

	質問	準拠した調査 (★は健康日本21) (●は昨年度共通)	質問項目修正案	対応する仮説ほか
<b>身体活動量について</b>				
1	あなたは1回30分以上、週2日以上、1年間以上継続して運動をしていますか?※運動とは、健康増進や楽しみなどの意図を持って余暇時間に行う活動です。 ①はい②いいえ	★国民健康・栄養調査身体状況調査	変更なし	A-1 身体活動量の増加 A-2 身体活動の習慣化
2	あなたは日常生活において歩行又は同等以上の身体活動を1日1時間以上実施していますか?※家事、仕事、子育て、農作業における活動なども対象とします。 ①はい②いいえ	特定健康診査	・今回のような単純な聞き方をしたため、有意差が出たと考えられる ・運動、身体活動、生活活動に分けて聞くことも検討	A-1 身体活動量の増加 A-2 身体活動の習慣化
3	あなたは普段起きている間、どれくらいの時間を座って過ごしますか。 ①3時間以下 ②3時間~6時間 ③6時間以上	WHOが開発し、国際的調査で使われているGPAQ	変更なし	A-3 センタリーナ習慣の予防
4	あなたは同世代の同性と比較して、歩く速さが早いですか。 ①はい ②いいえ	特定健康診査 (体力を評価する項目)	変更なし	A-5として 体力の向上を追加するか?
5	(※農作業をしている人限定) あなたはこの1ヶ月(最近の1ヶ月間)、農作業を週に何日くらい行っていますか。 _日/週	新規	変更なし	農作業の頻度・作業状況
6	(※農作業をしている人限定) 農作業をする日は、どのくらいの時間作業をしますか。 ①1~15分 ②約30分 ③約1時間 ④約1時間半 ⑤約2時間 ⑥約2時間半 ⑦約3時間 ⑧約4時間 ⑨約5時間以上	新規	変更なし	農作業の頻度・作業状況
<b>(食について)</b>				
7	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週に2~3日食べない ③週に4~5日食べない ④ほとんど食べない	国民健康・栄養調査 第3部 生活習慣調査 問1	変更なし	B-5 生活リズムの安定/サークルティア ンリズム C-2 適切な量と質の食事
8	あなたは普段、十分に野菜を食べていると思いますか。 ①十分摂取できている ②まあまあ摂取できている ③やや不足している ④大変不足している	新規	変更なし	C-1 野菜摂取量の増加
9	or 1日に小鉢1皿70g程度の野菜を何皿程度食べていますか。(1皿の目安の写真とともに)	ファイブ・ア・デイ/食事バランスガイドの副菜量5つ(SV)に基づく		C-1 野菜摂取量の増加
9	主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。 (※「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類。「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った中心となる料理。「副菜」とは、野菜などを使った料理。) 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	★内閣府「食育の現状と意識に関する調査報告書」問4	変更なし	C-2 適切な量と質の食事
10	あなたは普段、1日にごはん(米)を何杯くらい食べますか。 ①0杯 ②1杯 ③2杯 ④3杯 ⑤4杯 ⑥5杯 ⑦6~7杯 ⑧8杯以上	自記式食事歴法質問票(DHQ)	変更なし	C-3 日本型の食生活
11	あなたは普段、1日に外食、または中食(なかしょく:市販弁当・お惣菜・冷凍食品・市販パンなど出来合いの食事)をどのくらい利用していますか。 ①3食以上(ほぼ毎食) ②2食 ③1食 ④ほとんど利用しない	新規	※「普段の1日の利用状況」について聞いたため差が出なかったのではないか。以下のようないくつかの項目に変更してはいかがか。 ⇒あなたは普段、1週間に外食、中食をどのくらい利用していますか。 ①ほぼ毎日 ②週に4~5日 ③週に2~3日 ④ほとんど利用しない	C-4 家での食事
			・農作業をすると男性でも料理をするようになる。 ⇒(新規)あなたは普段週に何回くらい自分で料理をしますか。 ※インスタント食品や買ってきていたものを温めるだけの行為は含みません。 ①ほぼ毎日 ②週に4~5日 ③週に2~3日 ④ほとんど利用しない	
<b>(身体的な健康)</b>				
12	あなたはここ数日、病気やけがなどで体の具合の悪いところ(自觉症状)がありますか。 ①ある ②ない	★国民生活基礎調査 問3	・農業したことによって「体の調子が良くなつた」、「体調が回復した」「風邪をひきにくくなつた」というような直接的な効果を聞く質問をしてはいかがか。  ・鼻づまり、手足の関節痛、排尿痛など有意差が見られたものや、目のかすみ、腰痛など差が大きく表れたもののみを質問項目にして、あとは削除してはいかがか。  ・「もの忘れが多いですか」と質問してもいいかもしれない。農作業には「考える力」「先を見通す力」についての効果がある。  ⇒(新規)あなたは農作業により体調が良くなつた、体力が増加したと実感していますか。 ①はい、②いいえ (新規)あなたは農作業により、生きがい、充実感が得られたと思いますか。 ①はい、②いいえ (新規)あなたは農作業により、計画性・段取り力が得られたと思いますか。 ①はい、②いいえ	A-4 免疫機能の向上 D-1 病気の予防 (同時に農夫症などのネガティブな影響を洗い出す)
12-1	⇒(2「ある」人のみ) それはどのような症状ですか。当てはまるすべての症状名の番号に○を付けてください。その内で最も気になる症状名の番号を番号記入欄に記入してください 01 熱がある 02 体がだるい 03 眠れない 04 いらいらしやすい 05 もの忘れする 06 頭痛 07 めまい 08 目のかすみ 09 物を見つい 10 耳なりがする 11 きこえにくい 12 動悸 13 息切れ 14 前胸部に痛みがある 15 せきやたんがが出る 16 鼻がつまる・鼻汁が出る 17 セイゼイする 18 胃のむかつき 19 下痢 20 便秘 21 食欲不振 22 腹痛・胃痛 23 痛による痛み・出血など 24 歯が痛い 25 歯ぎのはれ・出血 26 かみにくい 27 発疹(じんま疹・できものなど) 28 かゆみ(湿疹・水虫など) 29 肩こり 30 腰痛 31 手足の関節が痛む 32 手足の動きが悪い 33 手足のしびれ 34 手足が冷える 35 足のむくみやだるさ 36 尿が出ていく・排尿時痛い 37 頻尿(尿の出る回数が多い) 38 失禁(尿がもれる) 39 月経不順・生理痛 40 骨折・ねんざ・脱きゅう 41 切り傷・やけどなどのけが 42 その他	★国民生活基礎調査 問3-1	(新規)あなたは風邪をひきやすいですか。 ①はい、②いいえ (新規)あなたはここ数日、鼻づまりなどの症状がありますか。 ①はい、②いいえ (新規)あなたはここ数日、手足の関節痛などの症状がありますか。 ①はい、②いいえ (新規)あなたはここ数日、排尿痛などの症状がありますか。 ①はい、②いいえ (新規)あなたはここ数日、目のかすみなどの症状がありますか。 ①はい、②いいえ (新規)あなたはここ数日、腰痛などの症状がありますか。 ①はい、②いいえ (新規)あなたは物忘れが多いですか ①はい、②いいえ	
13	あなたは現在、病気やけがで病院や診療所(委員、歯科医院)、あんま・ほり・きゅう・柔道整復師(施術所)に通っていますか。(往診、訪問診療を含む)に通っていますか。 ①通っている ②通っていない	★国民生活基礎調査 問4		
13-1	⇒(4「通っている」人のみ) どのような病気やけがで通っていますか。当てはまるすべての症状名の番号に○を付けてください。その内で最も気になる症状名の番号を番号記入欄に記入してください 01 糖尿病 02 肥満症 03 高脂血症(高コレステロール血症等) 04 甲状腺の病気 05 うつ病やその他のこころの病気 06 認知症 07 パーキンソン病 08 その他の神経の病気(神経痛・麻痺等) 09 眼の病気 10 耳の病気 11 高血圧症 12 脳卒中(脳出血・脳梗塞等) 13 狹心症・心筋梗塞 14 その他の循環器系の病気 15 急性耳咽頭炎(かぜ) 16 アレルギー性鼻炎 17 哮息 18 その他の呼吸器系の病気 19 胃・十二指腸の病気 20 肝臓・胆のうの病気 21 その他の消化器系の病気 22 歯の病気 23 アトピー性皮膚炎 24 その他の皮膚の病気 25 痛風 26 関節リウマチ 27 関節症 28 肩こり症 29 腰痛症 30 骨粗しょう症 31 腎臓の病気 32 前立腺肥大症 33 閉経期又は閉経後障害 34 骨折 35 骨折以外のけが・やけど 36 貧血・血液の病気 37 悪性新生物(がん) 38 妊娠・産褥 39 不妊症 40 その他 41 不明	★国民生活基礎調査 問4-1		
14	あなたは現在健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。※日常生活とは、日常生活動作(起床、衣服着脱、食事、入浴など)、外出(時間や作業量が制限される)、仕事・家事・学業(時間や作業量などが制限される)、運動(スポーツを含む)等です。 ①ある ②ない	★国民生活基礎調査 問6	変更なし ※そもそもこの質問は必要か?	D-2 健康寿命

	質問	準拠した調査 (★は健康日本21) (●は昨年度共通)	質問項目修正案	対応する仮説ほか
<b>(精神・社会的な健康)精神的</b>				
15	現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。いずれかの数字を1つだけ〇で囲んでください。 0点、1点、2点、3点、4点、5点、6点、7点、8点、9点、10点	国民生活選好度調査(内閣府)	変更なし	B-1 充実感(幸福感)の向上
16	あなたは、現在、どの程度生きがい(喜びや楽しみ)を感じていますか。 ①十分感じている ②多少感じている ③あまり感じていない ④まったく感じていない ⑤わからない	高齢者の地域社会への参加に関する意識調査 問8	変更なし	B-1 充実感(幸福感)の向上
17	次のそれぞれの質問について、過去1カ月の間はどのようにであったか、当てはまる番号1つに〇を付けてください ①まったくない ②少しだけ ③ときどき ④いつも	★K6、厚生労働省「国民生活基礎調査」質問10	・有意差がないため、一つの質問にまとめてよいのではないか。 ・ストレスレベルが聞けると良い。 ⇒ (新規)あなたは現在、日常生活でストレスがありますか。 ①ある ②ない ※①の場合、それはどのような原因ですか。 01 家族との人間関係 02 家族以外との人間関係 03 恋愛・性に関すること 04 結婚 05 離婚 06 いじめ、セクシャルハラスメント 07 生きがいに関すること 08 自由にできる時間がない 09 収入・家計・借金等 10 自分の病気や介護 11 家族の病気や介護 12 妊娠・出産 13 育児 14 家事 15 自分の学業・受験・進学 16 子どもの教育 17 自分の仕事 18 家族の仕事 19 住まいや生活環境 20 その他 21 わからない	B-2 ストレスの解消 (※ストレスの解消というよりは、気分障害・不安障害に関する質問項目)
8-1	神経過敏に感じましたか			
8-2	そわそわ、落ち着かなく感じましたか			
8-3	気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか			
8-4	何をするのも骨折りだと感じましたか			
<b>(精神・社会的な健康)社会的</b>				
18	あなたにとって、ご自分と地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか ①強い方だと思う ②どちらかといえば強い方だと思う ③どちらかといえば弱い方だと思う ④弱い方だと思う ⑤わからない	★内閣府「少子化対策と家族・地域のきずなに関する意識調査」問14	変更なし	B-3 人とのつながりの増加
19	あなたは、ふだん親しくしている友人・仲間をどの程度もっていますか。 ①沢山もっている ②普通 ③少しもっている ④友人・仲間はもっていない	高齢者の地域社会への参加に関する意識調査 問5	変更なし	B-3 人とのつながりの増加
<b>(精神・社会的な健康)睡眠</b>				
20	ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか 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	★国民健康・栄養調査(H21)第3章図26	・有意差がないため、一つの質問にまとめてよいのではないか。 ・農作業をすると寝つきが良く眠れるといった声があるので、質問にできないか。 ・就寝時間と起床時間を聞いたら有意差が出るかもしれない。 ⇒あなたの普段の就寝時間、起床時間を記入してください。 就寝 時 分、起床 時 分 ※社会生活基本調査(生活時間に関する調査)では、24時間の表の中で15分単位で記入、NHK国民生活時間調査でも同様	B-4 睡眠の安定
21	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 ①5時間未満 ②5時間以上6時間未満 ③6時間以上7時間未満 ④7時間以上8時間未満 ⑤8時間以上9時間未満 ⑥9時間以上	国民健康・栄養調査 第3部 生活習慣調査 問5		B-4 睡眠の安定
<b>(農作業)グループ分け</b>				
SC4	あなたは現在、農作業をしていますか？年に数回程度の体験ではなく、少なくとも月に2回以上の農作業についてお答えください。 ①農家・アルバイト等、仕事として農作業をしている ②趣味・余暇活動として、市民農園等で農作業をしている (※年に数回程度の交流農園等は含みません) ③趣味・余暇活動として、自宅敷地等15m <sup>2</sup> 以上で農作業をしている ④農作業をしていない/上記にあてはまるものはない	新規	変更なし	農作業の頻度・作業状況
22	普段、誰と農作業をしていますか？ ①人が多い ②家族や友人と一緒に多い	新規	変更なし	農作業の頻度・作業状況
<b>(農作業の健康効果・継続性)</b>				
23	農作業は、健康に効果があると思いますか ①ある ②ややある ③あまりない ④ない	●	変更なし	A-1 身体活動量の増加 A-2 身体活動の習慣化
24	農作業は他の運動(ウォーキング、スイミング、ヨガ等)と比較して、続けやすいと思いますか ①そう思う ②ややそう思う ③あまりそう思わない ④そう思わない	新規	変更なし	A-2 身体活動の習慣化
25	(※農作業をしている人に限定) 農作業を継続する意向 ①継続したい ②継続したいとは思わない	農林水産省「市民農園に関する意向調査」	※健康に関するエビデンス調査で必要な項目はどうか	A-2 身体活動の習慣化
26	(25①の人) 農作業を継続したい理由は何ですか。 ①農作業で体を動かしたいから ②農作業でリフレッシュしたいから ③安全安心な農作物が食べたいから ④子どもへの食育になるから ⑤休日等余暇を有意義に利用したいから ⑥将来本格的に農業を行いたいから ⑦人とのつながりになるから ⑧農作業が好きだから、趣味・生きがいだから ⑨その他	農林水産省「市民農園に関する意向調査」を参考	※健康に関するエビデンス調査で必要な項目はどうか	A-2 身体活動の習慣化
27	(25②の人) 農作業を継続したいとは思わない理由は何ですか。 ①農作業が大変だから ②時間が拘束されるから ③農作物が採れないから ④経費がかかるから ⑤人付き合いが難しいから ⑥高齢だから ⑦体調を壊したから ⑧その他	農林水産省「市民農園に関する意向調査」を参考	※健康に関するエビデンス調査で必要な項目はどうか	A-2 身体活動の習慣化
<b>(動機)</b>				
28	(※農作業をしていない人に限定) →どのようなインセンティブがあれば農作業に取り組みたいと思いますか ①市民農園が自宅付近等利用しやすい場所に設置される ②農作業の健康効果が明確になる ③市民農園等の利用料が下がる ④市民農園で野菜作りの指導をもらえる ⑤農作業とバーベキュー等のイベントがセットになったサークルができる ⑥農作業とウォーキングなど健康づくりの場が設置される ⑦その他	新規	※健康に関するエビデンス調査で必要な項目はどうか	農林水産省要望
<b>(属性)</b>				
SC1	性別		【属性質問として追加】 ・学歴・収入などソーシャル・エコノミックな背景についても調査が必要 ⇒	属性
SC2	年齢		(新規) あなたの世帯の過去1年間の収入はだいたいどれくらいになりますか。 ①200万未満 ②200万～600万円未満 ③600万円以上 ④分からない ※国民健康・栄養調査に準拠。ただし今回の調査は高齢者対象なので、収入よりも貯蓄の方が影響大であろう	属性
SC3	居住地			属性
SC4 (再掲)	農作業の有無 ①農家・アルバイト等、仕事として農作業をしている ②趣味・余暇活動として、市民農園等で農作業をしている ③趣味・余暇活動として、自宅敷地等15m <sup>2</sup> 以上で農作業をしている ④農作業をしていない/上記にあてはまるものはない		(新規) 現在のあなたの暮らしについて、この中から当てはまるものを1つ選んでください。 ①ゆとりがある ②ややゆとりがある ③どちらともいえない ④あまりゆとりがない ⑤全くゆとりがない	属性
SC5	同居している家族 ①夫または妻 ②子ども ③孫 ④親 ⑤同居家族はいない			属性
SC6	現在の仕事の状況 ①週5日以上仕事をしている ②週2～4日仕事をしている ③週1日仕事をしている ④現在は仕事をしていない			属性
SC7	あなたの身長を教えてください。		※内閣府「食育の現状と意識に関する調査報告書」に準拠。	属性(BMI)
SC8	あなたの体重を教えてください。			属性(BMI)