

## 1. NIPPON DATA2020 実行ワーキンググループ 報告

研究代表者	三浦 克之	(滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門 教授 (リーダー))
研究分担者	岡村 智教	(慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学 教授 (サブリーダー))
研究分担者	尾島 俊之	(浜松医科大学医学部健康社会医学講座 教授)
研究分担者	門田 文	(滋賀医科大学アジア疫学研究センター 特任准教授)
研究分担者	大久保孝義	(帝京大学医学部衛生学公衆衛生学講座 教授)
研究分担者	西 信雄	(医薬基盤・健康・栄養研究所国際栄養情報センター センター長)
研究分担者	由田 克士	(大阪市立大学大学院生活科学研究科食・健康科学講座公衆栄養学 教授)
研究分担者	岡山 明	(生活習慣病予防研究センター 代表)

### 1. 背景

わが国の循環器疾患等生活習慣病予防対策を立案するためには、国民の代表集団である国民健康・栄養調査および循環器疾患基礎調査対象集団を長期間追跡するコホート研究を実施し、刻々と変化する日本国民特有のライフスタイルや社会環境における生活習慣病リスク要因を明らかにする必要がある。また健康日本 21 (第 2 次) の重要課題である健康格差の是正のために、地域格差や世代間格差を抽出する必要もある。

国民健康・栄養調査は、全ての都道府県を網羅する国内唯一の調査である。2020 年 (平成 32 年) 国民健康・栄養調査は拡大調査年であり、通常 of 3 倍規模 (約 1 万人) の調査が予定されている。より大規模な最新の国民集団の長期コホート研究 NIPPON DATA2020 を開始することにより、日本国民の新たな生活習慣病リスク要因や地域格差を明らかにし、予防施策の優先順位を提案することができる。

我々は 1980/1990/2010 年国民健康・栄養調査および循環器疾患基礎調査の対象集団、計約 2 万人のコホート研究 NIPPON DATA80/90/2010 の長期追跡研究を継続してきた。その成果は健康日本 21、標準的な健診・保健指導プログラム、各種学会ガイドライン作成等活用されている。1980 年から 2020 年まで 40 年間の国民代表集団のライフスタイルの変化とその生活習慣病への影響の大きさの変化の知見から、次期国民健康づくり運動策定における優先的課題に関する提言が可能となる。

### 2. NIPPON DATA2020 実施計画

国民健康・栄養調査の拡大調査年である 2020 年 10-11 月に全国約 500 カ所で実施される国民健康・栄養調査の参加者約 1 万人を対象とした最新のライフスタイルを反映した国民代表集団約 1 万人のコホート研究 NIPPON DATA2020 を構築し、長期追跡を

開始する。国民健康・栄養調査当日、各調査会場に調査員を派遣し、研究の主旨を説明して研究への参加と長期追跡の同意を取得する。

NIPPON DATA2020 実施に向けて、①生活習慣等に関する調査票内容の検討、②血液・尿検体測定項目・採取/保存方法の検討、③追跡同意取得・アウトカムについて内容および方法の検討、④調査を円滑に実施するための全国体制の確立、が必要である。

### 3. 平成 30 年度の進捗

平成 30 年度は、NIPPON DATA2020 の ①調査票、②血液・尿検体測定項目、③追跡同意取得・アウトカムについて、それぞれ素案を作成し、議論を深めた。また、厚生労働省等、関係各方面との協議を開始した。調査票については、平成 22 年に我々が実施した NIPPON DATA2010 の調査票項目や国民健康・栄養調査、国民生活基礎調査等の調査票項目の他、今日的な健康課題を意識した新規調査票項目案等、合計 84 問(表)を列挙し、どのような調査票内容が望ましいか議論した。さらに、デルファイ法(第 1 回)により調査項目の優先順位づけを行った。

また、全国の NIPPON DATA 研究の研究協力者を交えて、NIPPON DATA2010 実施に向けてのワークショップを開催し、調査内容、調査方法について議論した(平成 31 年 2 月 2 日東京開催)。調査票案については、ワークショップの議論をふまえて、改訂案を作成し、再度、デルファイ法(第 2 回)により優先順位づけを行う予定である。

### 4. 今後の計画

#### 【平成 31 年度】

引続き、①生活習慣等に関する調査票内容の検討、②血液・尿検体測定項目・採取/保存方法の検討、③追跡同意取得・アウトカムについて内容および方法の検討を行ない、厚生労働省、全国保健所長会や全国の自治体と協議し、NIPPON DATA2020 実施方法を決定する。

#### 【平成 32 年度】

- 1) 厚生労働省や全国の保健所、全国保健所長会の協力を得て、調査準備を進める。
- 2) 平成 32 年 10-11 月に全国約 500 カ所で実施される国民健康・栄養調査の参加者約 1 万人を対象に調査を実施する。国民健康・栄養調査当日、各調査会場に調査員を派遣し、研究の主旨を説明して研究への参加と長期追跡の同意を取得する。
- 3) 上記、取得されたデータの整備作業を行い、データベースを構築する。

2020年質問票候補（2019年2月現在）

出典（国調：平成22年国民健康・栄養調査、ND2010：NIPPON DATA2010質問票）

大分類	細分類	問い番号	質問	選択肢	出典
疾病	メタボ	問1	あなたはこれまでに医療機関や健診で <u>内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）</u> といわれたことがありますか。	1 あり 2 なし	国調
疾病	高血圧	問2	あなたはこれまでに医療機関や健診で <u>高血圧（血圧が高い）</u> といわれたことがありますか。	1 あり 2 なし	国調
			（問2-1）何歳の時に初めて高血圧といわれましたか。	1 （ ）歳 2 わからない	国調
			（問2-2）高血圧の治療（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。	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	国調
疾病	糖尿病	問3	あなたはこれまでに医療機関や健診で <u>糖尿病</u> といわれたことがありますか。（「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	国調
			（問3-1）何歳の時に初めて糖尿病といわれましたか。	1 （ ）歳 2 わからない	国調
			（問3-2）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。	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	国調
			（問3-3）（「糖尿病」と答えた方へ。）あなたは現在インスリン注射による治療を受けていますか。	1 はい 2 いいえ	ND2010
疾病	脂質	問4	あなたはこれまでに医療機関や健診で <u>血中コレステロール（総コレステロールまたはLDLコレステロール）</u> が高いといわれたことがありますか。	1 あり 2 なし	国調
			（問4-1）何歳の時に初めて血中コレステロールが高いといわれましたか。	1 （ ）歳 2 わからない	国調
			（問4-2）血中コレステロールの治療（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。	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	国調
疾病	脳卒中	問5	あなたは医師から <u>脳卒中（脳梗塞、脳血栓、脳塞栓、脳出血、くも膜下出血）</u> といわれたことがありますか。	1 あり 2 なし	国調
			（問5-1）最初に発症したのは何歳の時ですか。	1 （ ）歳 2 わからない	国調
疾病	心筋梗塞	問6	あなたは医師から心筋梗塞といわれたことがありますか。	1 あり 2 なし	国調
			（問6-1）最初に発症したのは何歳の時ですか。	1 （ ）歳 2 わからない	国調
疾病	狭心症	問7	あなたは医師から狭心症といわれたことがありますか。	1 あり 2 なし	国調
			（問7-1）最初に発症したのは何歳の時ですか。	1 （ ）歳 2 わからない	国調

疾病	腎	問8	あなたはこれまでに医師から腎臓病または腎機能が低下しているといわれたことがありますか。	1 あり 2 なし	国調
		(問8-1) その原因は何といわれましたか。	1 糖尿病性腎症 2 慢性糸球体腎炎 3 その他の腎臓病 4 わからない	国調	
疾病	発熱	問9	現在、風邪をひいたり、発熱していますか。	1 はい 2 いいえ	ND2010
疾病	川崎病	問10	これまでに医療機関で川崎病といわれたことがありますか。	1 はい 2 いいえ	ND2010
疾病	骨折	問11	これまでに大腿骨頸部（足の付け根部分）を骨折したことがありますか。	1 はい 2 いいえ	ND2010
		(問11-1) 「はい」と答えた方におたずねします。それはいつ頃ですか。	1 昭和 2 平成 〇〇年頃	ND2010	
疾病	女性	問12	現在、経口避妊薬や女性ホルモン製剤を使用していますか。（健康食品は含みません。）	1 はい 2 いいえ	ND2010
	女性	問13	現在、月経（生理）はありますか。	1 ある 2 閉経した（自然に） 3 閉経した（手術で）	ND2010
	(問13-1) 閉経したのは何歳頃ですか。	〇〇歳	ND2010		
疾病	女性	問14	妊娠および出産回数		新規
疾病	心房細動	問15	あなたはこれまでに心房細動を指摘されましたか。	1 はい 2 いいえ 3 不明	新規
		(問15-1) 何歳の時に言われましたか。	〇〇歳頃	新規	
		(問15-2) その他の不整脈を指摘されましたか。	1 はい 2 いいえ 3 不明	新規	
		(問15-3) 自覚症状はありましたか（複数回答）	1 動悸 2 息切れ 3 脈の乱れ 4 胸部不快感 5 失神 6 めまい	新規	
疾病	冠動脈血行再建術	問16	あなたはこれまでに心臓冠動脈の血行再建術（ステント留置、バイパス術など）を受けましたか。	1 はい 2 いいえ 3 不明	新規
		(問16-1) はじめて受けたのは何歳の時ですか	〇〇歳頃	新規	
	がん	問17	あなたはこれまでに「がん」を指摘されましたか。	1 はい 2 いいえ 3 不明	新規
		(問17-1) 何歳の時にはじめて言われましたか。	〇〇歳頃	新規	

疾病			(問17-2) 部位を選んでください(複数回答)	1 胃 2 大腸 3 肝臓 4 肺 5 乳がん 6 子宮 7 その他( ) 8 不明	新規
			(問17-3) これまでに受けて治療を選んでください(複数回答)	1 外科的切除(手術) 2 抗がん剤治療 3 放射線療法 4 その他( ) 5 不明	新規
疾病	心不全	問18	あなたはこれまでに心不全を指摘されましたか。	1 はい 2 いいえ 3 不明	新規
			(問18-1) 何歳の時に言われましたか。	〇〇歳頃	新規
生活習慣	飲酒	問19	あなたは週に何日お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。	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)	国調
			(問19-1) 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。(清酒に換算して下さい。) 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(350ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	1 1合(180ml)未滿 2 1合以上2合(360ml)未滿 3 2合以上3合(540ml)未滿 4 3合以上4合(720ml)未滿 5 4合以上5合(900ml)未滿 6 5合(900ml)以上	国調
生活習慣	生活習慣	問20	あなたはこれまでに飲酒が原因で肝機能障害を指摘されたことがありますか。	1 ある 2 ない 3 わからない	国調
			(問20-1) 肝機能障害の治療を受けたことはありますか。	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、現在は受けいない 4 これまでに治療を受けたことがない	国調
生活習慣	飲酒	問21	あなたの飲酒が原因で、これまでにあなた自身か他の誰かがケガをしたことがありますか。	1 ある 2 ない	国調
生活習慣	飲酒	問22	あなたは今までにお酒を飲んだことがありますか。	1 はい 2 いいえ	ND2010
			「はい」と答えた方におたずねします。 (問22-1) お酒を飲み始めて1~2年のころ、ビールコップ1杯(180ml)程度の飲酒で、すぐに顔が赤くなりましたか。	1 はい 2 いいえ 3 わからない	ND2010
			(問22-2) 現在、ビールコップ1杯程度の飲酒で、頭痛や吐き気、動悸がしますか。	1 はい 2 いいえ 3 わからない	ND2010

			(問22-3) 現在、ビールコップ1杯程度の飲酒で、顔が赤くなりますか。赤くなる部位についてお答えください。	1 耳や目のまわりなど、顔の中のごく一部だけが赤くなる 2 顔全体が赤くなる 3 どこも赤くならない 4 わからない	ND2010
生活習慣	飲酒	問23	(現在飲酒者に)現在の飲酒量は、過去の飲酒量と比較して減りましたか	1 減った 2 同じ 3 増えた 4 不明	新規
生活習慣	過去の飲酒量	問24	(禁酒者、現在飲酒者に)過去、最も多く飲んでいた時は、飲酒量はどのくらいですか?	週当たり( )合 (飲酒別 基準量を示す)	新規
			(問24-1)何歳の時ですか	( )歳	新規
			(問24-2)(禁酒者、現在飲酒者で減った者に)飲酒量が減った、やめた理由にあってはまるものを選んでください。	1.飲みたいと思わなくなった・美味しいと感じなくなった 2.家族や医師に止められたから(健康上の理由) 2.飲む機会がなくなったから 3.経済上の理由 4.その他(自由記述)	新規
生活習慣	受動喫煙	問25	あなたはこの1ヶ月間に自分以外の方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。 ア 家庭 イ 職場 ウ 学校 エ 飲食店 オ 遊技場(ゲームセンター、パチンコ、競馬場など) カ その他(市役所、病院、公共交通機関など)	1 ほぼ毎日 2 週に数回程度 3 週に1回程度 4 月に週に1回程度 5 まったくなかった	国調
生活習慣	受動喫煙	問26	新型たばこには、受動喫煙による害があると思いますか	1 はい 2 いいえ 3 不明	新規
生活習慣	喫煙	問27	あなたはこれまでにたばこを吸ったことがありますか。	1 合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている(吸っていた) 2 吸っている(吸ったことはある)が合計100本未満で6ヶ月未満である 3 まったく吸ったことがない	国調
			(問27-1)あなたは、通常、1日に何本たばこを吸いますか(吸っていましたか)。(「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。)	〇〇〇本	国調
			(問27-2)何歳の時から習慣的にたばこを吸うようになりましたか。	( )歳	国調
生活習慣	喫煙	問28	現在(この1ヶ月間)、あなたはたばこを吸っていますか。	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	国調
			(問28-1)たばこをやめたいと思いますか。	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	国調
			(問28-2)あなたがたばこを最後に吸ったのは、何歳の時でしたか。	( )歳	国調

生活習慣	新型タバコ含む喫煙状況	問29	あなたはたばこを吸いますか。	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	新規
			(問29-1) 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)	1 紙巻きたばこ 2 加熱式たばこ(ブルームテック、アイコス、グローなど) 3 電子たばこ(ニコチン入り) 4 電子たばこ(ニコチン無し、または不明) 5 その他( )	新規
			(問29-2) あなたは通常、1日に何本または何回たばこを吸いますか。吸っているたばこ製品すべてについてお答えください。 (「ときどき吸う方」は吸うときの1日の本数または回数をお答え下さい。) 加熱式たばこ、電子たばこを吸っている場合は、吸って吐いてを繰り返す10分程度のひとまとまりの行為を1回とみなしてお答えください。	1 紙巻きたばこ( )本 2 加熱式たばこ( )回 3 電子たばこ( )回	新規
			(問29-3) (喫煙者に) たばこをやめたいと思いますか。	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	新規
生活習慣	禁煙	問30	(禁煙者に) 何歳の時にやめましたか	( ) 歳ころ	新規
			(問30-1) 禁煙した理由を選んでください	1 吸いたいと思わなくなった・美味しいと感じなくなった 2 家族や医師に止められたから(健康上の理由) 3 喫煙場所が減ったから 4 経済上の理由 5 その他(自由記述)	新規
			(問30-2) 禁煙した方法	1 禁煙外来 2 ニコチンガム・ニコチンテープ 3 新型たばこ→禁煙 4 その他	新規
生活習慣	食事	問31	あなたはふだん朝食を食べますか。	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	国調
生活習慣	食事	問32	あなたはふだんの食事で1日あたり「あと1皿程度、野菜を増やすこと」についてどう考えますか。	1 生野菜サラダを1皿程度なら増やせると思う 2 お浸しや煮物を1皿程度なら増やせると思う 3 野菜が好きではないから増やせないと思う 4 値段が高いから増やせないと思う 5 自分で食事の準備をしないから増やせないと思う 6 外食が多いから増やせないと思う 7 現在、野菜を十分に食べているから増やせないと思う 8 あてはまるものがない	国調
生活習慣	食事 カフェイン飲料の飲用状況	問33	コーヒー(缶コーヒー含む)、紅茶、緑茶(麦茶除く。ペットボトル含む)、栄養ドリンク、エナジードリンク、コーラの摂取頻度と1回あたりの量		新規

生活習慣	食事 甘味飲料 (SSB)の	問34	コーラ類、ソーダ類、ダイエットコーラの 摂取頻度と1回あたりの量		新規
生活習慣	食事 サプリメント(栄養補 助食品)の 使用実態	問35	錠剤、顆粒、カプセル、ドリンクなどのビ タミンやミネラルなどのサプリメントを使用 していますか。	1 はい 2 いいえ 3 不明	
			(問35-1) その他の健康食品を使用してい ますか。	1 はい 2 いいえ 3 不明	新規
			(問35-2) 一月間の費用を記載ください。 (合計)	〇〇円(カテゴリで選択)	新規
			(問35-3) 理由を選んでください(複数回 答)。	1 栄養補給 2 治療目的、症状緩和 3 老化予防目的 3 美容目的など	新規
生活習慣	食事 食材の購入 環境に関する 問い	問36	食事を用意するための買い物の環境につい ておたずねします。店舗の有無について、 おのおの(1あり、2なし)何れか一方を選 んでください。 (問36-1) 自宅から簡単に歩いて行ける範 囲	a スーパーマーケット b 専門の商店 c コンビニエンスストア d ドラッグストア (各項目: 1あり、2なし)	新規
			同上 (問36-2) 自宅から簡単に歩いては行けな いが、自転車などを利用して行ける範囲	a スーパーマーケット b 専門の商店 c コンビニエンスストア d ラッグストア (各項目: 1あり、2なし)	新規
			同上 (問36-3) 自宅から簡単に歩いては行けな いが、自動車などを利用して行ける範囲	a スーパーマーケット b 専門の商店 c コンビニエンスストア d ドラッグストア (各項目: 1あり、2なし)	新規
生活習慣	食事 食材の購入 環境に関する 問い	問37	あなたはネットスーパーや宅配を利用して いますか。	1 はい 2 いいえ	新規
生活習慣	食事 食材の購入 環境に関する 問い	問38	あなたは野菜を自給していますか。	1 はい 2 いいえ	新規
生活習慣	食事準備パ ターン	問39	朝食、昼食、夕食のパターン頻度(それぞ れ週何回) a. 朝食 b. 昼食 c. 夕食	1 家庭食 ( )回/週 2 調理済み食品(中食) ( )回/週 3 外食 ( )回/週 4 食べない ( )回/週	新規

生活習慣	身体活動	問40	あなたは普段の生活において、歩行、そうじ、階段ののぼりおり、子どもと遊ぶなど身体を動かしていますか。	1 いつもしている 2 ととききしている 3 あまりしていない 4 ほとんどしていない	国調
生活習慣	身体活動	問41	あなたはふだんの生活で1日あたり歩数を「あと1,000歩増やすこと」についてどう考えますか。	1 意識的に歩くように心がければ増やせると思う 2 家事でよく身体を動かすようにすれば増やせると思う 3 歩くことが好きではないから増やせないと思う 4 時間がないから増やせないと思う 5 歩く場所がないから増やせないと思う 6 面倒だから増やせないと思う 7 病気など健康上の理由から増やせないと思う 8 現在、十分に歩いているから増やせないと思う 9 あてはまるものがない	国調
生活習慣	身体活動	問42	あなたのふだんの1日の過ごし方について、下の例を参考に記入下さい。「仕事の日」「家にいる日」などのうち、あなたにとって最も多い過ごし方の1日について、わかる範囲でけっこうですので書いてください。	1 強い身体活動（土木作業、農業、ジョギングなどスポーツ一般） ○○. ○時間 2 中度の身体活動（立つて行う軽作業、家事、園芸、日曜大工、早足歩き、など） ○○. ○時間 3 軽い身体活動（座って行う軽作業、事務仕事、車の運転、食事、入浴、平らな所の散歩など） ○○. ○時間 4 テレビを見る ○○. ○時間 5 他の平静な状態（座っている、または立っていて平静な状態。読書、会話、電話など） ○○. ○時間 6 活動なし（睡眠、横になっている） ○○. ○時間	
生活習慣	身体活動	問43	自転車使用の頻度と時間		新規
生活習慣	身体活動	問44	自動車使用の頻度と時間		新規
	睡眠	問45	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。	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	国調
生活習慣	睡眠	問46	ここ1ヶ月間、あなたは寝床に入っても、寝付きが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか。	1 頻繁にある 2 ととききある 3 めったにない 4 まったくない	国調
生活習慣	睡眠	問47	睡眠時間、不眠、睡眠時無呼吸、睡眠薬使用の有無（ピッツバーグ質問票など）		新規
生活習慣	健康行動	問48	あなたはこの1年間に家庭で体重を測定したことがありますか。	1 ある 2 ない 3 わからない	国調
			(問48-1) どのくらいの頻度で測っていますか。	1 ほぼ毎日（週に6日以上） 2 週に3～5日 3 週に1～2日 4 月2～3日 5 月に1回以下	国調
生	健康行動	問49	あなたはこの1年間に家庭で血圧を測定したことがありますか。	1 ある 2 ない 3 わからない	国調

活 習 慣			(問49-1) どのくらいの頻度で測っていますか。	1 ほぼ毎日 (週に6日以上) 2 週に3~5日 3 週に1~2日 4 月2~3日 5 月に1回以下	国調
生 活 習 慣	健康行動	問50	あなたは現在高血圧や糖尿病、高コレステロール、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)等の予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいますか。	1 はい 2 いいえ	国調
			(問50-1) 取り組んでいない理由	1 自分の健康に自信がある 2 病気の自覚症状がない 3 病気になってから治療をすればよい 4 生活習慣を改善することがストレスになる 5 生活習慣を改善する時間的ゆとりがない 6 生活習慣を改善する経済的ゆとりがない 7 社会的な環境(運動施設、栄養成分表示がないなど)が整っていない 8 面倒だから取り組まない 9 あてはまるものがない	国調
生 活 習 慣	健康行動	問51	あなたは高血圧や糖尿病、高コレステロール、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防・改善のために普通の生活で心がけていることがありますか。	1 食べ過ぎないようにしている(カロリー制限している) 2 塩分を取りすぎないようにしている(減塩している) 3 脂肪(あぶら分)を取りすぎないようにしている 4 甘いもの(糖分)を取りすぎないようにしている 5 野菜をたくさん食べるようにしている 6 肉に偏らず魚を取るようにしている 7 お酒(アルコール)を飲み過ぎないようにしている 8 運動をするようにしている 9 睡眠で休養を充分にとるようにしている 10 気分転換・ストレス解消をするようにしている 11 あてはまるものがない	国調
生 活 習 慣	健康行動	問52	歩数系(万歩計)や活動計を使用していますか。	1 はい 2 いいえ 3 不明	新規
生 活 習 慣	健康行動	問53	健康管理のためにスマホ等のアプリを活用していますか。	1 はい 2 いいえ 3 不明	新規
			(問53-1)種類を選んでください(複数回答)	1 食事 2 運動 3 睡眠 4 血圧 5 体重など	新規
生 活 習 慣	健康行動	問54	薬を飲み始める事・追加する事に抵抗感がありますか?	1 ない 2 少し抵抗がある 3 強い抵抗がある	新規
生 活 習 慣	スマホ・タブレット・PCの使用有無と使用時間	問55	スマホ・タブレット・PCを使用していますか。	1 はい 2 いいえ 3 不明	新規
			(問55-1)使用時間数を選んでください。	〇〇時間(カテゴリで選択)	新規
生 活 習 慣	スマホとPCによるゲーム実施状況	問56	スマホまたはPCによるゲーム実施の頻度と時間		新規

生活習慣	ゲームやギャンブル実施状況	問57	スマホの課金ゲームやパチンコ、スロット、競馬、競輪、競艇の実施頻度と時間		新規
生活習慣	歯科	問58	あなたは歯の健康づくりのために、次の器具を使用していますか。	1 歯ブラシ 2 歯間ブラシ 3 舌ブラシ 4 デンタルフロス・糸（付）ようじ 5 使用していない（ゆすぐのみなど）	国調
生活習慣	歯科	問59	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。）	自分の歯は〇〇本ある	国調
生活習慣	歯科	問60	あなたは食べ物や飲み物が飲み込みにくく感じたり、食事中にむせたりすることがありますか。	1 頻繁にある 2 ときどきある 3 めったにない 4 まったくない	国調
生活習慣	健康知識	問61	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。	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）	国調
生活習慣	健康知識	問62	脳卒中の症状について知っているもの全てに○をつけて下さい。	1 突然、片方の手足や顔半分が麻痺・しびれが起こる 2 両手の指先がしびれる 3 突然、ろれつが回らなくなったり、言葉が出なくなったり、他人の言うことが理解できなくなる 4 突然、経験したことのない激しい頭痛がする 5 突然、鼻血が出る 6 突然、力はあるのに立てなかったり、歩けなかったり、フラフラする 7 急に、発熱する 8 突然、左側の肩が痛くなる 9 突然、息が苦しくなる 10 突然、片方の目が見えなくなったり、物が二つに見えたり、視野が半分にかける	ND2010
生活習慣	健康知識	問63	心筋梗塞の症状について知っているもの全てに○をつけて下さい。	1 突然胸や背中に強い痛みを感じる 2 息が苦しくなる 3 激しい頭痛がする 4 鼻血が出る 5 突然、意識を失う	ND2010
生活習慣	健康知識	問64	高血圧の原因として正しいと思うもの全てに○をつけて下さい。	1 肥満 2 運動不足 3 喫煙 4 塩分の摂りすぎ 5 野菜や果物の不足 6 お酒の飲み過ぎ 7 睡眠不足 8 牛乳の飲み過ぎ 9 緑茶の飲み過ぎ	ND2010

生活習慣	健康知識	問65	心筋梗塞または脳卒中の原因として正しいと思うもの全てに○をつけて下さい。	1 高血圧 2 高コレステロール血症 3 糖尿病 4 痛風（高尿酸血症） 5 肝機能障害（脂肪肝） 6 喫煙 7 不整脈 8 腎障害（蛋白尿） 9 貧血 10 HDLコレステロール（善玉コレステロール）低値	ND2010
	生活習慣	問66	糖尿病について以下の記述は正しいと思いますか。 1 正しい食生活と運動習慣には、糖尿病予防の効果がある 2 糖尿病は成人の失明の原因となる 3 糖尿病は腎臓病の原因となる 4 糖尿病の人は傷が治りにくい	1 正しい 2 間違っている 3 わからない	ND2010
生活習慣	健康知識	問67	れまでに脳卒中（脳梗塞、脳血栓、脳塞栓、脳出血、くも膜下出血）を発症したことがありますか。	1 はい 2 いいえ	ND2010
	生活習慣		（問67-1）「はい」と答えた方におたずねします。 脳卒中を発症した際、片方の手足や顔半分 の麻痺・しびれ、突然の言葉のもつれ、突 然の激しい頭痛やふらつき等の症状があ りましたか。	1 あった 2 なかった 3 わからない	ND2010
A D L ・ I A D L	ADL	問68	あなたは食事、排尿・排便、着替え、入浴、歩行の際、他人の手助けを必要としますか。	1 はい 2 いいえ	ND2010
			（問68-1）他人の手助けを必要とする項目 全てに○をつけて下さい。		ND2010
A D L ・ I A D L	IADL （都老研 13項目 セット問）	問69	（問69-1）バスや電車を使って一人で外出 できますか。	1 はい 2 いいえ	ND2010
			（問69-2）日用品の買い物ができますか。	1 はい 2 いいえ	ND2010
			（問69-3）食事の用意ができますか。	1 はい 2 いいえ	ND2010
			（問69-4）請求書の支払いができますか。	1 はい 2 いいえ	ND2010
			（問69-5）銀行預金・郵便貯金の出し入れ が自分でできますか。	1 はい 2 いいえ	ND2010
			（問69-6）年金などの書類が書けますか。	1 はい 2 いいえ	ND2010
			（問69-7）新聞を読んでいますか。	1 はい 2 いいえ	ND2010
			（問69-8）本や雑誌を読んでいますか。	1 はい 2 いいえ	ND2010

			(問69-9) 病人を見舞うことができますか。	1 はい 2 いいえ	ND2010
			(問69-10) 友達の家を訪ねることがありますか。	1 はい 2 いいえ	ND2010
			(問69-11) 健康についての記事や番組に関心がありますか。	1 はい 2 いいえ	ND2010
			(問69-12) 家族や友達の相談にのることがありますか。	1 はい 2 いいえ	ND2010
			(問69-13) 若い人に自分から話しかけることがありますか。	1 はい 2 いいえ	ND2010
A D L ・ I A D L	介護保険	問70	あなたは介護保険を利用していますか。	1 はい 2 いいえ 3 不明	新規
			(問70-1)介護保険の認定はどれですか	1 要支援 1 2 要支援 2 3 要介護 1 4 要介護 2 5 要介護 3 以上 6 不明	新規
Q O L	QOL	問71	現在の生活に全体としてどの程度満足していますか。	1 満足 2 まあ満足 3 どちらでもない 4 やや不満 5 不満 6 わからない	ND2010
Q O L	QOL	問72	現在あなたは幸福だと思いますか。	1 思う 2 まあまあ思う 3 どちらでもない 4 思わない 5 わからない	ND2010
Q O L	QOL	問73	「生きがい」や「生活のはり」「いきいきと生きている」と感じるがありますか。	1 ある 2 ときどきある 3 ない 4 わからない	ND2010
要 因 等 的	同居状況	問74	同居者有りの場合、誰と同居しているか。	1 している 2 していない	新規
社 会 等 的 要 因	経済状況	問75	世帯年収	1 200万円 2 200～600万円 3 600万円以上 4 わからない	
要 因 等 的	就業関連	問76	(就業者に)テレワークをしていますか。	1 している 2 していない	新規
的 社 会 等 的 要 因	就業関連	問77	(就業者に)あなたは何歳まではたれたいですか。	( ) 歳まで	新規
社 会 等 的 要 因	ソーシャルネットワークに関する設問	問78	あなたは、週1回以上、地域で開催される寄り合いに参加されていますか。(運動のグループ、茶話会、老人クラブなどの地元地域同志の集まり) (以下の設問を合わせてスコア化することも検討)	1 している 2 していない	新規

的要因等			(問78-1) 図書館等を利用して、学習や自己啓発を高める活動をされていますか。	1 ほぼ毎日している 2 週2~3回 3 週1回 4 していない	新規
			(問78-2) 自分たちが住んでいる地域で生じる、色々な健康課題や社会問題に対して積極的に取り組もうとされていますか。	1 取り組んでいる 2 今後取り組もうと思う 3 取り組んでいない	新規
社会的要因等	年収	問79	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。	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	国調
社会的要因等	教育歴	問80	最後に卒業した学校についてあてはまるものに○をつけて下さい。	1 卒業した学校はない 2 小学校 3 中学校 (高等小学校を含む) 4 高等学校 (旧制中学・女学校を含む) 5 短期大学 (高専・専門学校を含む) 6 大学 (大学院含む)	ND2010
社会的要因等	婚姻	問81	現在の婚姻状況についてあてはまるものに○をつけて下さい。	1 独身 2 既婚 (パートナーを含む)	ND2010
			(問81-1) 該当するものに○をつけて下さい。	1 未婚 2 離婚 3 死別 4 その他	ND2010
要社会的	同居	問82	現在の暮らし方についてあてはまるものに○をつけて下さい。	1 同居者あり 2 単身 (ひとり暮らし)	ND2010
メンタル		問83	あなたは現在、心配事やストレスがありますか。	1 はい 2 いいえ 3 わからない	ND2010
メンタル	K6	問84	心の元気さについておたずねします。過去1カ月間についてお答えください。 ア 神経過敏に感じましたか イ 絶望的だと感じましたか ウ そわそわ、落ち着かなく感じましたか エ 気分が沈みこんで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか オ 何をするのも骨折りと感じましたか カ 自分が価値のない人間だと感じましたか	1 いつも 2 たいてい 3 時々 4 少しだけ 5 まったくない	ND2010