



Q10 1日あたりの睡眠時間を教えてください

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 5時間未満 (3.0%)       | 2. 5時間以上6時間未満 (27.1%) |
| 3. 6時間以上7時間未満 (30.7%) | 4. 7時間以上8時間未満 (28.3%) |
| 5. 8時間以上9時間未満 (7.8%)  | 6. 9時間以上 (3.0%)       |

Q11 1日あたりの手を洗う回数を教えてください

- |               |               |               |                 |
|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| 1. 0回 (0%)    | 2. 1回 (11.4%) | 3. 2回 (22.9%) |                 |
| 4. 3回 (27.7%) | 5. 4回 (9.0%)  | 6. 5回 (6.0%)  | 7. 6回以上 (22.9%) |

Q12 1日あたりに喫煙する回数を教えてください

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 1. 5本未満 (1.8%)       | 2. 5本以上10本未満 (2.4%) |
| 3. 10本以上15本未満 (0.6%) | 4. 15本以上20本未満 (0%)  |
| 5. 20本以上 (0%)        | 6. 吸っていない (95.2%)   |

Q13 どのくらいの頻度で飲酒をしますか

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 1. ほぼ毎日 (0%)        | 2. 週4~5日程度 (0.6%) |
| 3. 週2~3日程度 (4.8%)   | 4. 週1日程度 (21.7%)  |
| 5. まったく飲まない (72.9%) |                   |

Q14 朝食をどれくらいの頻度で食べますか？

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 1. ほぼ毎日 (53.6%)     | 2. 週4~5日程度 (10.8%) |
| 3. 週2~3日程度 (9.0%)   | 4. 週1日程度 (9.0%)    |
| 5. まったく食べない (17.5%) |                    |

Q15 あなたは1日何食食べていますか？

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. 1食 (1.8%)  | 2. 2食 (40.2%)  |
| 3. 3食 (56.1%) | 4. 4食以上 (1.8%) |

Q16 一ヶ月あたりに使える食事の金額を教えてください

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 1万円未満 (27.1%)      | 2. 1万円以上2万円未満 (43.4%) |
| 3. 2万円以上3万円未満 (19.3%) | 4. 3万円以上4万円未満 (6.6%)  |
| 5. 4万円以上 (3.6%)       |                       |

Q17 あなたの朝食の最も多い食事スタイルを教えてください

- |                               |
|-------------------------------|
| 1. 自宅で調理されたものを自宅で食べる (68.7%)  |
| 2. 自宅外で調理されたものを自宅で食べる (8.4%)  |
| 3. 自宅外で調理されたものを自宅外で食べる (2.4%) |
| 4. 自宅で調理されたものを自宅外で食べる (0.6%)  |
| 5. 食べない (19.9%)               |

Q18 あなたの昼食の最も多い食事スタイルを教えてください

- |                                |
|--------------------------------|
| 1. 自宅で調理されたものを自宅で食べる (60.2%)   |
| 2. 自宅外で調理されたものを自宅で食べる (20.5%)  |
| 3. 自宅外で調理されたものを自宅外で食べる (13.3%) |
| 4. 自宅で調理されたものを自宅外で食べる (4.2%)   |
| 5. 食べない (1.8%)                 |

Q19 あなたの夕食の最も多い食事スタイルを教えてください

- |                               |
|-------------------------------|
| 1. 自宅で調理されたものを自宅で食べる (81.8%)  |
| 2. 自宅外で調理されたものを自宅で食べる (12.0%) |
| 3. 自宅外で調理されたものを自宅外で食べる (4.2%) |
| 4. 自宅で調理されたものを自宅外で食べる (0.6%)  |
| 5. 食べない (1.2%)                |

Q20 健康に関する書籍を購入する

1. はい (2.4%) 2. いいえ (92.2%) 3. どちらともいえない (5.4%)

Q21 健康関連商品を見てその商品を購入する

1. はい (5.4%) 2. いいえ (84.4%) 3. どちらともいえない (9.0%)

Q22 インターネットで健康に関するものを頻繁に検索する。

1 2 3 4 5

当てはまらない |-----| 当てはまる

1(34.3%) 2(27.1%) 3(16.9%) 4(15.7%) 5(5.4%)

Q23 テレビの健康に関する番組を頻繁に視聴する。

1 2 3 4 5

当てはまらない |-----| 当てはまる

1(49.4%) 2(27.7%) 3(9.0%) 4(12.0%) 5(1.8%)

Q24 ほかに人と健康に関する会話をする。

1 2 3 4 5

当てはまらない |-----| 当てはまる

1(34.9%) 2(32.5%) 3(16.3%) 4(10.2%) 5(6.0%)

**□次に緊急事態宣言後(4月7日以降)についてお伺いします**

Q25 環境による健康被害が気になる

1. はい 2. いいえ  
3. どちらともいえない 1(47.5%) 2(40.7%) 3(11.7%)

Q26 悩みは誰かに相談するようにしている

1. はい 2. いいえ  
3. どちらともいえない 1(59.6%) 2(16.8%) 3(23.6%)

Q27 スポーツクラブに興味がある

1. はい 2. いいえ  
3. どちらともいえない 1(47.5%) 2(40.7%) 3(11.7%)

Q28 ほぼ毎日検温している

1. はい 2. いいえ  
3. どちらともいえない 1(20.4%) 2(68.5%) 3(11.1%)

Q29 1日あたりの運動時間を教えてください

1. 15分未満 (54.9%) 2. 15分以上30分未満 (17.9%)  
3. 30分以上45分未満 (15.4%) 4. 45分以上60分未満 (3.1%)  
5. 60分以上 (8.6%)

Q30 1日あたりの睡眠時間を教えてください

1. 5時間未満 (3.7%) 2. 5時間以上6時間未満 (25.3%)  
3. 6時間以上7時間未満 (25.3%) 4. 7時間以上8時間未満 (29.6%)  
5. 8時間以上9時間未満 (12.3%) 6. 9時間以上 (3.7%)

Q31 1日あたりの手を洗う回数を教えてください

1. 0回 (0%) 2. 1回 (8.0%) 3. 2回 (18.5%) 4. 3回 (24.7%)  
5. 4回 (11.1%) 6. 5回 (7.4%) 7. 6回以上 (30.2%)

Q32 1日あたりに喫煙する回数を教えてください

1. 5本未満 (1.9%) 2. 5本以上10本未満 (1.9%)  
3. 10本以上15本未満 (0.6%) 4. 15本以上20本未満 (0%)  
5. 20本以上 (0%) 6. 吸っていない (95.7%)

Q33 どのくらいの頻度で飲酒をしますか

- 1. ほぼ毎日 (0%)
- 2. 週4~5日程度 (0.6%)
- 3. 週2~3日程度 (4.3%)
- 4. 週1日程度 (19.8%)
- 5. まったく飲まない (75.3%)

Q34 朝食をどれくらいの頻度で食べますか?

- 1. ほぼ毎日 (50.3%)
- 2. 週4~5日程度 (9.9%)
- 3. 週2~3日程度 (12.4%)
- 4. 週1日程度 (6.8%)
- 5. まったく食べない (20.5%)

Q35 あなたは1日何食食べていますか?

- 1. 1食 (3.8%)
- 2. 2食 (37.5%)
- 3. 3食 (56.9%)
- 4. 4食以上 (1.9%)

Q36 一ヶ月あたりに使える食事の金額を教えてください

- 1. 1万円未満 (31.0%)
- 2. 1万円以上2万円未満 (36.1%)
- 3. 2万円以上3万円未満 (21.5%)
- 4. 3万円以上4万円未満 (7.6%)
- 5. 4万円以上 (3.8%)

Q37 あなたに朝食の最も多い食事スタイルを教えてください

- 1. 自宅で調理されたものを自宅で食べる (70.2%)
- 2. 自宅外で調理されたものを自宅で食べる (8.7%)
- 3. 自宅外で調理されたものを自宅外で食べる (0.6%)
- 4. 自宅で調理されたものを自宅外で食べる (0%)
- 5. 食べない (20.5%)

Q38 あなたの昼食の最も多い食事スタイルを教えてください

- 1. 自宅で調理されたものを自宅で食べる (67.7%)
- 2. 自宅外で調理されたものを自宅で食べる (23.0%)
- 3. 自宅外で調理されたものを自宅外で食べる (5.0%)
- 4. 自宅で調理されたものを自宅外で食べる (1.2%)
- 5. 食べない (3.1%)

Q39 あなたの夕食の最も多い食事スタイルを教えてください

- 1. 自宅で調理されたものを自宅で食べる (83.9%)
- 2. 自宅外で調理されたものを自宅で食べる (9.9%)
- 3. 自宅外で調理されたものを自宅外で食べる (5.0%)
- 4. 自宅で調理されたものを自宅外で食べる (0%)
- 5. 食べない (1.2%)

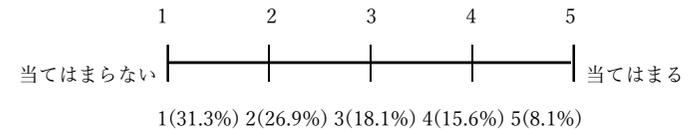
Q40 健康に関する書籍を購入する

- 1. はい (3.1%)
- 2. いいえ (93.2%)
- 3. どちらともいえない (3.7%)

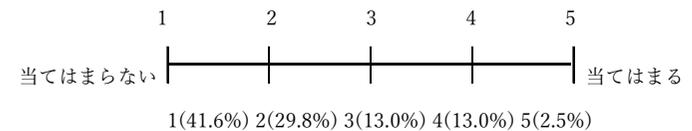
Q41 健康関連商品をみてその商品を購入する

- 1. はい (5.7%)
- 2. いいえ (90.5%)
- 3. どちらともいえない (3.8%)

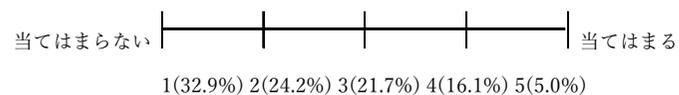
Q42 インターネットで健康に関するものを頻繁に検索する。



Q43 テレビの健康に関する番組を頻繁に視聴する。



Q44 ほかの人と健康に関する会話をする。



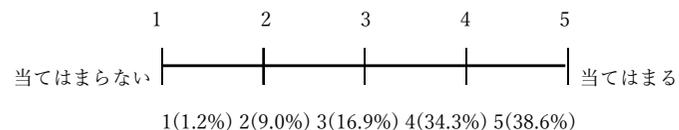
□ここからは緊急事態宣言発令後から現在のことについてお聞きします

Q45 健康に関して心がけていることを教えてください。

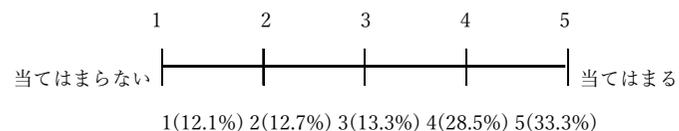
それぞれについて、当てはまるものに1つ○をつけてください。

	1.当てはまらない	2.あまり当てはまらない	3.どちらともいえない	4.やや当てはまる	5.よく当てはまる
夜食や間食をとる頻度を少なくするよう心がけている	11.0%	18.4%	14.7%	36.2%	19.6%
飲酒の量を減らすことを心がけている	30.1%	11.0%	22.7%	9.8%	26.4%
朝食を摂ることを心がけている	28.3%	12.0%	9.0%	28.3%	22.3%
バランスの良い食事を心がけている	9.6%	15.1%	18.7%	36.1%	20.5%
カロリーの高いものを控えるよう心がけている	10.8%	13.3%	21.1%	41.0%	13.9%
栄養補助食品(ビタミン剤など)を摂取している	48.2%	15.1%	9.0%	13.3%	14.5%
主菜、副菜などの食べる順番を心がけている	22.9%	17.5%	14.5%	27.1%	18.1%
野菜を多く摂取することを心がけている	9.6%	8.4%	19.3%	38.6%	24.1%
果物を多く摂取することを心がけている	16.9%	21.7%	21.7%	27.1%	12.7%
魚を多く摂取することを心がけている	21.8%	22.4%	28.5%	20.6%	6.7%
塩分を取り過ぎないように心がけている	15.2%	25.5%	21.2%	30.3%	7.9%
糖分を取り過ぎないように心がけている	15.7%	18.1%	25.3%	32.5%	8.4%
脂肪分を取り過ぎないように心がけている	12.7%	17.5%	21.7%	36.1%	12.0%

Q46 水の摂取を心がけている



Q47 将来の健康状態が心配である



Q48 現在の食生活にどの程度満足していますか？

- 1. 大変満足している (3.6%)
- 2. やや満足している (16.9%)
- 3. あまり満足していない (58.4%)
- 4. 全く満足していない (21.1%)

Q49 買い物時に食材から買うようにしている(例.完成した弁当では無く、人参、卵など)

- 1. はい (51.2%)
- 2. いいえ (18.1%)
- 3. どちらともいえない (30.7%)

Q50 健康に関する知識を増やそうとしている

- 1. はい (43.4%)
- 2. いいえ (38.6%)
- 3. どちらともいえない (18.1%)

Q51 周りの人の健康が気になる

- 1. はい (35.8%)
- 2. いいえ (43.0%)
- 3. どちらともいえない (21.2%)

Q52 食事による体型維持を目指している

- 1. はい (65.1%)
- 2. いいえ (20.5%)
- 3. どちらともいえない (14.5%)

Q53 あなたは今身体面で健康な状態(勉学に支障が無い程度)だと思えますか？

- 1. 健康でない (1.8%)
- 2. あまり健康でない (9.1%)
- 3. ほぼ健康である (41.2%)
- 4. 健康である (47.9%)

Q54 あなたは今精神面で健康な状態(勉学に支障が無い程度)だと思えますか？

- 1. 健康でない (6.0%)
- 2. あまり健康でない (16.3%)
- 3. ほぼ健康である (41.6%)
- 4. 健康である (36.1%)

ご回答ありがとうございました