

令和4年度県民健康・栄養調査

栄養摂取状況調査票

地区番号

市郡番号

世帯番号

調査日 令和4年月日

保健所名

調査員氏名

確認者氏名

「栄養摂取状況調査票の書き方」に沿って、記入してください。

I 世帯状況・II 食事状況

Ⅰ 世帯 状 況				
1. 世帯員 番号	2. 氏名	3. 生年月日	4. 性別	5. 妊娠・授乳
01		1 明治 2 大正 3 昭和	1 男	1 妊娠している
		4 平成 5 令和	2 女	2 分娩後満6ヶ月未満で現在授乳している
		年 月 日		3 分娩後満6ヶ月未満で現在授乳していない
				4 分娩後満6ヶ月以上で現在授乳している
02		1 明治 2 大正 3 昭和	1 男	1 妊娠している
		4 平成 5 令和	2 女	2 分娩後満6ヶ月未満で現在授乳している
		年 月 日		3 分娩後満6ヶ月未満で現在授乳していない
				4 分娩後満6ヶ月以上で現在授乳している
03		1 明治 2 大正 3 昭和	1 男	1 妊娠している
		4 平成 5 令和	2 女	2 分娩後満6ヶ月未満で現在授乳している
		年 月 日		3 分娩後満6ヶ月未満で現在授乳していない
				4 分娩後満6ヶ月以上で現在授乳している
04		1 明治 2 大正 3 昭和	1 男	1 妊娠している
		4 平成 5 令和	2 女	2 分娩後満6ヶ月未満で現在授乳している
		年 月 日		3 分娩後満6ヶ月未満で現在授乳していない
				4 分娩後満6ヶ月以上で現在授乳している
05		1 明治 2 大正 3 昭和	1 男	1 妊娠している
		4 平成 5 令和	2 女	2 分娩後満6ヶ月未満で現在授乳している
		年 月 日		3 分娩後満6ヶ月未満で現在授乳していない
				4 分娩後満6ヶ月以上で現在授乳している
06		1 明治 2 大正 3 昭和	1 男	1 妊娠している
		4 平成 5 令和	2 女	2 分娩後満6ヶ月未満で現在授乳している
		年 月 日		3 分娩後満6ヶ月未満で現在授乳していない
				4 分娩後満6ヶ月以上で現在授乳している
07		1 明治 2 大正 3 昭和	1 男	1 妊娠している
		4 平成 5 令和	2 女	2 分娩後満6ヶ月未満で現在授乳している
		年 月 日		3 分娩後満6ヶ月未満で現在授乳していない
				4 分娩後満6ヶ月以上で現在授乳している
08		1 明治 2 大正 3 昭和	1 男	1 妊娠している
		4 平成 5 令和	2 女	2 分娩後満6ヶ月未満で現在授乳している
		年 月 日		3 分娩後満6ヶ月未満で現在授乳していない
				4 分娩後満6ヶ月以上で現在授乳している
09		1 明治 2 大正 3 昭和	1 男	1 妊娠している
		4 平成 5 令和	2 女	2 分娩後満6ヶ月未満で現在授乳している
		年 月 日		3 分娩後満6ヶ月未満で現在授乳していない
				4 分娩後満6ヶ月以上で現在授乳している

6. 仕事の 種類	II 食事状況			身体状況	
	朝	昼	夕	1 日の身体活動量（歩数） （20 歳以上）	歩数計の装着状況 朝起きてから 寝るまで、ほぼずっと着けていまし たか（入浴、水泳中などを除く）
☐	☐	☐	☐	☐	☐ はい ☐ いいえ (いづれかに、レ印をつけて下さい)
☐	☐	☐	☐	☐	☐ はい ☐ いいえ (いづれかに、レ印をつけて下さい)
☐	☐	☐	☐	☐	☐ はい ☐ いいえ (いづれかに、レ印をつけて下さい)
☐	☐	☐	☐	☐	☐ はい ☐ いいえ (いづれかに、レ印をつけて下さい)
☐	☐	☐	☐	☐	☐ はい ☐ いいえ (いづれかに、レ印をつけて下さい)
☐	☐	☐	☐	☐	☐ はい ☐ いいえ (いづれかに、レ印をつけて下さい)
☐	☐	☐	☐	☐	☐ はい ☐ いいえ (いづれかに、レ印をつけて下さい)
☐	☐	☐	☐	☐	☐ はい ☐ いいえ (いづれかに、レ印をつけて下さい)
☐	☐	☐	☐	☐	☐ はい ☐ いいえ (いづれかに、レ印をつけて下さい)

令和4年度県民健康・栄養調査

身体状況調査票

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		保健所	

【身体計測】 (1) 身長 (1歳以上) cm (2) 体重 (1歳以上) kg (3) 腹囲 (20歳以上) (へその高さ) cm 計測方法 1 調査員が測定 2 被調査者が測定 (自己申告) (4) 血圧 (20歳以上) 1回目 収縮期 (最高) mmHg 拡張期 (最低) mmHg 2回目 収縮期 (最高) mmHg 拡張期 (最低) mmHg (5) 血液検査実施の有無 (20歳以上) (検査項目は裏面に記載) 1 有 2 無 食後時間 (裏面参照)	【問診】(20歳以上) (7) これまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことの有無 (「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」、「血糖が高い」などのようにいわれたことも含む) 1 有 2 無 → (8) → (7-1) 現在、糖尿病の治療の有無 (通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む) 1 有 2 無 → (7-3) → (7-2) 現在の投薬 (インスリン注射または血糖を下げる薬)の有無 1 有 2 無 (7-3) 現在の生活習慣の改善の取り組みの有無 1 有 2 無 (8) 現在、医師等からの運動の禁止の有無 1 有 2 無 (9) 運動習慣 (医師等から運動を禁止されている ((8) で「1有」と回答した) 者は記載不要) (a) 1週間の運動日数 日 (b) 運動を行う日の平均運動時間 時間 分 (c) 運動の継続年数 1 1年未満 2 1年以上
--	--

※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。

血液検査項目

1	ヘモグロビンA1c
2	総コレステロール
3	HDL-コレステロール
4	LDL-コレステロール

「食後時間」には、直前に飲食した時刻 (食事を開始した時刻) から採血までの経過時間について、該当番号を記入する。直前の飲食とは、糖分を含む飲食物を摂取した場合である。

- ① 約30分
- ② 約1時間
- ③ 約2時間
- ④ 約3時間
- ⑤ 約4時間
- ⑥ 約5～6時間
- ⑦ 約7～8時間
- ⑧ 約9～10時間
- ⑨ 10時間以上

令和3年度県民健康・栄養調査

身体状況・生活習慣調査票 No.1

(満20歳以上の方が記入してください)

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3年11月1日現在)

保健所名	
調査員氏名	

群馬県

問1 現在のあなたの身長、体重を記入して下さい。

(ア)身長	1		cm	2	わからない
(イ)体重	1		kg	2	わからない

問2 あなたはこの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	→ 問3へ
2	受けていない	

注：次のようなものは健診等には含まれません。
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
行う医療としての検査

(問2－1) 受診年月を記入して下さい。

1	令和		年		月	2	わからない	→ 問3へ
---	----	-------------------------	---	-------------------------	---	---	-------	-------

(問2－2) 腹囲、血圧の健診結果を記入して下さい。

(ア)腹囲（へその高さ）	1		cm	2	測定していない・わからない
(イ)血圧					
1	収縮期（最高）		mmHg		
2	拡張期（最低）		mmHg		
3	わからない				

問3 （女性の方のみお答え下さい。）現在、妊娠していますか。

1	妊娠していない	2	妊娠している
---	---------	---	--------

問4 現在の薬の使用の有無について、どちらかを選んで○印をつけて下さい。

(ア)血圧を下げる薬	有	・	無
(イ)脈の乱れに関する薬	有	・	無
(ウ)コレステロールを下げる薬	有	・	無
(エ)中性脂肪（トリグリセリド）を下げる薬	有	・	無

問 5 これまでに医療機関や健診で糖尿病と言われ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。
（「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」などのように言われたことも含みます。）

1 有 2 無 → 問 6へ

(問 5－1) 現在、糖尿病治療を受けていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。
（糖尿病治療には、通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含みます。）

1 受けている 2 受けていない → 問 5－3へ

(問 5－2) 現在、投薬（インスリン注射または血糖を下げる薬）を受けていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1 受けている 2 受けていない

(問 5－3) 現在、生活習慣の改善に取り組んでいますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1 取り組んでいる 2 取り組んでいない

問 6 現在、医師等から運動を禁止されていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。
（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 禁止されていない 2 禁止されている → 問 8へ

問 7 運動習慣の状況についてお答えください。（ア）及び（イ）は数字を記入し、（ウ）はあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

(ア) 1 週間の運動日数※ □ 日 0 日の場合 → 問 8へ
※運動を行わなかった場合は、「0」と記入して下さい。

(イ) 運動を行う日の平均運動時間 □ □ 時間 □ □ 分

(ウ) 運動の継続年数 1 1 年未満 2 1 年以上

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
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。

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 8－2) 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 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、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

	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
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 1 0 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

2

3

4

5

6

7

8

毎日

週5～6日

週3～4日

週1～2日

月に1～3日

ほとんど飲まない

ほとんど飲まない（飲めない）

飲まない（飲めない）

問 1 1 へ

(問 1 0 で 1, 2, 3, 4, 5 と答えた方にお聞きます。)

(問 1 0－1) お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいのを量を飲みますか。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

2

3

4

5

6
- 1 合 (180ml)

1 合以上2 合 (360ml)

2 合以上3 合 (540ml)

3 合以上4 合 (720ml)

4 合以上5 合 (900ml)

5 合 (900ml) 以上
- 未満

未満

未満

未満

未満

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 1 1 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。さし歯は含みます。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 1 2 あなたはこの1年間に、歯科検診を受けましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1

2
- 受けた

受けていない

問 1 3 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

2

3

4

5

6
- 5時間未満

5時間以上6時間未満

6時間以上7時間未満

7時間以上8時間未満

8時間以上9時間未満

9時間以上

問 1 4 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

2

3

4
- 充分とれている

まあまあとれている

あまりとれていない

まったくとれていない

問 1 5 あなたがこの1年間に行ったボランティア活動（近隣の人への助け・支援を含む）のうち、健康づくりに関係したものはありますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

ここでは、必ずしも無償に限らず、実費や謝礼をもらう等、有償のものも含めてお答え下さい。

- | | | | |
|---|---------------------|----|-----------------|
| 1 | 食生活などの生活習慣の改善のための活動 | 6 | 防犯・防災に関係した活動 |
| 2 | スポーツ・文化・芸術に関係した活動 | 7 | 自然や環境を守るための活動 |
| 3 | まちづくりのための活動 | 8 | 1～7以外の活動 |
| 4 | 子どもを対象とした活動 | 9 | 健康づくりに関係したものはない |
| 5 | 高齢者を対象とした活動 | 10 | ボランティア活動はしていない |

問 1 6 あなたのこの1ヶ月間における体重及び生活習慣は、2年前の新型コロナウイルス感染症の感染拡大前（2019年11月頃）と比べて変化がありましたか。次のアからキについて、あてはまる番号を1つ選んで下さい。

	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない※
ア 体重	1	2	3	
イ 1週間の運動日数	1	2	3	4
ウ 運動を行う日の平均運動時間	1	2	3	4
エ 1週間当たりの飲酒の日数	1	2	3	4
オ 1日当たりの飲酒の量	1	2	3	4
カ 1週間当たりの喫煙の頻度	1	2	3	4
キ 1日当たりの睡眠時間	1	2	3	

※ 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。

6 0歳未満の方は質問終了です。6 0歳以上の方は続けてお答え下さい。

問 1 7 あなたは現在働いていますか。または、ボランティア活動、地域社会活動（町内会、地域行事など）、趣味やおけいこ事を行っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 働いている・何らかの活動を行っている
- 2 いずれも行っていない

ご協力ありがとうございました。

令和3年度県民健康・栄養調査

生活習慣調査票 No. 2

(満20歳以上の方が記入してください)

地区番号

市郡番号

世帯番号

世帯員番号

性別

年齢

保健所名

調査員氏名

群馬県

この調査票は、満20歳以上の方が記入して下さい。

問1 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○印をつけて下さい。

- 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2 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。
あてはまる番号すべて選んで○印をつけて下さい。

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

問3 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）の購入を抑えた、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○印をつけて下さい。

- 1 よくあった
- 2 時々あった
- 3 まれにあった
- 4 全くなかった

問4 あなたはふだん外食を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 あまりしていない
- 4 ほとんどしていない

問5 あなたは**主食**（ご飯、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つを組み合わせて食べることが1日2回以上あるのは週に何日ありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

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

問6 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
- 2 毎日1回
- 3 週4～6回
- 4 週2～3回
- 5 週1回
- 6 週1回未満
- 7 全く利用しない

問7 あなたは持ち帰りの弁当や総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
- 2 毎日1回
- 3 週4～6回
- 4 週2～3回
- 5 週1回
- 6 週1回未満
- 7 全く利用しない

問8 あなたは朝食・昼食・夕食の三食を必ず食べることに気をつけていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 はい
- 2 いいえ
- 3 わからない

問9 あなたはいつものように食事をすることが多いですか。次のアからウについて、あてはまる番号を1つずつ選んで○印をつけて下さい。

	1 だれかと一緒に食べる	2 一人で食べる	3 食べない
ア 朝食	1	2	3
イ 昼食	1	2	3
ウ 夕食	1	2	3

問10 新型コロナウイルス感染症の感染防止対策が十分にとられているという前提でお伺いします。地域や所属コミュニティ（町内会、趣味の会、職場等を含む）での食事会等の機会があれば、あなたは参加したいと思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 とてもそう思う
- 2 そう思う
- 3 どちらともいえない
- 4 あまりそう思わない
- 5 全くそう思わない

問11 あなたは過去1年間に、地域や所属コミュニティでの食事会等に参加しましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 参加した
- 2 参加していない

問12 睡眠の質についておたねえします。あなたはこの1ヶ月間に、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○印をつけて下さい。

- 1 寝付き（布団に入ってから眠るまでに要する時間）に、いつもより時間がかった
- 2 夜間、睡眠途中で目が覚めて困った
- 3 起きようとするとする時刻よりも早く目が覚め、それ以上眠れなかった
- 4 睡眠時間が足りなかった
- 5 睡眠全体の質に満足できなかった
- 6 日中、眠気を感じた
- 7 上記1～6のようなのはなかった

問13 あなたはたばこが健康に与える影響について、どう思いますか。次のアからクの病気について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 たばこを吸う とかなりやす くなる	2 どちらともい えない	3 たばこに関係 ない	4 病気を知らな い
ア 肺がん	1	2	3	4
イ 喘 息	1	2	3	4
ウ 気管支炎	1	2	3	4
エ 心臓病	1	2	3	4
オ 脳卒中	1	2	3	4
カ 胃かいよう	1	2	3	4
キ 妊婦への影響 （未熟児など）	1	2	3	4
ク 歯周病 （歯槽膿漏など）	1	2	3	4

問14 あなたは食べ物や飲み物が飲みにくく感じたり、食事中にむせたり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。

- 1 頻繁にある
- 2 ときどきある
- 3 めったにない
- 4 全くない

問15 あなたはふだんゆっくりよりよく噛んで食べていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ゆっくりよりよく噛んで食べている
- 2 どちらかといえればゆっくりよく噛んで食べている
- 3 どちらかといえればゆっくりよく噛んで食べていない
- 4 ゆっくりよりよく噛んで食べていない

問16 あなたのお住まいの地域についておたねえします。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 強くそう 思う	2 どちらか といえば そう思う	3 どちらと もいえな い	4 どちらか といえば そう思わ ない	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、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 の人々は、信頼できる	1	2	3	4	5
ウ あなたのお住まいの地域 の人々は、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

問17 あなたはロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉やその意味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 言葉も意味もよく知っていた
- 2 言葉も知っていたし、意味も大体知っていた
- 3 言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった
- 4 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった
- 5 言葉も意味も知らなかった

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、運動器（骨・筋肉・関節等）の障害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と定義されています。

問18 あなたはCOPD（慢性閉塞性肺疾患）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 どんな病気かよく知っていた
- 2 名前は聞いたことがあった
- 3 知らなかった

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）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です。

問19 あなたは「健康寿命」という言葉やその意味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 言葉も意味もよく知っていた
- 2 言葉も知っていたし、意味も大体知っていた
- 3 言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった
- 4 言葉は聞いたことがあるが意味は知らなかった
- 5 言葉も意味も知らなかった

※健康寿命とは、日常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。

問20 あなたは群馬県の健康寿命の延伸 県民運動「ぐんま元気（GENKI）の5か条」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 言葉も意味もよく知っていた
- 2 言葉も知っていたし、意味も大体知っていた
- 3 言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった
- 4 言葉は聞いたことがあるが意味は知らなかった
- 5 言葉も意味も知らなかった

※ぐんま元気（GENKI）の5か条とは、平成28年度に群馬県が健康寿命の延伸に向けて、健康づくりのための県民の実践事項として定めたものです。

【世帯主 または 世帯を代表する方が、世帯を代表して問21にもお答え下さい。】

問21 あなたの世帯の過去1年間の年間収入はどれくらいになりましたか。近い番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 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。

令和3年度県民健康・栄養調査

生活習慣調査票 No.3

〔満10歳～満19歳の方が記入してください〕
かいたう おやから は ごしや かぞく
回答が難しい場合は、保護者などの家族の方に
代理で記入していただいてもかまいません。

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3年11月1日現在）

保健所名	
調査員氏名	

問5 あなたは運動やスポーツをどのくらいしていますか。(学校の授業を除きます。) あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ほとんど毎日 (週3日以上)
- 2 時々 (週に1日～2日程度)
- 3 ときたま (月に1～3日程度)
- 4 していない

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○印をつけて下さい。

- 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2 あなたは主食(ご飯、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つを組み合わせ食べて食べることが1日2回以上あるのは週に何日ありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

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

問3 あなたは朝食・昼食・夕食の三食を必ず食べることに気をつけていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 はい
- 2 いいえ
- 3 わからない

問4 あなたはいつものように食事をすることが多いですか。次のアからウについて、あてはまる番号を1つずつ選んで○印をつけて下さい。

	1 だれかと一緒に食 べる	2 一人で食べる	3 食べない
ア 朝 食	1	2	3
イ 昼 食	1	2	3
ウ タ 食	1	2	3

問8 あなたは今までにたばこを一口でも吸ったことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。(他の人のたばこの煙を吸ったものは除きます)

- 1 ある
- 2 ない

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10 あなたは今までにお酒を少しでも飲んだことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ある
- 2 ない

問11 あなたはお酒を飲みますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 毎日飲んでいる
- 2 時々飲む日がある
- 3 以前は飲んでしたが1ヶ月以上飲んでいない
- 4 飲まない

問12 あなたはたばこが健康に与える影響について、どう思いますか。次のアからクの病気にについて、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 たばこを吸う とかがかりやす くなる	2 どちらともい えない	3 たばこと関係 ない	4 病気を知ら ない
ア 肺がん	1	2	3	4
イ 喘息	1	2	3	4
ウ 気管支炎	1	2	3	4
エ 心臓病	1	2	3	4
オ 脳卒中	1	2	3	4
カ 胃かいよう	1	2	3	4
キ 妊婦への影響 (未熟児など)	1	2	3	4
ク 歯周病 (歯槽膿漏など)	1	2	3	4

問13 あなたはふだんゆっくりよく嚙んで食べていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ゆっくりよく嚙んで食べている
- 2 どちらかといえればゆっくりよく嚙んで食べている
- 3 どちらかといえればゆっくりよく嚙んで食べていない
- 4 ゆっくりよく嚙んで食べていない

ご協力ありがとうございました。