて下さい。

- 1 仕事あるいは家事が忙しいなど時間的制約のため
- 2 痛みなどの自覚症状や特別な症状がないため
- 3 医療機関までの距離が遠い、交通の便が悪いなど通院が困難なため
- 4 治療するのが面倒だから
- 5 満足いく治療や指導が受けられないため
- 6 自己負担額が高いなど経済的な理由のため
- 7 その他

問 20 健康寿命とは、「日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間」のことです。あなたはこの「健康寿命」という言葉を知っていましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 言葉も意味も知っていた
- 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- 3 言葉も意味も知らなかった (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

問 21 世界保健機関 (WHO) によると、日本人の健康寿命は平均寿命より約7年短く、この期間は、介護を必要とし、自立生活が営めない期間とされています。あなたは、この期間を短くするために良い生活習慣を実践していますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※バランスのとれた食事、適度な運動など良い生活習慣と考えるものを実践している場合は、1を選んで下さい。

- 1 実践している
- 2 実践していない
- 3 わからない



(問 21 で「実践していない」と答えた方にお聞きします。)

(問 21-1) この期間を短くするために良い生活習慣を実践することについてどのように考えますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 すぐにも改善したい
- 2 今は改善するつもりはないが、将来的には改善したい
- 3 生活習慣を改善するつもりはない

問 22 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. どちらかといえば思う	3. どちらともいえない	4. どちらかといえば思う	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、 <u>お互いに助け合っている</u>	1	2	3	4	5
イ あなたのお住まいの地域の人々は、 <u>信頼できる</u>	1	2	3	4	5
ウ あなたのお住まいの地域の人々は、 <u>お互いにあいさつをしている</u>	1	2	3	4	5
エ あなたのお住まいの地域では、 <u>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</u>	1	2	3	4	5

【ご家庭で非常食の用意を担当している方が、世帯を代表して
問 23 にもお答え下さい。】

問 23 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。

1 あり

2 なし



(問 23-1) 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)