



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。

資料 3-3

R7. 4. 24

国民健康・栄養調査  
企画解析検討会

令和7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    (令和7年11月1日現在)

都道府県

保健所

厚生労働省

問 1 この1か月間に、健康づくりを目的に、あなたはア～カの内容に関する情報をどこから得ましたか。1～13の中から、ア～カそれぞれの情報源としてあてはまるものの番号をすべて選んで○印をつけてください。そのうち、もっともよく使ったものの番号を右端に記入してください。

- ・専門情報サイトとは、気象、レストラン・グルメ、オンラインショッピング・オークション、観光・ホテル予約等各分野の情報提供を事業としているサイトをいいます。
- ・ソーシャルネットワークサービス（SNS）は X（旧ツイッター）、LINE、フェイスブック、Instagramなどをいいます。
- ・動画配信、動画共有サイトは、YouTube、TikTokなどをいいます。

|           | テレビ | ラジオ | 新聞 | 雑誌・本 | インターネット        |         |                      |              |             | 医師・薬剤師・保健師・看護師・管理栄養士などの専門職 | 友人、知人、家族との会話 | その他の情報源 | そのような情報は得ることはしなかった |   | もっともよく使った情報源 |
|-----------|-----|-----|----|------|----------------|---------|----------------------|--------------|-------------|----------------------------|--------------|---------|--------------------|---|--------------|
|           |     |     |    |      | インターネットニュースサイト | 専門情報サイト | ソーシャルネットワークサービス（SNS） | 動画配信、動画共有サイト | ブログ、その他のサイト |                            |              |         |                    |   |              |
| ア 体重管理    | 1   | 2   | 3  | 4    | 5              | 6       | 7                    | 8            | 9           | 10                         | 11           | 12      | 13                 | → |              |
| イ 食事      | 1   | 2   | 3  | 4    | 5              | 6       | 7                    | 8            | 9           | 10                         | 11           | 12      | 13                 | → |              |
| ウ 睡眠      | 1   | 2   | 3  | 4    | 5              | 6       | 7                    | 8            | 9           | 10                         | 11           | 12      | 13                 | → |              |
| エ 飲酒      | 1   | 2   | 3  | 4    | 5              | 6       | 7                    | 8            | 9           | 10                         | 11           | 12      | 13                 | → |              |
| オ 喫煙      | 1   | 2   | 3  | 4    | 5              | 6       | 7                    | 8            | 9           | 10                         | 11           | 12      | 13                 | → |              |
| カ 運動・身体活動 | 1   | 2   | 3  | 4    | 5              | 6       | 7                    | 8            | 9           | 10                         | 11           | 12      | 13                 | → |              |

問2 この1か月間に、自分自身の健康づくりを目的に利用したものはありますか。  
あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

※ 病気の治療（禁煙外来等も含む）を目的としたものは除きます。  
記録用アプリケーションには、その生活習慣に関連するゲームも含まれます。

- 1 体重の記録用アプリケーション
- 2 食事の記録用アプリケーション
- 3 睡眠習慣の記録用アプリケーション
- 4 飲酒習慣の記録用アプリケーション
- 5 喫煙習慣の記録用アプリケーション
- 6 運動・身体活動（歩数含む）の記録用アプリケーション
- 7 自治体や健康保険組合の健康ポイント事業のアプリケーション
- 8 スマートウォッチ・リング、活動量計・歩数計などのウェアラブル端末
- 9 オンライン上の交流を伴うコミュニケーションツール
- 10 オンライン上の動画教材
- 11 その他のデジタルツール
- 12 1～11 を利用することはなかった

問3 あなたのかんで食べる時の状態について、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か月間、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○印をつけてください。

- 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か月間、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○印をつけてください。

- 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6 睡眠の質についておたずねします。あなたはこの1か月間に、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○印を付けてください。

- |                                 |                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1 なかなか寝つけない                     | 7 夜に足がむずむず・そわそわする                 |
| 2 夜中に何度も起きる                     | 8 眠るときに痛み、かゆみ、肩こり、鼻詰まり、頻回の尿意などがある |
| 3 寝ている最中にいびきをかく、息がとまる           | 9 睡眠時間が足りないと感じる                   |
| 4 十分眠っていても昼間に眠い、居眠りをしてしまう       | 10 睡眠全体の質に満足できないと感じる              |
| 5 望ましい時間に寝起きすることができない           | 11 1～10のようなことはなかった                |
| 6 夢の内容に従って睡眠中に寝言を言ったり、身体が動いたりする |                                   |

問7 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。

- |                |                                     |
|----------------|-------------------------------------|
| 1 仕事           | 8 就寝前に携帯電話・スマートフォン、メール、ゲームなどに熱中すること |
| 2 家事           | 9 8以外の趣味などに熱中すること                   |
| 3 育児           | 10 勉強                               |
| 4 介護           | 11 嗜好品の摂取（カフェイン・アルコール・ニコチンなど）       |
| 5 健康状態         | 12 その他                              |
| 6 通勤・通学の所要時間   | 13 特に困っていない                         |
| 7 睡眠環境（音、照明など） |                                     |

問 8 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○印をつけてください。

- |   |        |   |            |
|---|--------|---|------------|
| 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 8 で 1, 2, 3, 4, 5 と答えた方にお聞きします。）

（問 8－1）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○印をつけてください。

- 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9 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か月以上吸っていない  
 4 吸わない
- } → 問10へ

(問9-1) 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○印をつけてください。(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9-2) 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○印をつけてください。

- 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10 あなたはこの1か月間に、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。次のアからウ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○印をつけてください。

※ 飲食店に勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「イ 職場」欄に記入してください。

|       | 1.<br>ほぼ毎日 | 2.<br>週に数回程度 | 3.<br>週に1回程度 | 4.<br>月に1回程度 | 5.<br>全くなかった | 6.<br>行かなかった |
|-------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| ア 家庭  | 1          | 2            | 3            | 4            | 5            |              |
| イ 職場  | 1          | 2            | 3            | 4            | 5            | 6            |
| ウ 飲食店 | 1          | 2            | 3            | 4            | 5            | 6            |

ご協力ありがとうございました。