

# あなたの声をお聞かせください

四街道市の健康に関する意識調査へのご協力をお願い

このたび四街道市では、市民の健康増進を目的とした「健康よつかいどう 21 プラン」の策定を始めました。

この調査は、その一貫として、市内の中学生及び高校生年代をとりまく環境、健康に関する意識や行動、今後の健康づくり活動に関するご意見などをお聞きするもので、市内で800名の方を対象に実施いたします。

**このアンケートは無記名で行ない、お答えいただいた内容については、統計的に処理し、回答されたみなさんにご迷惑をおかけするようなことは一切ございませんので、安心してお答えください。**

なお、本調査の他に、「幼児及び小学生の健康に関する調査」「市民の健康に関する調査」も行なっています。同一世帯に複数の調査をご依頼する場合がありますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

平成19年1月

四街道市長 高橋 操

## 《記入上のご注意》

1. このアンケート用紙や封筒にあなたの名前を書く必要はありません。
2. 回答は、お友達やご家族と相談したりせず、あなたのお考えで正直にお答えください。
3. 記入は、黒か青のボールペンまたは、鉛筆でお願いします。
4. 回答は、あてはまる項目に○をつけていただくものと、数値などをご記入いただくものがあります。「○は1つ」「○はいくつでも」などの指示に従ってお答えください。

この調査票にご記入いただきましたら、同封の返信用封筒（切手は不要です）で、平成19年2月1日（木）までにポストに入れてください。

なお、この調査に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

四街道市役所 健康福祉部 社会福祉課 担当：山崎、安永

電 話：043-421-6121

FAX：043-424-2011

## <あなた自身について>

問1 あなたの性別は。(○は1つ)

1 男性	2 女性
------	------

問2 あなたの年齢は何歳ですか。また、学生の場合は学年をお答えください。

( ) 歳	中・高 ( ) 年
-------	-----------

↳ どちらかに○をつける

問3 あなたのお住まいの地域はどちらですか。(○は1つ)

1 亀崎	11 鹿放ヶ丘	21 旭ヶ丘
2 物井	12 鹿渡	22 みそら
3 長岡	13 和良比	23 つくし座
4 栗山	14 山梨	24 さつきヶ丘
5 内黒田	15 吉岡	25 さちが丘
6 萱橋	16 小名木	26 美しが丘
7 下志津新田	17 成山・中台・中野	27 めいわ
8 四街道	18 南波佐間・上野・和田	28 池花
9 大日 (緑ヶ丘、桜ヶ丘)	19 みのり町	29 鷹の台
10 大日 (9. 以外)	20 千代田	

問4 あなたは現在、誰と暮らしていますか。(○はいくつでも)

1 父	5 その他の親せき
2 母	6 学生寮
3 祖父、祖母	7 ひとり暮らし
4 兄弟姉妹	8 その他 ( )



**【問4で「兄弟姉妹」と回答した方におたずねします。】**

付問 4-1 あなたには兄弟姉妹が何人いますか (あなた自身を除く)。(○は1つ)

1 1人	2 2人	3 3人以上
------	------	--------

## <健康状態・健康についての意識について>

**【ここからは、全ての方におたずねします。】**

問5 あなたは、自分自身の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

1 健康だと思う	3 あまり健康だと思わない
2 まあ健康だと思う	4 健康だとは思わない

問6 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(○は1つ)

1 ある	2 どちらともいえない	3 ない
------	-------------	------

問7 あなたは「健康とはなんですか」と聞かれたらどのように答えますか。あなたのお考えにあうものをお選びください。(〇はいくつでも)

1 幸福なこと	9 身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと
2 心身ともに健やかなこと	10 心も身体も人間関係もうまくいっていること
3 仕事ができること	11 規則正しい生活ができること
4 生きがいのもと	12 自分の身の回りのことができ、長生きできること
5 健康を意識しないこと	13 前向きに生きられること
6 病気でないこと	14 人を愛することができること
7 快食・快眠・快便	15 その他 ( )
8 家庭円満であること	

付問 7-1 問7で選んだ中で、あなたのお考えに最もあうものを1つだけ選び、その番号を記入してください。

問8 あなたはふだん、どこ(だれ)に、健康に関する情報を聞いたり、相談をしたりしていますか。(〇はいくつでも)

1 テレビ、ラジオ	7 知人、友人、先輩
2 新聞、雑誌、書籍	8 病院、診療所、薬局
3 市政だより、市のホームページ	9 インターネット
4 市役所、保健センター、保健所の窓口	10 その他 ( )
5 学校	11 特になし
6 家族	

問9 あなたのおよその身長、体重を整数で教えてください。(小数点以下は四捨五入してください)

身長	<div style="position: absolute; top: 5px; left: 5px; right: 5px; bottom: 5px; border: 1px dashed black;"> <span style="font-size: 2em; position: absolute; top: -10px; left: 50%; transform: translate(-50%, -100%);">1</span> <span style="font-size: 2em; position: absolute; top: -10px; left: 50%; transform: translate(-50%, -100%);">6</span> <span style="font-size: 2em; position: absolute; top: -10px; left: 50%; transform: translate(-50%, -100%);">5</span> </div>	cm		体重	<div style="position: absolute; top: 5px; left: 5px; right: 5px; bottom: 5px; border: 1px dashed black;"> <span style="font-size: 2em; position: absolute; top: -10px; left: 50%; transform: translate(-50%, -100%);">5</span> <span style="font-size: 2em; position: absolute; top: -10px; left: 50%; transform: translate(-50%, -100%);">5</span> </div>	kg
(例)	1 6 5	cm		(例)	5 5	kg

問10 あなたは、自分の体型についてどう思いますか。(〇は1つ)

1 やせぎみ	2 ふつう →問11へ	3 ふとりぎみ
--------	-------------	---------

【問10で「やせぎみ」「ふとりぎみ」と回答した方におたずねします。】

付問10-1 あなたは、現在、体型を改善するための取り組みをしていますか。(〇は1つ)

1 している	2 特にしていない	3 取り組みの必要性を感じない
--------	-----------	-----------------

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問11 あたは、自分の適正体重を知っていますか。(〇は1つ)

1 知っている	2 知らない
---------	--------

問12 あなたはやせすぎからおこるデメリット(骨折を起こしやすくなる、生理がとまり将来妊娠できなくなる可能性があることなど)を知っていますか。(〇は1つ)

1 知っている	2 知らない
---------	--------

問 13 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の内容を知っていますか。

\* 「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖値が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことで。 (○は1つ)

- |                        |
|------------------------|
| 1 内容は知っている             |
| 2 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない  |
| 3 知らない (今回の調査ではじめて聞いた) |

### <食生活・栄養について>

問 14 あなたは、食事が健康にとって重要だと思いますか。(○は1つ)

- |          |             |
|----------|-------------|
| 1 そう思う   | 3 あまりそう思わない |
| 2 まあそう思う | 4 そう思わない    |

問 15 あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つ)

- |                          |             |
|--------------------------|-------------|
| 1 ほぼ毎日食べる<br>↓<br>問 16 へ | 2 週4～5日は食べる |
|                          | 3 週2～3日は食べる |
|                          | 4 ほとんど食べない  |

【問 15 で2～4と回答した方におたずねします。】

付問 15-1 毎日朝食を食べない理由としてあてはまるものはどれですか。(○はいくつでも)

- |             |                 |
|-------------|-----------------|
| 1 食欲がないから   | 4 いつも食べないから     |
| 2 太りたくないから  | 5 朝食が用意されていないから |
| 3 朝は時間がないから | 6 その他 ( )       |

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 16 あなたは午後9時以降に夕食を食べることがありますか。(○は1つ)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1 ほぼ毎日食べる   | 3 週2～3日は食べる |
| 2 週4～5日は食べる | 4 ほとんど食べない  |

問 17 以下のそれぞれの食事をどのくらい食べていますか。

①主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事（給食も含みます）（○は1つ）

1 おおむね1日3食	3 おおむね1日1食	5 1週間に1回も食べない
2 おおむね1日2食	4 1週間に数回	

\* 主食とは・・・ごはん・パン・めんなど  
 主菜とは・・・魚や肉・卵・大豆製品を使ったおかず  
 副菜とは・・・野菜を使った料理

②外食や調理済み食品（そうざい、コンビニや市販の弁当、宅配弁当など）（○は1つ）

1 おおむね1日3食	3 おおむね1日1食	5 1週間に1回も食べない
2 おおむね1日2食	4 1週間に数回	↳③へ



【②で「おおむね1日3食」～「1週間に数回」と回答した方におたずねします。】

付問 17②-1 調理済み食品を利用する理由を教えてください。（○はいくつでも）

1 忙しい、あるいは時間がないので	4 経済的なので
2 おいしいので	5 自分で食事を準備していない
3 手軽なので	6 その他（ ）

【ここからは、全ての方におたずねします。】

③ひとりで食べる食事（○は1つ）

1 おおむね1日3食	3 おおむね1日1食	5 1週間に1回も食べない
2 おおむね1日2食	4 1週間に数回	

問 18 あなたは、1日1食（学校での昼食以外）は、家族や仲間と楽しく話をしながら食事をとっていますか。（○は1つ）

1 とっている	2 とっていない
---------	----------

問 19 あなたは、カルシウムを多く含む食品（牛乳、乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、小魚など）をどの程度食べていると思いますか。（○は1つ）

1 多めだと思う
2 適切な量だと思う
3 ちょっと少ないと思う
4 気にしていない・わからない

カルシウム量のめやす  
 12歳～14歳の1日あたりの摂取量…900mg  
 15歳～17歳の1日あたりの摂取量…800mg  
 (参考量)  
 牛乳コップ1杯 220mg  
 木綿豆腐1/3丁 120mg  
 小松菜100g 170mg

問 20 あなたは、食生活の中で塩分をとりすぎていると思いますか。（○は1つ）

1 とりすぎていると思う
2 ちょっと多いと思う
3 適切な量だと思う
4 気にしていない・わからない

塩分のめやす  
 12歳～14歳の1日あたりの摂取量…6g以下  
 15歳～17歳の1日あたりの摂取量…10g以下  
 (参考量)  
 たくあん3枚 1～2g  
 みそ汁1杯 1～2g  
 ラーメン1杯 5～8g

問 21 あなたは、甘いお菓子やスナック菓子を1週間にどの程度食べていますか。(○は1つ)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1 ほぼ毎日食べる   | 3 週2～3日は食べる |
| 2 週4～5日は食べる | 4 ほとんど食べない  |

問 22 あなたは、甘い飲み物(炭酸飲料、ジュース、コーヒー、スポーツドリンクなど)を1週間にどの程度飲んでますか。(○は1つ)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1 ほぼ毎日飲んでいる   | 3 週2～3日は飲んでいる |
| 2 週4～5日は飲んでいる | 4 ほとんど飲まない    |

問 23 あなたは、自分の食生活に問題を感じていますか。(○は1つ)

- |      |               |
|------|---------------|
| 1 はい | 2 いいえ →問 24 へ |
|------|---------------|



**【問 23 で「はい」と回答した方におたずねします。】**

付問 23-1 あなたは、食生活を改善したいと思いますか。(○は1つ)

- |      |        |
|------|--------|
| 1 思う | 2 思わない |
|------|--------|

**【ここからは、全ての方におたずねします。】**

問 24 あなたは、ビタミンやミネラルなどの栄養補助食品(錠剤、カプセル、顆粒、ドリンク等)を常用していますか。(○は1つ)

- |              |          |
|--------------|----------|
| 1 2種類以上飲んでいる | 3 飲んでいない |
| 2 1種類飲んでいる   |          |

## < 身体活動・運動について >

問 25 あなたは、運動が健康にとって重要だと思いますか。(○は1つ)

- |          |             |
|----------|-------------|
| 1 そう思う   | 3 あまりそう思わない |
| 2 まあそう思う | 4 そう思わない    |

問 26 あなたの運動量は充分だと思いますか。(○は1つ)

- |          |            |          |
|----------|------------|----------|
| 1 充分だと思う | 2 ほぼ充分だと思う | 3 不足している |
|----------|------------|----------|

問 27 あなたは、もっと「運動をしたい」と思いますか。(○は1つ)

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 1 運動をしたいと思う   | 3 あまり運動をしたいと思わない |
| 2 まあ運動をしたいと思う | 4 運動をしたいと思わない    |

問 28 体育の授業以外に健康を意識して家や地域で運動をしていますか（注：ラジオ体操やウォーキング等を含む）。（○は1つ）

1 いつもしている	3 以前はしていたが現在はしていない
2 時々している	4 まったくしたことがない

問 28-2 へ

【問 28 で「いつもしている」「時々している」と回答した方におたずねします。】

付問 28-1 運動の部活動や学校以外の運動のクラブ活動をしていますか。（○はいくつでも）

1 学校の運動の部活動をしている	} 問 29 へ
2 学校以外の運動のクラブ活動をしている	
3 その他（ ）	

【問 28 で「以前はしていたが現在はしていない」「まったくしたことがない」と回答した方におたずねします。】

付問 28-2 日頃、運動・スポーツができていない理由は何ですか。（○はいくつでも）

1 時間がない	7 一緒に運動をする仲間がいない
2 家族の世話があるため	8 初心者が参加しにくい
3 経済的理由	9 運動は好きではない
4 体調がよくない	10 きっかけがない
5 場所がない	11 関心がない
6 何をしたらよいかわからない	12 その他（ ）

### <たばこについて>

【全ての方におたずねします。】

問 29 あなたの家族でたばこを吸っている人はいますか。（○は1つ）

1 いる	2 いない →問 30 へ
------	---------------

【問 29 で「いる」と回答した方におたずねします。】

問 29-1 たばこを吸っているご家族の方は、家の中で、たばこを吸う場所や時間の工夫（分煙）をしていますか。（○は1つ）

1 はい	2 いいえ
------	-------

**【全ての方におたずねします。】**

問 30 あなたは、たばこを吸ったことがありますか。(○は1つ)

1 ある

2 ない →問 31 へ

**【問 30 で「ある」と回答した方におたずねします。】**

→ 付問 30-1 たばこを吸ったきっかけはなんですか。(○はいくつでも)

- |                                 |                 |
|---------------------------------|-----------------|
| 1 単なる好奇心から                      | 4 気分がむしゃくしゃしたから |
| 2 成人していない人 (友だちや先輩など) にすすめられたので | 5 家にたばこがあったから   |
| 3 成人している人 (親や親せきなど) にすすめられたので   | 6 なんとなく         |
|                                 | 7 その他 ( )       |

→ 付問 30-2 あなたは現在、たばこを吸いますか。(○は1つ)

1 吸っている

2 吸っていない

**【全ての方におたずねします。】**

問 31 次のうち、たばこを吸うことで影響がでると思うものを選んでください。(○はいくつでも)

- |        |         |                   |
|--------|---------|-------------------|
| 1 肺がん  | 4 心臓病   | 7 妊娠 (胎児) への悪影響   |
| 2 ぜんそく | 5 脳卒中   | 8 乳幼児・青少年の発達への悪影響 |
| 3 気管支炎 | 6 胃かいよう | 9 歯周病             |

**< 飲酒について >**

問 32 あなたは、お酒を飲んだことがありますか。(○は1つ)

1 ある

2 ない →問 33 へ

**【問 32 で「ある」と回答した方におたずねします。】**

付問 32-1 お酒を飲んだきっかけはなんですか。(○はいくつでも)

- |                                 |                 |
|---------------------------------|-----------------|
| 1 単なる好奇心から                      | 4 気分がむしゃくしゃしたから |
| 2 成人していない人 (友だちや先輩など) にすすめられたので | 5 家にお酒があったから    |
| 3 成人している人 (親や親せきなど) にすすめられたので   | 6 なんとなく         |
|                                 | 7 その他 ( )       |

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 33 次のうち、多量の飲酒を長期間続けることで影響がでると思うものを選んでください。  
(○はいくつでも)

1 肝臓病	6 がん
2 アルコール依存症・アルコール中毒	7 動脈硬化
3 脳卒中	8 妊娠（胎児）への悪影響
4 心臓病	9 乳幼児・青少年の発達への悪影響
5 糖尿病	

### <薬物について>

問 34 あなたは、シンナー遊びや覚醒剤などの薬物の使用について、次の内容を知っていますか。  
(それぞれについて、当てはまる番号に1つだけ○)

内 容	1 (知っている)	2 (知らない)
シンナー遊びなどの薬物乱用には習慣性(やめられなくなるなど)があること	1	2
シンナー遊びを繰り返すことによって、脳や肝臓がぼろぼろになること	1	2
シンナー遊びを繰り返すことによって、実際には何も見えないのに物が見えたり(幻覚)、声が聞こえたり(幻聴)すること	1	2

### <休養・心の健康について>

問 35 あなたは、この1か月間に、不安、悩み、ストレスなどを感じましたか。(○は1つ)

1 まったく感じない	➔ 問 36 へ	3 多少感じた
2 あまり感じない		4 多く感じた

➔ 【問 35 で「多少感じた」「多く感じた」と回答した方におたずねします。】

付問 35-1 その原因は何でしたか。(○はいくつでも)

1 勉強や進学のこと	6 健康のこと
2 将来のこと	7 容姿のこと
3 家族のこと	8 先生のこと
4 友だちのこと	9 部活動のこと
5 異性のこと	10 その他 ( )

➔ 【問 35 で「多少感じた」「多く感じた」と回答した方におたずねします。】

付問 35-2 この1か月間を振り返り、不安、悩み、ストレスなどを解消できていると思いますか。  
(○は1つ)

1 うまく解消できている	3 あまり解消できていない
2 ある程度解消できている	4 まったく解消できていない

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問36 あなたは不安、悩み、ストレスに対してどのように対処していますか、しましたか。

(○はいくつでも)

1 運動をする	9 インターネット上で相談をしたり見たりする
2 読書や音楽鑑賞をする	10 市役所、保健所・保健センターの窓口相談する
3 趣味に取り組む	11 学校の先生に相談する(スクールカウンセラー含む)
4 睡眠をとる、休養をとる	12 病院・診療所を受診する
5 好きなものを食べる	13 その他で対処した、対処している
6 家族や仲間と過ごす	( )
7 友だち・先輩に相談する	14 どのようにしてよいかわからず、対処できていない
8 家族に相談する	15 相談先がわからず、対処できていない
	16 不安、悩み、ストレスは特にない

問37 あなたのおよその起床時刻と就寝時刻を教えてください。

起床時刻	<table border="1"><tr><td>時</td><td>分頃</td></tr></table>	時	分頃	就寝時刻	<table border="1"><tr><td>時</td><td>分頃</td></tr></table>	時	分頃
時	分頃						
時	分頃						

【記入例】 ( 6 50 ) ( 23 30 )  
(朝6時50分起床、夜11時30分就寝の場合)

問38 この1か月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。(○は1つ)

1 充分とれている	3 あまりとれていない
2 まあまあとれている	4 まったくとれていない

問39 あなたは学校に楽しく通っていますか。(○は1つ)

1 たいていそうである	3 そうでないときのほうが多い
2 そうでないときもある	

### <人づきあいなどについて>

問40 あなたは、自分のことが好きですか。(○は1つ)

1 とても好き	3 あまり好きではない
2 まあ好き	4 嫌い

問41 学校であったこと、友達のこと、遊びのことなどを家族に話しますか。(○はいくつでも)

1 父親とよく話している	3 それ以外の家族とよく話している
2 母親とよく話している	4 あまり家族とは話さない・話す機会がない

問42 家で家族と過ごすのは楽しいですか。(○は1つ)

1 楽しい	3 あまり楽しくない
2 まあ楽しい	4 つまらない

問 43 あなたは、近所の人にあったとき挨拶をしていますか。(○は1つ)

- |        |          |             |
|--------|----------|-------------|
| 1 している | 2 する時もある | 3 まったくしていない |
|--------|----------|-------------|

問 44 あなたは、友達とのつきあいを楽しんでますか。(○は1つ)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1 楽しんでいる      | 4 苦痛で仕方ない     |
| 2 まあ楽しんでいる    | 5 人づき合いはあまりない |
| 3 苦痛を感じることも多い |               |

### <性について>

問 45 性感染症(性的なふれあいが原因となって、直接人から人に感染する病気)で、あなたが知っているのはどれですか。(○はいくつでも)

- |       |            |            |
|-------|------------|------------|
| 1 淋病  | 4 クラミジア    | 7 その他      |
| 2 梅毒  | 5 性器ヘルペス   | ( )        |
| 3 エイズ | 6 尖形コンジローム | 8 まったく知らない |

問 46 あなたは、性に関して相談できる人がいますか。(○は1つ)

- |      |            |                 |
|------|------------|-----------------|
| 1 いる | 2 相談したいがない | 3 相談の必要がないのでいない |
|------|------------|-----------------|

↓  
【問 46 で「いる」と回答した方におたずねします。】

↓  
問 47 へ

付問 46-1 相談相手はだれですか。(○はいくつでも)

- |            |           |
|------------|-----------|
| 1 学校(塾)の先生 | 6 病院・診療所  |
| 2 家族       | 7 インターネット |
| 3 友だち      | 8 電話相談    |
| 4 先輩       | 9 その他( )  |
| 5 知人       | 10 特にない   |

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 47 あなたが、性に関して知りたいと思うことは次のうちどれですか。(○はいくつでも)

- |             |         |
|-------------|---------|
| 1 男性の身体のしくみ | 7 妊娠・出産 |
| 2 女性の身体のしくみ | 8 避妊    |
| 3 思春期の心理    | 9 性感染症  |
| 4 男女交際      | 10 その他  |
| 5 結婚の意義     | ( )     |
| 6 セックス      | 11 特にない |

## < 歯の健康について >

問 48 あなたは、自分の歯や歯肉など口の健康維持のために意識して行っていることがありますか。

(○はいくつでも)

1 1日1回はていねいに歯をみがいている	5 間食や甘いものを控えるようにしている
2 鏡などを使って、歯や歯肉の様子を観察している	6 ときどき歯石を取ってもらう
3 デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシ、電動ブラシを使っている	7 定期的に歯科健診などを受ける
4 歯みがき剤(フッ素入りなど)を使うようにしている	8 その他 ( )
	9 特に意識していない

問 49 あなたは、かかりつけの歯科医院を決めていますか。(○は1つ)

1 決めている	2 決めていない
---------	----------

問 50 国では、歯の健康づくりに8020(ハチマルニイマル)運動を推進していることを、あなたは知っていますか。(○は1つ)

\*8020運動: 80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動

1 知っている	2 知らない
---------	--------

## < まちづくりについて >

問 51 あなたは四街道市が「健康で安心して暮らせるまち」だと思いますか。(○は1つ)

1 思う	2 思わない	3 わからない
------	--------	---------

問 52 あなたは四街道市を「健康で安心して暮らせるまち」にするため、何か活動しようと思いますか。

(○は1つ)

1 思う	2 思わない	3 わからない
------	--------	---------



**【問 52 で「思う」と回答した方におたずねします。】**

付問 52-1 どんな活動をやってみたいと思いますか。また、どんな活動が必要と思いますか。

アンケートは以上です。お忙しいところ、ご協力ありがとうございました。  
同封の返信用封筒(切手は不要です)に入れ、平成19年2月1日(木)までにご投函ください。