

令和2年度厚生労働行政推進調査事業費補助金（厚生労働科学特別研究事業）
分担研究報告書

食意識・食行動、身体状況、生活習慣の変化に関する調査方法と記述統計の結果

研究代表者 赤松 利恵（お茶の水女子大学基幹研究院自然科学系 教授）
分担研究者 新保 みさ（長野県立大学健康発達学部食健康学科 助教）
研究協力者 小島 唯（新潟県立大学人間生活学部健康栄養学科 助教）

A. 実施手順

2020年11月6日（金）～12日（木）に、インターネット調査会社、マイボイスコム株式会社に登録されている全国成人（20～64歳）男女に対してインターネット調査を行った。サンプルサイズの計算^{*1}により、6,000人を目標に、35,970人に調査依頼を配信し、8,941人が回答した。このうち、回答に遵守した者^{*2}は、7,482人であった（遵守率83.7%）。7,482人のうち、年齢が対象となる20～64歳でなかった者、現在の住居地が「その他」の者、身長が100cm未満または200cm以上の者、体重が30kg未満または200kg以上の者（計75人）を除外し、その後、年齢・性別を踏まえた各都道府県の人口構成比にあわせてランダムに6,000人抽出した。

*1: サンプルサイズの設定にあたっては、食生活が不変群 vs. 健康群、不変群 vs. 不健康群で、それぞれ要因保有率等を比較することを考えた。先行研究¹⁾によると、イタリア人を対象とした研究¹⁾では、ジャンクフードの摂取が減少と回答した者は29.8%、増加は25.6%、食事が変わったと回答した者は57.8%、ポーランド人を対象とした研究²⁾では食べる量が増えたと回答した者が43%、イタリアの大学生を対象とした研究³⁾ではより食べるようになったと回答した者が46.1%、変化なしが49.6%だった。これらの結果から、健康群：不健康群：不変群の人

数比を1:1:3と仮定して、不変群での要因保有率等を30%（例：食意識の変化あり）の場合に、不変群 vs. 健康群、不変群 vs. 不健康群で、それぞれ比較的小さな差（5%ポイント）を、有意水準5%（両側、検定の多重性調整（2回）のためBonferroni法）、検出力80%で検出するための人数は、不変群3,382人、健康群と不健康群各1,128人ずつ、計5,638人であり、無効回答の割合を考慮して計6,000人とした。

*2: 回答の質を担保するため、調査票の最後に、回答に遵守したかを選別する項目を追加した。この項目で、非遵守となった者を除外した。なお、この項目は、先行研究⁴⁾において、検証されている。

B. 調査項目

本調査は、緊急事態宣言発令中（2020年4～5月）と現在（2020年11月）の食生活について、感染拡大前（2019年11月）と比較しながら回答する設計になっている。そこで、回答者が過去を思い出しやすくするために、倫理的事項に続いて、調査で比較する対象の地点を、説明文とともに、タイムラインを図で示した（図1）。

調査項目は、先行研究を参考に（表1）、執筆者3人が主となり、他の分担研究者・研究協力者の意見を参考に、話し合いを重ね、作成した。調査票の構成は、表1のとおりである（項目の詳細：IV. 調査結果・資料を参照）。

この調査では、主に新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）感染拡大前（1年前（2019年11月））、緊急事態宣言発令中（2020年4月～5月）、現在（2020年11月）の食生活や生活習慣の変化についてお聞きします。

その時のことを思い出しながらお答えください。

※緊急事態宣言は4月7日（7都府県）、4月16日（全国）に発令され、5月14日に39県で解除、5月25日に全国解除されました。

図1-1 回答にあたっての説明文

2019年		2020年										
11月 感染拡大前	12月	1月	2月	3月	4月 緊急事態宣言 発令中	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月 現在



図 1-2 回答にあたってのタイムラインの図

C. 倫理的配慮

(承認番号：E20-3)。

本調査実施にあたって、公立大学法人長野県立大学研究倫理委員会に申請書を提出し、2020年11月3日に承認を得た後、調査を実施した

調査票では、最初に、回答者に対し、調査の概要と倫理的事項を示した(図2)。

この調査では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大による食生活や生活習慣への影響を調べることを目的としています。調査の結果は、皆様の健康維持・増進に活用させていただきます。下記の項目をよくお読みいただき、ご理解、ご承諾の上、調査にご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

- ・本研究の参加は皆様の自由意思を尊重しています。研究にご理解いただいた上で、ご協力ください。
- ・アンケートへの回答をもって、ご協力の承諾を得たものと判断させていただきます。
- ・アンケートに参加しなくても、またアンケートを途中でやめても、不利益を被ることはありません。
- ・このアンケートは無記名です。公表の際には統計的にとりまとめて処理しますので、個人情報が入部にもれることは一切ありません。回答は研究責任者が厳重に管理し研究以外の目的に使うことはありません。

図 2 調査票における研究概要と倫理的事項の説明文

D. 調査結果

記述統計の結果は、別紙(資料)に示した。

9(5): 675. doi: 10.3390/foods9050675

4) 増田真也, 坂上貴之, 森井定広. 調査回答の質の向上のための方法の比較. 心理学研究, 2019; 90:463-472.

E. 文献

- 1) Renzo LD, Gualtieri P, Pivari F, et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey. *Journal of Translational Medicine*. 2020; 18:229. doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5
- 2) Sidor A, Rzymski P. Dietary choices and habits during covid-19 lockdown experience from Poland. *Nutrients*. 2020; 12(6): E1657. doi: 10.3390/nu12061657.
- 3) Federico S, Francesco V. Covid-19 and the subsequent lockdown modified dietary habits of almost half the population in an Italian sample. *Foods*. 2020;

F. 研究発表

なし

G. 知的財産権の出願・登録状況

なし

H. 健康危機情報

なし

表 1 調査票の構成

	カテゴリ	項目・項目数	項目数	参考資料
Q1	食生活	感染拡大前と比較した緊急事態宣言発令下の食生活の変化	29	厚生労働省：平成 25 年国民健康・栄養調査を参考に作成
Q2		感染拡大前と比較した緊急事態宣言発令下の食生活の変化	1	—
Q3		感染拡大前と比較した現在の食生活の変化	29	厚生労働省：平成 25 年国民健康・栄養調査を参考に作成
Q4		感染拡大前と比較した現在の食生活の変化	1	—
Q5	健康食品の利用	現在の健康食品の利用	8	—
Q6		上記の健康食品の利用開始時期	8	—
Q7		現在の機能性関与成分の利用	21	—
Q8		上記の機能性関与成分の利用開始時期	21	—
Q9	現在の食生活	現在の食生活の状況	13	厚生労働省：平成 25 年国民健康・栄養調査を参考に作成
Q10		現在の外食・テイクアウト、宅配等の利用	4	—
Q11		現在の共食状況および料理頻度	3	—
Q12		現在の野菜摂取量	1	小澤啓子，他．壮中年期において野菜摂取の行動変容ステージおよび野菜摂取皿数は野菜摂取量の指標となり得るか，栄養学雑誌，2013; 71: 97-111.
Q13		現在の主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度	1	厚生労働省：平成 30 年国民健康・栄養調査
Q14		現在の朝食摂取頻度	1	厚生労働省：平成 23 年国民健康・栄養調査
Q15		現在の間食摂取頻度	1	—
Q16		現在の食事にかかる時間	3	—
Q17		現在の 1 回あたりの菓子摂取量	1	—
Q18		現在の 1 回あたりのアルコール摂取量	1	厚生労働省：令和元年国民健康・栄養調査
Q19	食料品の購入頻度	感染拡大前と比較した緊急事態宣言発令下の食料品の購入頻度の変化	6	総務省統計局：平成 26 年全国消費実態調査を参考に作成
Q20		感染拡大前と比較した現在の食料品の購入頻度の変化	6	総務省統計局：平成 26 年全国消費実態調査を参考に作成
Q21		現在の食料品購入頻度	6	総務省統計局：平成 26 年全国消費実態調査を参考に作成
Q22	喫煙・運動・睡眠習慣	感染拡大前，緊急事態宣言中，現在の喫煙状況目	3	—
Q23		感染拡大前と比較した緊急事態宣言発令下の運動時間・睡眠時間の変化	2	—
Q24		感染拡大前と比較した現在の運動時間・睡眠時間の変化	2	—
Q25		現在の運動頻度	1	厚生労働省：平成 30 年国民健康・栄養調査を参考に作成
Q26		現在の睡眠時間	1	厚生労働省：令和元年国民健康・栄養調査
Q27		現在の主観的健康感	1	厚生労働省：平成 26 年健康に関する意識調査
Q28		健康への意識・関心の変化	1	—

表1 調査票の構成（続き）

	カテゴリ	項目・項目数	項目数	参考資料
Q29	ストレス	現在のストレス状況	9	労働安全衛生総合研究所：ストレスに関連する症状・不調として確認することが適当な項目等に関する調査研究（平成22年）
Q30	悩みや不安	現在の悩みや不安	8	厚生労働省：平成23年国民健康・栄養調査を参考に作成
Q31	ヘルスリテラシー	ヘルスリテラシー①	5	Suka M, et al. The 14-item health literacy scale for Japanese adults (HLS-14), Environ Health Prev Med, 2013; 18: 407-415.
Q32		ヘルスリテラシー②	5	
Q33		ヘルスリテラシー③	4	
Q34	メディア	現在のメディアの利用状況	8	—
Q35		現在、健康的な食生活に影響を与えるメディア	7	厚生労働省：令和元年度国民健康・栄養調査を参考に作成
Q36	新型コロナウイルス	現在の新型コロナウイルスに対する恐怖	7	Ahorsu DK, et al. The fear of COVID-19 scale: Development and initial validation, Int J Ment Health Addict, 2020, 1-9.
Q37		新型コロナウイルスの感染状況	5	—
Q38	属性	年齢	1	—
Q39		性別	1	—
Q40		現在の婚姻状況	1	農林水産省：令和元年度食育に関する意識調査
Q41		最終学歴	1	—
Q42		現在の居住地	1	—
Q43		緊急事態宣言中の居住地	1	—
Q44		感染拡大前の居住地	1	—
Q45		世帯状況	9	農林水産省：令和元年度食育に関する意識調査
Q46		業種	3	労働政策研究・研修機構：第4回子育て世帯全国調査（2016）
Q47		職種	3	
Q48		自宅での勤務頻度	3	—
Q49		雇用状況	3	総務省統計局：令和2年国勢調査
Q50		2019年の世帯年収	1	厚生労働省：平成29年国民生活基礎調査
Q51		世帯年収の変化	2	—
Q52		身長	1	—
Q53		体重	3	—
Q54		現在の減量的意思・	1	—
Q55	既往歴	8	厚生労働省：標準的な健診・保健指導プログラム，標準的な質問票（平成30年度版）を参考に作成	
Q56	回答の遵守	回答の遵守	1	増田他．回答の質の向上のための方法の比較，心理学研究，2019；90:463-472.

【回答者属性】

居住都道府県

	度数	%
北海道	240	4.0
青森	56	0.9
岩手	54	0.9
宮城	108	1.8
秋田	40	0.7
山形	48	0.8
福島	85	1.4
茨城	135	2.3
栃木	91	1.5
群馬	91	1.5
埼玉	359	6.0
千葉	304	5.1
東京	732	12.2
神奈川	458	7.6
新潟	99	1.7
富山	48	0.8
石川	52	0.9
福井	33	0.6
山梨	38	0.6
長野	91	1.5
岐阜	92	1.5
静岡	171	2.9
愛知	370	6.2
三重	84	1.4
滋賀	68	1.1
京都	118	2.0
大阪	425	7.1
兵庫	258	4.3
奈良	60	1.0
和歌山	42	0.7
鳥取	26	0.4
島根	28	0.5
岡山	86	1.4
広島	130	2.2
山口	60	1.0
徳島	32	0.5
香川	45	0.8
愛媛	60	1.0
高知	30	0.5
福岡	241	4.0
佐賀	36	0.6
長崎	59	1.0
熊本	79	1.3
大分	49	0.8
宮崎	47	0.8
鹿児島	70	1.2
沖縄	72	1.2
未記入	-	-
その他	-	-
不明	-	-
合計	6000	100.0

地域分類

	度数	%
北海道	240	4.0
東北	391	6.5
関東	2170	36.2
北陸	232	3.9
中部	762	12.7
近畿	1055	17.6
中国	330	5.5
四国	167	2.8
九州	653	10.9
未記入	-	-
その他	-	-
合計	6000	100.0

性別

	度数	%
男性	3044	50.7
女性	2956	49.3
合計	6000	100.0

年齢

	度数	統計量母数	平均値	最大値	中央値	最小値
	6000	6000	43.49	64.00	45.00	20.00
	最頻値	分散	標準偏差			
	49.00	144.12	12.00			

年齢階層

	度数	%
10代	-	-
20代	1099	18.3
30代	1256	20.9
40代	1602	26.7
50代	1405	23.4
60代	638	10.6
70代	-	-
80代以上	-	-
未記入	-	-
その他	-	-
合計	6000	100.0

性年代

	度数	%
男性10代	-	-
男性20代	564	9.4
男性30代	641	10.7
男性40代	815	13.6
男性50代	707	11.8
男性60代	317	5.3
男性70代	-	-
男性80代以上	-	-
女性10代	-	-
女性20代	535	8.9
女性30代	615	10.3
女性40代	787	13.1
女性50代	698	11.6
女性60代	321	5.4
女性70代	-	-
女性80代以上	-	-
その他	-	-
合計	6000	100.0

【単純集計】

Q1. 緊急事態宣言の発令されていた4～5月の食生活についてお聞きします。感染拡大前(1年前(2019年11月))と比べて、緊急事態宣言発令中(4～5月)の食生活に関する以下の項目の頻度や量はどのように変化しましたか。減った、増えた、変化なしの3つの選択肢から1つ選んでお答えください。

	合計	減った	増えた	変化なし	無回答	
Q1	【1日あたりの野菜(野菜ジュースや漬物を除く)の摂取量】	6000	255	551	5194	-
		100.0	4.3	9.2	86.6	-
	【ご飯の摂取頻度】	6000	325	662	5013	-
		100.0	5.4	11.0	83.6	-
	【パン(菓子パンを含む)の摂取頻度】	6000	372	833	4795	-
		100.0	6.2	13.9	79.9	-
	【麺類の摂取頻度】	6000	278	1026	4696	-
		100.0	4.6	17.1	78.3	-
	【果物(果汁や果汁飲料を除く)の摂取頻度】	6000	398	510	5092	-
		100.0	6.6	8.5	84.9	-
	【肉類の摂取頻度】	6000	256	544	5200	-
		100.0	4.3	9.1	86.7	-
	【魚類の摂取頻度】	6000	363	434	5203	-
		100.0	6.1	7.2	86.7	-
	【納豆の摂取頻度】	6000	241	666	5093	-
		100.0	4.0	11.1	84.9	-
	【牛乳の摂取頻度】	6000	219	598	5183	-
		100.0	3.7	10.0	86.4	-
	【乳製品(牛乳を除く、ヨーグルト・乳酸菌飲料を含む)の摂取頻度】	6000	198	831	4971	-
		100.0	3.3	13.9	82.9	-
	【インスタント食品(カップラーメンなど)の摂取頻度】	6000	412	1422	4166	-
		100.0	6.9	23.7	69.4	-
	【菓子(洋菓子, 和菓子, スナック菓子など)の摂取頻度】	6000	405	1410	4185	-
		100.0	6.8	23.5	69.8	-
	【1回あたりの菓子(洋菓子, 和菓子, スナック菓子など)の摂取量】	6000	389	1007	4604	-
		100.0	6.5	16.8	76.7	-
	【揚げ物の摂取頻度】	6000	422	482	5096	-
		100.0	7.0	8.0	84.9	-
	【飲酒頻度】	6000	766	641	4593	-
		100.0	12.8	10.7	76.6	-
	【1回あたりの飲酒量】	6000	635	443	4922	-
		100.0	10.6	7.4	82.0	-
	【外食(飲食店で食事をする)頻度】	6000	3316	151	2533	-
		100.0	55.3	2.5	42.2	-
	【テイクアウト(飲食店で食事を持ち帰る)の利用頻度】	6000	622	1474	3904	-
		100.0	10.4	24.6	65.1	-
	【中食(スーパーやコンビニの弁当や総菜)の利用頻度】	6000	571	1221	4208	-
		100.0	9.5	20.4	70.1	-
	【宅配・出前の利用頻度】	6000	365	667	4968	-
		100.0	6.1	11.1	82.8	-
	【主食(ごはん, 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)の朝食の摂取頻度】	6000	231	583	5186	-
		100.0	3.9	9.7	86.4	-
	【朝食の摂取頻度】	6000	184	305	5511	-
		100.0	3.1	5.1	91.9	-
	【間食(朝食・昼食・夕食以外の食事)の摂取頻度】	6000	283	754	4963	-
		100.0	4.7	12.6	82.7	-
	【家族と一緒に食事をする頻度】	6000	293	1293	4414	-
		100.0	4.9	21.6	73.6	-
	【友人・知人・同僚と一緒に食事をする頻度】	6000	2936	100	2964	-
		100.0	48.9	1.7	49.4	-
	【料理をする頻度】	6000	204	1418	4378	-
		100.0	3.4	23.6	73.0	-
	【朝食にかける時間】	6000	167	388	5445	-
		100.0	2.8	6.5	90.8	-
	【昼食にかける時間】	6000	162	545	5293	-
		100.0	2.7	9.1	88.2	-
	【夕食にかける時間】	6000	135	603	5262	-
		100.0	2.3	10.1	87.7	-

Q2. 感染拡大前(1年前(2019年11月))と比べて、緊急事態宣言発令中(4~5月)のあなたの食生活は変化しましたか。どのように変化したかを1つ選んでお答えください。

	度数	%
Q2		
より健康的な食生活になった	1287	21.5
より不健康な食生活になった	677	11.3
変化しなかった	4036	67.3
無回答	-	-
合計	6000	100.0

Q3. 現在(ここ1か月)の食生活についてお聞きします。感染拡大前(1年前(2019年11月))と比べて、現在(ここ1か月)の食生活に関する以下の項目の頻度や量はどのように変化しましたか。減った, 増えた, 変化なしの3つの選択肢から1つ選んでお答えください。

	合計	減った	増えた	変化なし	無回答
Q3					
【1日あたりの野菜(野菜ジュースや漬物を除く)の摂取量】	6000	208	535	5257	-
	100.0	3.5	8.9	87.6	-
【ご飯の摂取頻度】	6000	339	479	5182	-
	100.0	5.7	8.0	86.4	-
【パン(菓子パンを含む)の摂取頻度】	6000	371	642	4987	-
	100.0	6.2	10.7	83.1	-
【麺類の摂取頻度】	6000	286	694	5020	-
	100.0	4.8	11.6	83.7	-
【果物(果汁や果汁飲料を除く)の摂取頻度】	6000	279	525	5196	-
	100.0	4.7	8.8	86.6	-
【肉類の摂取頻度】	6000	237	454	5309	-
	100.0	4.0	7.6	88.5	-
【魚類の摂取頻度】	6000	301	416	5283	-
	100.0	5.0	6.9	88.1	-
【納豆の摂取頻度】	6000	222	543	5235	-
	100.0	3.7	9.1	87.3	-
【牛乳の摂取頻度】	6000	216	486	5298	-
	100.0	3.6	8.1	88.3	-
【乳製品(牛乳を除く, ヨーグルト・乳酸菌飲料を含む)の摂取頻度】	6000	222	706	5072	-
	100.0	3.7	11.8	84.5	-
【インスタント食品(カップラーメンなど)の摂取頻度】	6000	535	855	4610	-
	100.0	8.9	14.3	76.8	-
【菓子(洋菓子, 和菓子, スナック菓子など)の摂取頻度】	6000	466	930	4604	-
	100.0	7.8	15.5	76.7	-
【1回あたりの菓子(洋菓子, 和菓子, スナック菓子など)の摂取量】	6000	435	694	4871	-
	100.0	7.3	11.6	81.2	-
【揚げ物の摂取頻度】	6000	422	398	5180	-
	100.0	7.0	6.6	86.3	-
【飲酒頻度】	6000	711	446	4843	-
	100.0	11.9	7.4	80.7	-
【1回あたりの飲酒量】	6000	594	353	5053	-
	100.0	9.9	5.9	84.2	-
【外食(飲食店で食事をする)頻度】	6000	2264	444	3292	-
	100.0	37.7	7.4	54.9	-
【テイクアウト(飲食店で食事を持ち帰る)の利用頻度】	6000	609	977	4414	-
	100.0	10.2	16.3	73.6	-
【中食(スーパーやコンビニの弁当や総菜)の利用頻度】	6000	507	847	4646	-
	100.0	8.5	14.1	77.4	-
【宅配・出前の利用頻度】	6000	408	443	5149	-
	100.0	6.8	7.4	85.8	-
【主食(ごはん, 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】	6000	190	449	5361	-
	100.0	3.2	7.5	89.4	-
【朝食の摂取頻度】	6000	162	277	5561	-
	100.0	2.7	4.6	92.7	-
【間食(朝食・昼食・夕食以外の食事)の摂取頻度】	6000	254	478	5268	-
	100.0	4.2	8.0	87.8	-
【家族と一緒に食事をする頻度】	6000	270	796	4934	-
	100.0	4.5	13.3	82.2	-
【友人・知人・同僚と一緒に食事をする頻度】	6000	2151	214	3635	-
	100.0	35.9	3.6	60.6	-
【料理をする頻度】	6000	214	871	4915	-
	100.0	3.6	14.5	81.9	-

	合計	減った	増えた	変化なし	無回答
【朝食にかける時間】	6000	164	292	5544	-
	100.0	2.7	4.9	92.4	-
【昼食にかける時間】	6000	164	359	5477	-
	100.0	2.7	6.0	91.3	-
【夕食にかける時間】	6000	126	450	5424	-
	100.0	2.1	7.5	90.4	-

Q4. 感染拡大前(1年前(2019年11月))と比べて、現在(ここ1か月)のあなたの食生活は変化しましたか。どのように変化したかを1つ選んでお答えください。

	度数	%	
Q4	より健康的な食生活になった	1215	20.3
	より不健康な食生活になった	491	8.2
	変化しなかった	4294	71.6
	無回答	-	-
合計	6000	100.0	

Q5. 現在(ここ1か月)、あなたは以下のカテゴリーの健康食品やサプリメントを利用していますか。

	合計	利用している	利用していない	無回答	
Q5	【「栄養補給」が期待できる健康食品やサプリメント】	6000	1362	4638	-
		100.0	22.7	77.3	-
	【「免疫向上」が期待できる健康食品やサプリメント】	6000	601	5399	-
		100.0	10.0	90.0	-
	【「腸活」が期待できる健康食品やサプリメント】	6000	670	5330	-
		100.0	11.2	88.8	-
	【「ダイエット・痩身」が期待できる健康食品やサプリメント】	6000	401	5599	-
		100.0	6.7	93.3	-
	【「筋肉・筋力アップ」が期待できる健康食品やサプリメント】	6000	388	5612	-
	100.0	6.5	93.5	-	
【「関節の悩み解消」が期待できる健康食品やサプリメント】	6000	200	5800	-	
	100.0	3.3	96.7	-	
【「ストレス軽減や睡眠の質向上」が期待できる健康食品やサプリメント】	6000	244	5756	-	
	100.0	4.1	95.9	-	
【「肝機能の向上」が期待できる健康食品やサプリメント】	6000	208	5792	-	
	100.0	3.5	96.5	-	

Q6. いつから利用しているかをお答えください。

	合計	感染拡大前(1年前(2019年11月))から利用していた	感染拡大後(2020年以降)に利用し始めた	無回答	
Q6	【「栄養補給」が期待できる健康食品やサプリメント】	1362	1174	188	-
		100.0	86.2	13.8	-
	【「免疫向上」が期待できる健康食品やサプリメント】	601	464	137	-
		100.0	77.2	22.8	-
	【「腸活」が期待できる健康食品やサプリメント】	670	532	138	-
		100.0	79.4	20.6	-
	【「ダイエット・痩身」が期待できる健康食品やサプリメント】	401	313	88	-
		100.0	78.1	21.9	-
	【「筋肉・筋力アップ」が期待できる健康食品やサプリメント】	388	294	94	-
	100.0	75.8	24.2	-	
【「関節の悩み解消」が期待できる健康食品やサプリメント】	200	151	49	-	
	100.0	75.5	24.5	-	
【「ストレス軽減や睡眠の質向上」が期待できる健康食品やサプリメント】	244	157	87	-	
	100.0	64.3	35.7	-	
【「肝機能の向上」が期待できる健康食品やサプリメント】	208	163	45	-	
	100.0	78.4	21.6	-	

Q7. 現在(ここ1か月)、あなたは以下の成分が入った健康食品やサプリメントを利用していますか。複数の成分が入った健康食品やサプリメントを利用している場合、それぞれの成分で利用しているをお選びください。

		合計	利用して いる	利用して いない	無回答
Q7	【ビタミンC】	6000	1175	4825	-
		100.0	19.6	80.4	-
	【ビタミンD】	6000	594	5406	-
		100.0	9.9	90.1	-
	【乳酸菌】	6000	936	5064	-
		100.0	15.6	84.4	-
	【ラクトフェリン】	6000	169	5831	-
		100.0	2.8	97.2	-
	【プロポリス】	6000	136	5864	-
		100.0	2.3	97.7	-
	【ナットウキナーゼ】	6000	135	5865	-
		100.0	2.3	97.8	-
	【ミドリムシ・ユーグレナ】	6000	99	5901	-
		100.0	1.7	98.4	-
	【マヌカハニー】	6000	181	5819	-
		100.0	3.0	97.0	-
	【酵素・酵母】	6000	250	5750	-
		100.0	4.2	95.8	-
	【プロテイン】	6000	535	5465	-
		100.0	8.9	91.1	-
	【HMB(HMBカルシウム)】	6000	155	5845	-
		100.0	2.6	97.4	-
	【BCAAなどのアミノ酸】	6000	269	5731	-
		100.0	4.5	95.5	-
	【グルコサミン】	6000	186	5814	-
		100.0	3.1	96.9	-
	【コンドロイチン】	6000	169	5831	-
		100.0	2.8	97.2	-
	【ヒアルロン酸】	6000	176	5824	-
		100.0	2.9	97.1	-
	【GABA】	6000	173	5827	-
		100.0	2.9	97.1	-
	【テアニン】	6000	83	5917	-
		100.0	1.4	98.6	-
	【グリシン】	6000	95	5905	-
		100.0	1.6	98.4	-
	【オルニチン】	6000	137	5863	-
		100.0	2.3	97.7	-
	【ウコン】	6000	188	5812	-
		100.0	3.1	96.9	-
	【青汁】	6000	555	5445	-
		100.0	9.3	90.8	-

Q8. いつから利用しているかをお答えください。

Q8		合計	感染拡大前(1年前(2019年11月))から利用していた	感染拡大後(2020年以降)に利用し始めた	無回答
【ビタミンC】		1175	1030	145	-
		100.0	87.7	12.3	-
【ビタミンD】		594	498	96	-
		100.0	83.8	16.2	-
【乳酸菌】		936	778	158	-
		100.0	83.1	16.9	-
【ラクトフェリン】		169	123	46	-
		100.0	72.8	27.2	-
【プロポリス】		136	93	43	-
		100.0	68.4	31.6	-
【ナットウキナーゼ】		135	102	33	-
		100.0	75.6	24.4	-
【ミドリムシ・ユーグレナ】		99	70	29	-
		100.0	70.7	29.3	-
【マヌカハニー】		181	137	44	-
		100.0	75.7	24.3	-
【酵素・酵母】		250	190	60	-
		100.0	76.0	24.0	-
【プロテイン】		535	407	128	-
		100.0	76.1	23.9	-
【HMB(HMBカルシウム)】		155	112	43	-
		100.0	72.3	27.7	-
【BCAAなどのアミノ酸】		269	218	51	-
		100.0	81.0	19.0	-
【グルコサミン】		186	145	41	-
		100.0	78.0	22.0	-
【コンドロイチン】		169	129	40	-
		100.0	76.3	23.7	-
【ヒアルロン酸】		176	140	36	-
		100.0	79.5	20.5	-
【GABA】		173	119	54	-
		100.0	68.8	31.2	-
【テアニン】		83	59	24	-
		100.0	71.1	28.9	-
【グリシン】		95	75	20	-
		100.0	78.9	21.1	-
【オルニチン】		137	114	23	-
		100.0	83.2	16.8	-
【ウコン】		188	172	16	-
		100.0	91.5	8.5	-
【青汁】		555	465	90	-
		100.0	83.8	16.2	-

Q9. 現在(ここ1か月)の食生活の状況についてお聞きします。現在(ここ1か月)、あなたは以下の食品をどのくらいの頻度で食べたり、飲んだりしていますか。最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。

		合計	毎日2回 以上	毎日1回	週4~6 回	週2~3 回	週1回
Q9	【ご飯】	6000	2926	1881	532	359	96
		100.0	48.8	31.4	8.9	6.0	1.6
	【パン(菓子パンを含む)】	6000	196	2130	761	1327	645
		100.0	3.3	35.5	12.7	22.1	10.8
	【麺類】	6000	53	386	602	1965	1586
		100.0	0.9	6.4	10.0	32.8	26.4
	【果物(果汁や果汁飲料を除く)】	6000	250	933	636	1186	747
		100.0	4.2	15.6	10.6	19.8	12.5
	【肉類】	6000	278	908	1850	2209	397
		100.0	4.6	15.1	30.8	36.8	6.6
	【魚類】	6000	81	397	696	2484	1310
		100.0	1.4	6.6	11.6	41.4	21.8
	【納豆】	6000	83	638	618	1191	864
		100.0	1.4	10.6	10.3	19.9	14.4
	【牛乳】	6000	506	1415	493	669	419
		100.0	8.4	23.6	8.2	11.2	7.0
	【乳製品(牛乳を除く、ヨーグルト・乳酸菌飲料)】	6000	274	1566	723	939	629
		100.0	4.6	26.1	12.1	15.7	10.5
	【インスタント食品(カップラーメンなど)】	6000	30	103	242	927	1351
		100.0	0.5	1.7	4.0	15.5	22.5
	【菓子(洋菓子, 和菓子, スナック菓子など)】	6000	327	1030	976	1543	826
		100.0	5.5	17.2	16.3	25.7	13.8
	【揚げ物】	6000	34	124	519	1922	1651
		100.0	0.6	2.1	8.7	32.0	27.5
	【酒類】	6000	124	801	451	655	532
		100.0	2.1	13.4	7.5	10.9	8.9

		週1回未 満	食べてい ない/飲 んでいな い	無回答
Q9	【ご飯】	91	115	-
		1.5	1.9	-
	【パン(菓子パンを含む)】	657	284	-
		11.0	4.7	-
	【麺類】	1154	254	-
		19.2	4.2	-
	【果物(果汁や果汁飲料を除く)】	1478	770	-
		24.6	12.8	-
	【肉類】	217	141	-
		3.6	2.4	-
	【魚類】	788	244	-
		13.1	4.1	-
	【納豆】	1164	1442	-
		19.4	24.0	-
	【牛乳】	819	1679	-
		13.7	28.0	-
	【乳製品(牛乳を除く、ヨーグルト・乳酸菌飲料)】	1013	856	-
		16.9	14.3	-
	【インスタント食品(カップラーメンなど)】	2336	1011	-
		38.9	16.9	-
	【菓子(洋菓子, 和菓子, スナック菓子など)】	886	412	-
		14.8	6.9	-
	【揚げ物】	1381	369	-
		23.0	6.2	-
	【酒類】	1059	2378	-
		17.7	39.6	-

Q10. 現在(ここ1か月), あなたは外食やテイクアウト, 宅配・出前をどのくらいの頻度で利用していますか。最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。

		合計	毎日2回以上	毎日1回	週4~6回	週2~3回	週1回
Q10	【外食(飲食店で食事をする)】	6000	40	77	169	505	870
		100.0	0.7	1.3	2.8	8.4	14.5
	【テイクアウト(飲食店の食事を持ち帰る)】	6000	18	31	61	249	571
		100.0	0.3	0.5	1.0	4.2	9.5
	【中食(スーパーやコンビニの弁当や総菜)】	6000	41	111	290	908	986
	100.0	0.7	1.9	4.8	15.1	16.4	
【宅配・出前】	6000	14	24	40	67	183	
	100.0	0.2	0.4	0.7	1.1	3.1	

		週1回未満	利用していない	無回答
Q10	【外食(飲食店で食事をする)】	2379	1960	-
		39.7	32.7	-
	【テイクアウト(飲食店の食事を持ち帰る)】	1990	3080	-
		33.2	51.3	-
	【中食(スーパーやコンビニの弁当や総菜)】	1932	1732	-
	32.2	28.9	-	
【宅配・出前】	1074	4598	-	
	17.9	76.6	-	

Q11. 現在(ここ1か月), あなたは以下の項目について, どのくらいの頻度で行っていますか。最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。

		合計	毎日2回以上	毎日1回	週4~6回	週2~3回	週1回
Q11	【家族と一緒にの食事】	6000	1895	1584	431	413	181
		100.0	31.6	26.4	7.2	6.9	3.0
	【友人・知人・同僚と一緒にの食事】	6000	25	113	133	221	278
		100.0	0.4	1.9	2.2	3.7	4.6
	【料理】	6000	1757	750	505	625	372
	100.0	29.3	12.5	8.4	10.4	6.2	

		週1回未満	ほとんどない	無回答
Q11	【家族と一緒にの食事】	242	1254	-
		4.0	20.9	-
	【友人・知人・同僚と一緒にの食事】	1250	3980	-
		20.8	66.3	-
	【料理】	454	1537	-
	7.6	25.6	-	

Q12. 現在(ここ1か月), あなたは, 1日に野菜料理(野菜を主な材料とした料理)を皿数で数えると何皿食べていますか。最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。1皿は小鉢1こ分と考えてください。

		度数	%
Q12	ほとんど食べない	704	11.7
	1~2皿	3498	58.3
	3~4皿	1244	20.7
	5~6皿	266	4.4
	7皿以上	288	4.8
	無回答	-	-
合計		6000	100.0

Q13. 現在(ここ1か月), あなたは主食(ごはん, 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, きのこと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日に2回以上あるのは週に何日ありますか。最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。

		度数	%
Q13	ほとんど毎日	2463	41.1
	週に4~5日	1296	21.6
	週に2~3日	1201	20.0
	ほとんどない	1040	17.3
	無回答	-	-
合計		6000	100.0

Q14. 現在(ここ1か月), あなたは朝食を食べますか。最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。

		度数	%
Q14	ほとんど毎日食べる	4365	72.8
	週2~3日食べない	567	9.5
	週4~5日食べない	158	2.6
	ほとんど食べない	910	15.2
	無回答	-	-
合計		6000	100.0

Q15. 現在(ここ1か月), あなたは間食(朝食, 昼食, 夕食以外の食事)をしますか。最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。

		度数	%
Q15	毎日2回以上	513	8.6
	毎日1回	1370	22.8
	週4~6回	659	11.0
	週2~3回	1072	17.9
	週1回	370	6.2
	週1回未満	400	6.7
	ほとんどしない	1616	26.9
	無回答	-	-
合計		6000	100.0

Q16. 現在(ここ1か月), あなたはどのくらいの時間をかけて食事を食べていますか。最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。

		合計	5分未満	5分以上 10分未満	10分以上 15分未満	15分以上 20分未満	20分以上 25分未満
Q16	【朝食】	6000	581	1941	1525	673	201
		100.0	9.7	32.4	25.4	11.2	3.4
	【昼食】	6000	155	1082	1944	1365	541
		100.0	2.6	18.0	32.4	22.8	9.0
	【夕食】	6000	47	405	1159	1424	988
		100.0	0.8	6.8	19.3	23.7	16.5

		25分以上 30分未満	30分以上	食べない	無回答
Q16	【朝食】	140	103	836	-
		2.3	1.7	13.9	-
	【昼食】	409	261	243	-
		6.8	4.4	4.1	-
	【夕食】	798	1093	86	-
		13.3	18.2	1.4	-

Q17. 現在(ここ1か月), あなたは菓子を1回あたりどのくらい食べますか。200kcalの菓子のエネルギー量の目安を参考に, 最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。

		度数	%
Q17	100kcal未満	885	14.8
	100~200kcal	1827	30.5
	200~300kcal	1457	24.3
	300~400kcal	545	9.1
	400kcal以上	377	6.3
	菓子はほとんど食べない	909	15.2
	無回答	-	-
合計		6000	100.0

Q18. 現在(ここ1か月), お酒を飲む日は1回あたり, どのくらいの量を飲みますか。清酒に換算し, 最もあてはまるものを1つ選んでください。

		度数	%
Q18	1合(180ml)未満	1354	22.6
	1合以上2合未満	1056	17.6
	2合以上3合未満	508	8.5
	3合以上4合未満	196	3.3
	4合以上5合未満	57	1.0
	5合以上	76	1.3
	お酒はほとんど飲まない	2753	45.9
	無回答	-	-
合計		6000	100.0

Q19. 感染拡大前(1年前(2019年11月))と比べて, 緊急事態宣言発令中(4~5月)の以下の購入先から食品を購入する頻度はどのように変化しましたか。減った, 増えた, 変化なしの3つの選択肢から1つ選んでお答えください。

		合計	減った	増えた	変化なし	無回答
Q19	【一般小売店】	6000	809	252	4939	-
		100.0	13.5	4.2	82.3	-
	【スーパー】	6000	857	1040	4103	-
		100.0	14.3	17.3	68.4	-
	【コンビニエンスストア】	6000	1082	690	4228	-
		100.0	18.0	11.5	70.5	-
	【百貨店】	6000	1603	106	4291	-
		100.0	26.7	1.8	71.5	-
	【ディスカウントストア, 量販専門店】	6000	1055	347	4598	-
		100.0	17.6	5.8	76.6	-
	【通信販売(インターネット)】	6000	227	1273	4500	-
		100.0	3.8	21.2	75.0	-

Q20. 感染拡大前(1年前(2019年11月))と比べて, 現在(ここ1か月)の以下の購入先から食品を購入する頻度はどのように変化しましたか。減った, 増えた, 変化なしの3つの選択肢から1つ選んでお答えください。

		合計	減った	増えた	変化なし	無回答
Q20	【一般小売店】	6000	578	232	5190	-
		100.0	9.6	3.9	86.5	-
	【スーパー】	6000	544	904	4552	-
		100.0	9.1	15.1	75.9	-
	【コンビニエンスストア】	6000	776	586	4638	-
		100.0	12.9	9.8	77.3	-
	【百貨店】	6000	1233	117	4650	-
		100.0	20.6	2.0	77.5	-
	【ディスカウントストア, 量販専門店】	6000	744	313	4943	-
		100.0	12.4	5.2	82.4	-
	【通信販売(インターネット)】	6000	240	896	4864	-
		100.0	4.0	14.9	81.1	-

Q21. 現在(ここ1か月)、あなたは、以下の購入先から、どのくらいの頻度で食料品を購入していますか。最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。

		合計	ほぼ毎日	週3~4回程度	週1~2回程度	月に1回程度	ほとんど利用していない
Q21	【一般小売店】	6000	44	140	926	1199	3691
		100.0	0.7	2.3	15.4	20.0	61.5
	【スーパー】	6000	448	1366	3111	539	536
		100.0	7.5	22.8	51.9	9.0	8.9
	【コンビニエンスストア】	6000	287	684	1887	1556	1586
		100.0	4.8	11.4	31.5	25.9	26.4
	【百貨店】	6000	11	43	200	822	4924
	100.0	0.2	0.7	3.3	13.7	82.1	
	【ディスカウントストア, 量販専門店】	6000	18	94	632	1498	3758
		100.0	0.3	1.6	10.5	25.0	62.6
	【通信販売(インターネット)】	6000	19	83	712	1977	3209
		100.0	0.3	1.4	11.9	33.0	53.5

		無回答
Q21	【一般小売店】	-
	【スーパー】	-
	【コンビニエンスストア】	-
	【百貨店】	-
	【ディスカウントストア, 量販専門店】	-
	【通信販売(インターネット)】	-
		-

Q22. 感染拡大前(1年前(2019年11月))と比べて、緊急事態宣言発令中(4~5月)のあなたの喫煙の習慣は変化しましたか。最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。たばこには、加熱式たばこ、電子式たばこを含みません。

		合計	喫煙して いなかった	喫煙して いた	無回答
Q22	【感染拡大前(1年前(2019年11月))】	6000	4858	1142	-
		100.0	81.0	19.0	-
	【緊急事態宣言発令中(4~5月)】	6000	4886	1114	-
		100.0	81.4	18.6	-
	【現在(ここ1か月)】	6000	4903	1097	-
		100.0	81.7	18.3	-

Q23. 緊急事態宣言発令中(4~5月)の生活習慣についてお聞きします。感染拡大前(1年前(2019年11月))と比べて、緊急事態宣言発令中(4~5月)のあなたの運動時間や睡眠時間はどのように変化しましたか。減った、増えた、変化なしの3つの選択肢から1つ選んでお答えください。

		合計	減った	増えた	変化なし	無回答
Q23	【1週間の運動時間】	6000	1389	592	4019	-
		100.0	23.2	9.9	67.0	-
	【1日の睡眠時間】	6000	539	931	4530	-
		100.0	9.0	15.5	75.5	-

Q24. 現在(ここ1か月)の生活習慣についてお聞きします。感染拡大前(1年前(2019年11月))と比べて、現在(ここ1か月)のあなたの運動時間や睡眠時間はどのように変化しましたか。減った、増えた、変化なしの3つの選択肢から1つ選んでお答えください。

		合計	減った	増えた	変化なし	無回答
Q24	【1週間の運動時間】	6000	1094	642	4264	-
		100.0	18.2	10.7	71.1	-
	【1日の睡眠時間】	6000	588	717	4695	-
		100.0	9.8	12.0	78.3	-

Q25. 現在(ここ1か月)の生活習慣についてお聞きます。現在(ここ1か月), 1回30分以上の運動を週に何日くらい行っていますか。最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。

		度数	%
Q25	毎日	342	5.7
	週5~6日	353	5.9
	週3~4日	545	9.1
	週1~2日	937	15.6
	月に1~3日	437	7.3
	ほとんど行っていない	3386	56.4
	無回答	-	-
合計		6000	100.0

Q26. 現在(ここ1か月), あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。

		度数	%
Q26	5時間未満	580	9.7
	5時間以上6時間未満	1789	29.8
	6時間以上7時間未満	2056	34.3
	7時間以上8時間未満	1174	19.6
	8時間以上9時間未満	282	4.7
	9時間以上	119	2.0
	無回答	-	-
合計		6000	100.0

Q27. 現在(ここ1か月), あなたは, 健康だと感じていますか。最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。

		度数	%
Q27	非常に健康だと思う	339	5.7
	健康な方だと思う	3535	58.9
	あまり健康ではない	1686	28.1
	健康ではない	440	7.3
	無回答	-	-
合計		6000	100.0

Q28. 感染拡大前(1年前(2019年11月))と比べて, 現在(ここ1か月)のあなたの健康への意識や関心は高まりましたか。最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。

		度数	%
Q28	高まった	2180	36.3
	低くなった	174	2.9
	変わらない	3646	60.8
	無回答	-	-
合計		6000	100.0

Q29. 現在(ここ1か月)のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。

		合計	ほとんど なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんど いつも あった	無回答
Q29	【ひどく疲れた】	6000	2221	2435	915	429	-
		100.0	37.0	40.6	15.3	7.2	-
	【へとへとだ】	6000	3041	1818	794	347	-
		100.0	50.7	30.3	13.2	5.8	-
	【だるい】	6000	2187	2267	1045	501	-
		100.0	36.5	37.8	17.4	8.4	-
	【気がはりつめている】	6000	2805	1898	901	396	-
		100.0	46.8	31.6	15.0	6.6	-
	【不安だ】	6000	2366	2056	1006	572	-
		100.0	39.4	34.3	16.8	9.5	-
【落ち着かない】	6000	3058	1799	743	400	-	
	100.0	51.0	30.0	12.4	6.7	-	
【ゆううつだ】	6000	2730	1834	905	531	-	
	100.0	45.5	30.6	15.1	8.9	-	
【何をするのも面倒だ】	6000	2491	2009	952	548	-	
	100.0	41.5	33.5	15.9	9.1	-	
【気分が晴れない】	6000	2427	2132	935	506	-	
	100.0	40.5	35.5	15.6	8.4	-	

Q30. 現在(ここ1か月)、あなたは日常生活の中で悩みや不安を感じていますか。以下の項目について最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。該当しない項目については、「まったく悩みや不安を感じていない」を選択してください。

		合計	とても悩みや不安を感じている	やや悩みや不安を感じている	あまり悩みや不安を感じていない	まったく悩みや不安を感じていない	無回答
Q30	【自分の健康について】	6000	739	2554	2051	656	-
		100.0	12.3	42.6	34.2	10.9	-
	【収入や将来の生活設計について】	6000	1573	2528	1400	499	-
		100.0	26.2	42.1	23.3	8.3	-
	【仕事について】	6000	1123	2330	1749	798	-
		100.0	18.7	38.8	29.2	13.3	-
	【家族の健康について】	6000	766	2492	1973	769	-
		100.0	12.8	41.5	32.9	12.8	-
	【天災(地震, 台風, 津波など)について】	6000	529	2197	2396	878	-
		100.0	8.8	36.6	39.9	14.6	-
	【配偶者や親の介護について】	6000	623	1944	2040	1393	-
		100.0	10.4	32.4	34.0	23.2	-
	【子育てについて】	6000	311	1035	1506	3148	-
		100.0	5.2	17.3	25.1	52.5	-
	【日々の食事に必要な食費について】	6000	546	1753	2437	1264	-
		100.0	9.1	29.2	40.6	21.1	-

Q31. ①病院や薬局からもらう説明書やパンフレットなどを読む際に、以下の項目について、あなたはどのように考えますか。最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。

		合計	全くそう思わない	あまりそう思わない	どちらでもない	まあそう思う	強くそう思う
Q31	【読めない漢字がある】	6000	2514	1894	1065	450	77
		100.0	41.9	31.6	17.8	7.5	1.3
	【字が細かくて読みにくい(メガネなどをかけた状態でも)】	6000	2204	1535	1118	935	208
		100.0	36.7	25.6	18.6	15.6	3.5
	【内容が難しくて分かりにくい】	6000	1902	1635	1487	841	135
		100.0	31.7	27.3	24.8	14.0	2.3
	【読むのに時間がかかる】	6000	1976	1524	1422	936	142
		100.0	32.9	25.4	23.7	15.6	2.4
	【誰かに代わりに読んでもらうことがある】	6000	4217	844	759	128	52
		100.0	70.3	14.1	12.7	2.1	0.9

		無回答
Q31	【読めない漢字がある】	-
		-
	【字が細かくて読みにくい(メガネなどをかけた状態でも)】	-
		-
	【内容が難しくて分かりにくい】	-
		-
	【読むのに時間がかかる】	-
		-
	【誰かに代わりに読んでもらうことがある】	-
		-

Q32. ②あなたがある病気と診断されたとして、その病気や治療に関する事で、以下の項目について、あなたはどのように考えますか。最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。

		合計	全くそう 思わない	あまりそ う思わな い	どちらで もない	まあそう 思う	強くそう 思う
Q32	【いろいろなところから情報を集めた】	6000	470	557	1495	2537	941
		100.0	7.8	9.3	24.9	42.3	15.7
	【たくさんある情報から自分が求めるものを選び出した】	6000	496	546	1976	2380	602
		100.0	8.3	9.1	32.9	39.7	10.0
	【自分が見聞きした知識や情報を理解できた】	6000	446	458	2017	2536	543
		100.0	7.4	7.6	33.6	42.3	9.1
【病気についての自分の意見や考えを医師や身近な人に伝えた】	6000	604	755	2181	1976	484	
	100.0	10.1	12.6	36.4	32.9	8.1	
【見聞きした情報をもとに実際に生活を変えてみた】	6000	572	661	2498	1906	363	
	100.0	9.5	11.0	41.6	31.8	6.1	

		無回答
Q32	【いろいろなところから情報を集めた】	-
	【たくさんある情報から自分が求めるものを選び出した】	-
	【自分が見聞きした知識や情報を理解できた】	-
	【病気についての自分の意見や考えを医師や身近な人に伝えた】	-
	【見聞きした情報をもとに実際に生活を変えてみた】	-
		-

Q33. ③あなたがある病気と診断されたとして、その病気や治療に関して、自分が見聞きした知識や情報について、以下の項目について、あなたはどのように考えますか。最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。

		合計	全くそう 思わない	あまりそ う思わな い	どちらで もない	まあそう 思う	強くそう 思う
Q33	【自分にもあてはまるかどうか考えた】	6000	365	396	1645	2840	754
		100.0	6.1	6.6	27.4	47.3	12.6
	【信頼性に疑問を持った】	6000	406	762	3029	1508	295
		100.0	6.8	12.7	50.5	25.1	4.9
	【正しいかどうか聞いたり調べたりした】	6000	389	487	1973	2479	672
	100.0	6.5	8.1	32.9	41.3	11.2	
【病気や治療法などを自分で決めるために調べた】	6000	417	572	2162	2223	626	
	100.0	7.0	9.5	36.0	37.1	10.4	

		無回答
Q33	【自分にもあてはまるかどうか考えた】	-
	【信頼性に疑問を持った】	-
	【正しいかどうか聞いたり調べたりした】	-
	【病気や治療法などを自分で決めるために調べた】	-
		-

Q34. 現在(ここ1か月)、あなたは、次のメディア等をどのくらい利用していますか。最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。

		合計	よく利用している	時々利用している	あまり利用していない	全く利用していない	無回答
Q34	【テレビ】	6000	3877	1101	598	424	-
		100.0	64.6	18.4	10.0	7.1	-
	【ラジオ・ポッドキャスト】	6000	668	1138	1188	3006	-
		100.0	11.1	19.0	19.8	50.1	-
	【新聞(印刷媒体)】	6000	1517	954	850	2679	-
		100.0	25.3	15.9	14.2	44.7	-
	【雑誌・本(印刷媒体、タブレット、スマホ版含む)】	6000	596	1724	1600	2080	-
		100.0	9.9	28.7	26.7	34.7	-
	【講演や勉強会(オンラインセミナー含む)】	6000	105	443	925	4527	-
		100.0	1.8	7.4	15.4	75.5	-
【インターネットニュース(ヤフーニュース、LINEニュース等)】	6000	3524	1693	485	298	-	
	100.0	58.7	28.2	8.1	5.0	-	
【ソーシャルメディア(個人のブログ、Facebook、Twitter、Instagram、Youtube、)】	6000	1845	1738	1036	1381	-	
	100.0	30.8	29.0	17.3	23.0	-	
【インターネット検索(ホームページ等)】	6000	3549	1915	324	212	-	
	100.0	59.2	31.9	5.4	3.5	-	

Q35. 現在(ここ1か月)、次の項目は、あなたが健康的な食生活を送る上で影響を与えていますか。

		合計	とても影響を与えている	影響を与えている	あまり影響を与えていない	全く影響を与えていない	無回答
Q35	【家族の話】	6000	607	2535	1849	1009	-
		100.0	10.1	42.3	30.8	16.8	-
	【友人・知人の話】	6000	268	1973	2304	1455	-
		100.0	4.5	32.9	38.4	24.3	-
	【医療従事者等の専門家が発信する情報】	6000	382	2336	2048	1234	-
		100.0	6.4	38.9	34.1	20.6	-
	【厚生労働省等の省庁や公的な研究所、自治体が発信する情報】	6000	218	1785	2494	1503	-
		100.0	3.6	29.8	41.6	25.1	-
	【国や自治体以外の企業や団体が発信する情報】	6000	161	1666	2609	1564	-
		100.0	2.7	27.8	43.5	26.1	-
【マスメディア(テレビ、新聞、雑誌等)が発信する情報】	6000	253	2159	2248	1340	-	
	100.0	4.2	36.0	37.5	22.3	-	
【インターネット、ソーシャルメディア(個人のブログ、Facebook、Twitter、Instagram、)】	6000	250	1792	2410	1548	-	
	100.0	4.2	29.9	40.2	25.8	-	

Q36. 現在(ここ1か月)の新型コロナウイルス感染症(以下、新型コロナ)に対するあなたのお考えについて、おたずねします。次の各項目について、最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。

		合計	全くあてはまらない	あてはまらない	どちらとも言えない	あてはまる	とてもあてはまる
Q36	【私は新型コロナがとても怖い】	6000	361	854	1782	2210	793
		100.0	6.0	14.2	29.7	36.8	13.2
	【新型コロナのことを考えると嫌な気持ちになる】	6000	423	846	1669	2320	742
		100.0	7.1	14.1	27.8	38.7	12.4
	【新型コロナについて考える時、手に汗が出る】	6000	2609	1755	1124	359	153
		100.0	43.5	29.3	18.7	6.0	2.6
	【新型コロナで死ぬことが怖い】	6000	1135	1213	1790	1313	549
		100.0	18.9	20.2	29.8	21.9	9.2
	【新型コロナのニュースを見ると、緊張または不安な気持ちになる】	6000	924	1198	1846	1606	426
		100.0	15.4	20.0	30.8	26.8	7.1
【新型コロナの感染を心配して眠りにつけない】	6000	2865	1591	1114	290	140	
	100.0	47.8	26.5	18.6	4.8	2.3	
【新型コロナの感染を考えると、動悸がする】	6000	3079	1428	1100	261	132	
	100.0	51.3	23.8	18.3	4.4	2.2	

		無回答
Q36	【私は新型コロナがとても怖い】	-
	【新型コロナのことを考えると嫌な気持ちになる】	-
	【新型コロナについて考える時、手に汗が出る】	-
	【新型コロナで死ぬことが怖い】	-
	【新型コロナのニュースを見ると、緊張または不安な気持ちになる】	-
	【新型コロナの感染を心配して眠りにつけない】	-
	【新型コロナの感染を考えると、動悸がする】	-

Q37. これまでに、新型コロナウイルス感染症に感染しましたか。

		合計	あてはまる	あてはまらない	無回答
Q37	【自分が感染した】	6000	42	5958	-
		100.0	0.7	99.3	-
	【同居家族が感染した】	6000	32	5968	-
		100.0	0.5	99.5	-
	【同居していない家族や親戚が感染した】	6000	43	5957	-
	100.0	0.7	99.3	-	
	【職場の同僚が感染した】	6000	178	5822	-
		100.0	3.0	97.0	-
	【友人・知人が感染した】	6000	137	5863	-
		100.0	2.3	97.7	-

Q38. 年齢(FA)

Q38	度数	統計量母数	平均値	最大値	中央値	最小値
	6000	6000	43.49	64.00	45.00	20.00
	最頻値	分散	標準偏差			
	49.00	144.12	12.00			

Q39. 性別

		度数	%
Q39	男性	3044	50.7
	女性	2956	49.3
	無回答	-	-
	合計	6000	100.0

Q40. 結婚有無

		度数	%
Q40	未婚	2593	43.2
	既婚(配偶者あり)	3090	51.5
	既婚(配偶者離死別)	317	5.3
	無回答	-	-
	合計	6000	100.0

Q41. 最終学歴をお答えください。

		度数	%
Q41	中学校	132	2.2
	高校・旧制中	1518	25.3
	専門学校	682	11.4
	短大・高専	616	10.3
	大学	2702	45.0
	大学院	350	5.8
	無回答	-	-
	合計	6000	100.0

Q42. あなたの主なお住まいをお知らせください。【現在 2020年11月】

	度数	%
Q42 北海道	240	4.0
青森	56	0.9
岩手	54	0.9
宮城	108	1.8
秋田	40	0.7
山形	48	0.8
福島	85	1.4
茨城	135	2.3
栃木	91	1.5
群馬	91	1.5
埼玉	359	6.0
千葉	304	5.1
東京	732	12.2
神奈川	458	7.6
新潟	99	1.7
富山	48	0.8
石川	52	0.9
福井	33	0.6
山梨	38	0.6
長野	91	1.5
岐阜	92	1.5
静岡	171	2.9
愛知	370	6.2
三重	84	1.4
滋賀	68	1.1
京都	118	2.0
大阪	425	7.1
兵庫	258	4.3
奈良	60	1.0
和歌山	42	0.7
鳥取	26	0.4
島根	28	0.5
岡山	86	1.4
広島	130	2.2
山口	60	1.0
徳島	32	0.5
香川	45	0.8
愛媛	60	1.0
高知	30	0.5
福岡	241	4.0
佐賀	36	0.6
長崎	59	1.0
熊本	79	1.3
大分	49	0.8
宮崎	47	0.8
鹿児島	70	1.2
沖縄	72	1.2
その他	-	-
無回答	-	-
合計	6000	100.0

Q43. あなたの主なお住まいをお知らせください。【緊急事態宣言発令中 2020年4～5月】

	度数	%
Q43 北海道	241	4.0
青森	55	0.9
岩手	55	0.9
宮城	112	1.9
秋田	40	0.7
山形	49	0.8
福島	85	1.4
茨城	138	2.3
栃木	91	1.5
群馬	93	1.6
埼玉	353	5.9
千葉	304	5.1
東京	729	12.2
神奈川	458	7.6
新潟	100	1.7
富山	46	0.8
石川	56	0.9
福井	35	0.6
山梨	36	0.6
長野	90	1.5
岐阜	92	1.5
静岡	171	2.9
愛知	369	6.2
三重	86	1.4
滋賀	68	1.1
京都	118	2.0
大阪	424	7.1
兵庫	253	4.2
奈良	58	1.0
和歌山	43	0.7
鳥取	26	0.4
島根	28	0.5
岡山	87	1.5
広島	131	2.2
山口	59	1.0
徳島	33	0.6
香川	46	0.8
愛媛	60	1.0
高知	31	0.5
福岡	240	4.0
佐賀	35	0.6
長崎	58	1.0
熊本	79	1.3
大分	49	0.8
宮崎	45	0.8
鹿児島	70	1.2
沖縄	73	1.2
その他	2	0.0
無回答	-	-
合計	6000	100.0

Q44. あなたの主なお住まいをお知らせください。【感染拡大前 1年前 2019年11月】

	度数	%
Q44 北海道	242	4.0
青森	56	0.9
岩手	56	0.9
宮城	107	1.8
秋田	40	0.7
山形	49	0.8
福島	86	1.4
茨城	135	2.3
栃木	91	1.5
群馬	93	1.6
埼玉	353	5.9
千葉	298	5.0
東京	740	12.3
神奈川	455	7.6
新潟	100	1.7
富山	48	0.8
石川	57	1.0
福井	32	0.5
山梨	38	0.6
長野	89	1.5
岐阜	93	1.6
静岡	171	2.9
愛知	371	6.2
三重	83	1.4
滋賀	68	1.1
京都	122	2.0
大阪	420	7.0
兵庫	258	4.3
奈良	59	1.0
和歌山	43	0.7
鳥取	25	0.4
島根	27	0.5
岡山	86	1.4
広島	129	2.2
山口	60	1.0
徳島	31	0.5
香川	44	0.7
愛媛	61	1.0
高知	30	0.5
福岡	239	4.0
佐賀	36	0.6
長崎	60	1.0
熊本	79	1.3
大分	48	0.8
宮崎	45	0.8
鹿児島	70	1.2
沖縄	72	1.2
その他	5	0.1
無回答	-	-
合計	6000	100.0

Q45. あなたの暮らしの様子についてお聞きます。

		合計	はい	いいえ	無回答
Q45	【現在、1人暮らしですか。】	6000	1076	4924	-
		100.0	17.9	82.1	-
	【現在、中学生までの子ども(15歳以下)と暮らしていますか。】	6000	1173	4827	-
		100.0	19.6	80.5	-
	【現在、65歳以上の高齢者と暮らしていますか。】	6000	1557	4443	-
		100.0	26.0	74.1	-
	【緊急事態宣言中(2020年4~5月)、1人暮らしでしたか。】	6000	997	5003	-
		100.0	16.6	83.4	-
	【緊急事態宣言中(2020年4~5月)、中学生までの子ども(15歳以下)と暮らしていますか。】	6000	1138	4862	-
		100.0	19.0	81.0	-
	【緊急事態宣言発令中(2020年4~5月)、65歳以上の高齢者と暮らしていますか。】	6000	1527	4473	-
		100.0	25.5	74.6	-
【感染拡大前(1年前(2019年11月))、1人暮らしでしたか。】	6000	1012	4988	-	
	100.0	16.9	83.1	-	
【感染拡大前(1年前(2019年11月))、中学生までの子ども(15歳以下)と暮らしていますか。】	6000	1145	4855	-	
	100.0	19.1	80.9	-	
【感染拡大前(1年前(2019年11月))、65歳以上の高齢者と暮らしていますか。】	6000	1534	4466	-	
	100.0	25.6	74.4	-	

Q46. あなたの主なお仕事や勤め先の業種は、次のどれにあたりますか。最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。

		合計	農林漁業	建設業	製造業	電気・ガス・熱供給・水道業	情報通信業
Q46	【現在】	6000	44	204	743	53	274
		100.0	0.7	3.4	12.4	0.9	4.6
	【緊急事態宣言発令中(2020年4~5月)】	6000	42	202	750	54	277
		100.0	0.7	3.4	12.5	0.9	4.6
	【感染拡大前(1年前(2019年11月))】	6000	42	205	744	55	274
	100.0	0.7	3.4	12.4	0.9	4.6	

		運輸業	卸売業、小売業	金融・保険・不動産業	飲食店、宿泊業	医療・福祉	教育、学習支援業
Q46	【現在】	207	475	237	130	397	265
		3.5	7.9	4.0	2.2	6.6	4.4
	【緊急事態宣言発令中(2020年4~5月)】	207	466	240	134	396	259
		3.5	7.8	4.0	2.2	6.6	4.3
	【感染拡大前(1年前(2019年11月))】	207	491	243	146	398	266
	3.5	8.2	4.1	2.4	6.6	4.4	

		複合サービス業(協同組合、郵便局)	その他サービス業(協同組合、郵便局以外)	公務	その他	働いていない	無回答
Q46	【現在】	36	564	256	530	1585	-
		0.6	9.4	4.3	8.8	26.4	-
	【緊急事態宣言発令中(2020年4~5月)】	37	543	252	526	1615	-
		0.6	9.1	4.2	8.8	26.9	-
	【感染拡大前(1年前(2019年11月))】	41	549	257	548	1534	-
	0.7	9.2	4.3	9.1	25.6	-	

Q47. あなたの主な仕事の職種は、次のどれにあたりますか。最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。

		合計	専門・技術的職業 (医師, 看護師, 弁護士, 教師, 技術者, デザイナーなど)	管理的な仕事(企業・官公庁における課長職以上, 経営者など)	事務的な仕事(企業・官公庁における一般事務, 経理, 内勤の営業など)	営業・販売の仕事(小売・卸売店主, 店員, 不動産売買, 保険外交, 外勤のセールスなど)	生産工程に関わる職業(製品製造・組立て, 自動車整備, 建設作業員, 大工, 電気工事, 農水産物加工など)
Q47	【現在】	4415	810	304	1249	500	387
		100.0	18.3	6.9	28.3	11.3	8.8
	【緊急事態宣言発令中(2020年4~5月)】	4385	804	311	1230	492	395
		100.0	18.3	7.1	28.1	11.2	9.0
【感染拡大前(1年前(2019年11月))】		4466	805	315	1242	514	394
		100.0	18.0	7.1	27.8	11.5	8.8

		運輸・通信の仕事(トラック・タクシー運転手, 船員, 郵便配達, 通信士など)	保安的職業(警察官, 消防士, 自衛官, 警備員など)	農林漁業に関わる職業	サービスの職業(理・美容師, 料理人, ウェイトレス, 介護福祉士, ホームヘルパーなど)	その他	無回答
Q47	【現在】	104	41	40	393	587	-
		2.4	0.9	0.9	8.9	13.3	-
	【緊急事態宣言発令中(2020年4~5月)】	102	39	37	398	577	-
		2.3	0.9	0.8	9.1	13.2	-
【感染拡大前(1年前(2019年11月))】		108	40	38	414	596	-
		2.4	0.9	0.9	9.3	13.3	-

Q48. あなたは、ご自宅でのどのくらい仕事をしていますか。次の選択肢から最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。

		合計	ほぼ毎日	週に3~4日程度	週に1~2日程度	月に1日程度	ほぼない
Q48	【現在】	4415	1131	448	355	83	2398
		100.0	25.6	10.1	8.0	1.9	54.3
	【緊急事態宣言発令中(2020年4~5月)】	4385	1239	552	396	76	2122
		100.0	28.3	12.6	9.0	1.7	48.4
【感染拡大前(1年前(2019年11月))】		4466	1071	296	180	92	2827
		100.0	24.0	6.6	4.0	2.1	63.3

		無回答
Q48	【現在】	-
		-
	【緊急事態宣言発令中(2020年4~5月)】	-
		-
【感染拡大前(1年前(2019年11月))】		-
		-

Q49. あなたの雇用形態を教えてください。次の選択肢から最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。

		合計	正規の職員・従業員	労働者派遣・事業所の派遣社員	パート・アルバイト・その他（契約社員、嘱託）	会社などの役員	自営業主（個人経営者（農家などを含む））
Q49	【現在】	4415	2479	163	1172	66	418
		100.0	56.1	3.7	26.5	1.5	9.5
	【緊急事態宣言発令中(2020年4~5月)】	4385	2486	173	1124	65	420
		100.0	56.7	3.9	25.6	1.5	9.6
【感染拡大前(1年前(2019年11月))】		4466	2490	185	1173	66	430
		100.0	55.8	4.1	26.3	1.5	9.6

		家族従業者	家庭内の賃仕事（内職）	無回答
Q49	【現在】	68	49	-
		1.5	1.1	-
	【緊急事態宣言発令中(2020年4~5月)】	68	49	-
		1.6	1.1	-
【感染拡大前(1年前(2019年11月))】		72	50	-
		1.6	1.1	-

Q50. あなたの世帯の1年前(2019年)の年間収入(税込み)はだいたいどれくらいでしたか。最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。

		度数	%
Q50	100万円未満	309	5.2
	100万円以上200万円未満	353	5.9
	200万円以上300万円未満	540	9.0
	300万円以上400万円未満	663	11.1
	400万円以上500万円未満	655	10.9
	500万円以上600万円未満	565	9.4
	600万円以上700万円未満	489	8.2
	700万円以上800万円未満	431	7.2
	800万円以上900万円未満	277	4.6
	900万円以上1000万円未満	261	4.4
	1000万円以上	615	10.3
	不明	842	14.0
無回答	-	-	
合計		6000	100.0

Q51. あなたの1か月(2020年の10月と2020年の5月)の世帯の収入は、1年前(2019年)の10月と比べて、変化しましたか。減った、増えた、変化なしの3つの選択肢から1つ選んでお答えください。

		合計	減った	増えた	変化なし	無回答
Q51	【2020年10月】	6000	1317	362	4321	-
		100.0	22.0	6.0	72.0	-
	【2020年5月(緊急事態宣言発令中)】	6000	1468	273	4259	-
		100.0	24.5	4.6	71.0	-

Q52. 現在の身長をお答えください。

		度数	統計量母数	平均値	最大値	中央値	最小値
Q52		6000	6000	164.43	197.00	165.00	125.00
		最頻値	分散	標準偏差			
		170.00	76.01	8.72			

Q53. 体重をお答えください。

	度数	統計量母数	平均値	最大値	中央値	最小値	
Q53	【①現在】	6000	6000	60.77	178.00	59.00	30.00
	【②緊急事態宣言解除後(2020年5月下旬)】	6000	6000	60.58	164.00	59.00	30.00
	【③緊急事態宣言発令前(2020年4月上旬)】	6000	6000	60.41	164.00	58.00	30.00
	最頻値	分散	標準偏差				
	60.00	214.12	14.63				
	60.00	186.25	13.65				
	60.00	184.59	13.59				

Q54. 現在(ここ1か月)、体重を減らしたいと思っていますか。最もあてはまるものを1つ選んでお答えください。

	度数	%	
Q54	強く思っている	1875	31.3
	少し思っている	1895	31.6
	あまり思っていない	1207	20.1
	全く思っていない	1023	17.1
	無回答	-	-
	合計	6000	100.0

Q55. 以下の疾患について、選択肢の中から該当するものを1つ選んでください。

	合計	診断を受けたことがない	既往(完治)	緊急事態宣言発令前から診断や治療を受けている	緊急事態宣言解除後から診断や治療を受けている	無回答	
Q55	【糖尿病】	6000	5789	16	169	26	-
		100.0	96.5	0.3	2.8	0.4	-
	【高血圧】	6000	5408	52	496	44	-
		100.0	90.1	0.9	8.3	0.7	-
	【脂質異常症(高脂血症)】	6000	5524	56	375	45	-
		100.0	92.1	0.9	6.3	0.8	-
	【心臓病】	6000	5899	23	66	12	-
		100.0	98.3	0.4	1.1	0.2	-
	【脳卒中】	6000	5943	29	24	4	-
		100.0	99.1	0.5	0.4	0.1	-
	【慢性腎不全】	6000	5962	4	25	9	-
		100.0	99.4	0.1	0.4	0.2	-
	【慢性閉塞性肺疾患(COPD)】	6000	5974	6	15	5	-
		100.0	99.6	0.1	0.3	0.1	-
	【悪性新生物(がん)】	6000	5842	85	67	6	-
		100.0	97.4	1.4	1.1	0.1	-

Q56. インターネットを用いた調査においては、うそをついたり、質問を読まないで、いい加減な回答をしたりする方がいることが問題となっています。つきましては大変失礼なお願いですが、あなたがこの文章をきちんと読んでいるかどうかを確認させてください。あなたがこの文章をお読みになったら、以下の質問には回答せずに(つまり、どの選択肢もクリックせずに)、次のページに進んでください。

	度数	%	
Q56	そう思う	-	-
	どちらかといえばそう思う	-	-
	どちらともいえない	-	-
	どちらかといえばそう思わない	-	-
	そう思わない	-	-
	無回答	6000	100.0
	合計	6000	100.0