



平成26年度県民栄養調査

生活習慣調査票

(15歳以上の方は記入してください)

地区番号

世帯番号

世帯員番号

性別 1 男 2 女

年齢 (平成26年11月1日現在)

保健所 _____

山 梨 県

問1 あなたは COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

※ COPD とは、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患をいいます。

- 1 内容を知っている
- 2 聞いたことはあるが、内容は知らない
- 3 聞いたことはない、または知らない

問2 あなたはロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

※ロコモティブシンドロームとは、運動器の生涯のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態のことをいいます。

- 1 内容を知っている
- 2 聞いたことはあるが、内容は知らない
- 3 聞いたことはない、または知らない

問3 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○印をつけてください。

- | | | | | |
|-------------|---|---|--------|--|
| 1 ほとんど毎日食べる | } | → | 問4 へ | |
| 2 週4～5日食べる | | → | 問3-1 へ | |
| 3 週2～3日食べる | | | | |
| 4 ほとんど食べない | | | | |

(問3-1) いつ頃から食べないことがあるようになりましたか、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 小学生の頃から
- 2 中学生・高校生の頃から
- 3 高校を卒業した頃から
- 4 20歳を過ぎてから

問4 あなたはふだん外食することがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ 外食とは、飲食店での食事や家庭以外の場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べる場合とします。

- 1 毎日2回以上（週に14回以上）外食する
- 2 毎日1回以上2回未満（週に7回～14回）外食する
- 3 週に2回以上7回外食する
- 4 週に2回未満外食する、または外食しない

問5 あなたはふだん外食する時や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
- 2 時々している
- 3 ほとんどしていない

問6 あなたはふだん市販の惣菜や弁当を買ってきたり、出前をとって家で食べることがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 毎日2回以上（週に14回以上）食べる
- 2 毎日1回以上2回未満（週に7回以上14回未満）食べる
- 3 週に2回以上7回未満食べる
- 4 週に2回未満食べる、または食べない

問7 あなたは食塩の多い料理を控えていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 既に控えている
- 2 控えるつもりがあり、頑張ればできる
- 3 控えるつもりはあるが、自信がない
- 4 控えるつもりはない

問8 あなたはふだん食品を選択する際にどのようなことを重視していますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

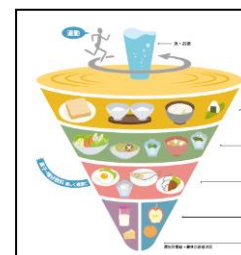
- | | |
|---------|---------|
| 1 おいしさ | 6 安全性 |
| 2 好み | 7 鮮度 |
| 3 量・大きさ | 8 価格 |
| 4 栄養価 | 9 簡便性 |
| 5 季節感・旬 | 10 特になし |

問9 あなたは過去1年間に、経済的な理由で食物（菓子、嗜好飲料を除く）の購入を控えた、または購入できなかったことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 よくあった
- 2 ときどきあった
- 3 まれにあった
- 4 まったくなかった

問 1 0 食事バランスガイド (右のイラスト) を見たことがありますか。

- 1 ある
- 2 ない



問 1 1 あなたはご自分の現在の食事をどのように思いますか。
あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 大変よい
- 2 よい
- 3 少し問題がある
- 4 問題が多い

問 1 2 あなたはメタボリックシンドロームの予防や改善のために、適切な食事
や定期的な運動を実践していますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○印
をつけてください。

- 1 既に実践している
- 2 実践するつもりがあり、頑張ればできる
- 3 実践するつもりはあるが、自信がない
- 4 実践するつもりはない

問 1 3 あなたはご自分の現在の体形についてどう思いますか。
あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 太っている
- 2 少し太っている
- 3 ふつう
- 4 少しやせている
- 5 やせている

問 1 4 あなたは適正な BMI (ボディマスインデックス) の範囲を知っていますか。
※ BMI とは、体重と身長の関係から算出される、人の肥満度を表す体格指数をい
います。

- 1 知っている
- 2 知らない

問 1 5 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 1 6 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 7 あなたは過去 1 年間に、健診等（健康診断、健康診査及び人間ドック）
を受け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。

※ 次のようなものは健診等に含まれません。

がんのみの検診、妊産婦検診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療とし
ての検査

- 1 受診した
2 受診しなかった

（問 1 7 で「受診した」と答えた方にお聞きします）

（問 1 7 - 1）糖尿病（尿糖、血糖）の検査を受けましたか。
あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 受けた
- 2 受けない

問 1 8 あなたの歯のことにしておたずねします。

自分の歯は何本ありますか。

※ 親しらず、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 1 9 歯の抜けたところを、入れ歯やブリッジなどでおぎなっていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 全部おぎなっている
- 2 一部おぎなっている
- 3 まったく、おぎなっていない

問 2 0 あなたの歯ぐきの状態について、「はい」「いいえ」でお答え下さい。

- | | | |
|---------------------------------|----|-----|
| 1 歯ぐきが腫れている | はい | いいえ |
| 2 歯を磨いた時に血が出る | はい | いいえ |
| 3 歯がぐらぐらする | はい | いいえ |
| 4 歯科医師に歯周病（歯槽のう漏）
と言われたことがある | はい | いいえ |

問 2 1 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 2 2 現在、自分の歯（入れ歯を含む）で、左右の奥歯をかみしめることができますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 両側ともできる
- 2 片側はできる
- 3 どちらもできない

問 2 3 あなたは過去1年間に、歯石の除去や歯面の清掃を受けたことがありますか。

- 1 受けた
- 2 受けていない

問24 あなたは次の器具（歯間部清掃器具など）を使用していますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 デンタルフロス・糸（付き）ようじ
- 2 歯間ブラシ
- 3 その他
- 4 使用していない

問25 あなたは過去1年間に、歯科健康診断を受け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 受診した
- 2 受診しなかった

（問25で「受診した」と答えた方にお聞きします）

（問25-1）どこで受けましたか。

あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 歯科診療所（病院）
- 2 市町村
- 3 職場
- 4 学校
- 5 その他

問26 あなたは過去1年間に、歯磨きの個人指導を受けたことがありますか。

- 1 受けた
- 2 受けていない

（問26で「受けた」と答えた方にお聞きします）

（問26-1）どこで受けましたか。

あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 歯科診療所（病院）
- 2 市町村
- 3 職場
- 4 学校
- 5 その他

ここからは、20歳以上の方におたずねします。

問27 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28へ

（問27で1、2、3、4、5と答えた方にお聞きします）

（問27-1）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）、チューハイ7度（350ml）、ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）

問28 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29へ

（問28で1、2と答えた方にお聞きします）

(問28-1) 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日の本数をお答えください。)

--	--	--

 本

(問28-2) 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29 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)で不快な思いをしましたか。

1 はい
2 いいえ → 問30へ

(問29で「はい」と答えた方にお聞きします)

(問29-1) それはどのような場所ですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1 家庭 | 7 行政機関 |
| 2 職場 | (市役所、町村役場、公民館など) |
| 3 学校 | 8 医療機関 |
| 4 飲食店 | 9 公共交通機関 |
| 5 宿泊施設 | 10 路上 |
| 6 遊技場 | 11 子どもが利用する屋外の空間 |
| (ゲームセンター、パチンコ、競馬場など) | (公園、通学路など) |

問30 あなたが受動喫煙の防止策が今よりも推進されることを望む場所がありますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1 家庭 | 7 行政機関 |
| 2 職場 | (市役所、町村役場、公民館など) |
| 3 学校 | 8 医療機関 |
| 4 飲食店 | 9 公共交通機関 |
| 5 宿泊施設 | 10 路上 |
| 6 遊技場 | 11 子どもが利用する屋外の空間 |
| (ゲームセンター、パチンコ、競馬場など) | (公園、通学路など) |
| | 12 特になし |

(一部該当者のみ)

世帯主 または 世帯を代表する方が、世帯を代表して
問3 1にもお答えください。

問3 1 あなたの世帯の過去1年間の年間収入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○印をつけてください。

- 1 200万円未満
- 2 200万円以上 600万円未満
- 3 600万円以上
- 4 わからない

ご協力ありがとうございました。