

問7 あなたは「健康とは何ですか」と聞かれたらどのようなように答えますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|---|-------------|----|------------------------|
| 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 | 生きがいのあること | 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ていること |
| 7 | 快食・快眠・快便 | 15 | その他() |
| 8 | 家庭円満であること | | |

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

問8 あなたは、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。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|---|----------------|----|------------|
| 1 | テレビ・ラジオ | 9 | 友だち、知人 |
| 2 | 新聞、雑誌、書籍 | 10 | 医療機関・薬局 |
| 3 | 市政だより、市のホームページ | 11 | インターネット |
| 4 | 市役所、保健センター、公民館 | 12 | スポーツクラブ・ジム |
| 5 | 幼稚園・保育園等 | 13 | スーパー・コンビニ |
| 6 | 学校 | 14 | 保健推進員 |
| 7 | 職場 | 15 | 特になし |
| 8 | 家族や親せき | 16 | その他() |

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、数字を記入)

現在の身長は cm くらい 体重は kg くらい

問10 あなたは、ご自分の体型についてどう思いますか。(○は1つ)

- 1 やせぎみ →問10-1へ 2 ふつう →問11へ 3 太りすぎみ →問10-1へ

問10で「1 やせぎみ」「3 太りすぎみ」と回答した方にお聞きします。

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。(○は1つ)

- 1 している 2 特になし 3 取り組みの必要性を感じない

ここからは、すべての方にお聞きします。

問11 あなたは、自分の適正体重を知っていますか。(○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。(○は1つ)

- 1 知っている 2 知らない

問13 あなたは、次の言葉の内容を知っていますか。(「ア」から「ウ」についてそれぞれ○は1つ)

内容を知っている	知らない内容	言葉は聞いたことあるが内容は知らない	知らない(全く知らない)
ア メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)※1	1	2	3
イ ロコモティブシンドローム(運動器症候群)※2	1	2	3
ウ COPD(慢性閉塞性肺疾患)※3	1	2	3

※1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、血中の脂質異常を起したりして、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。

※2筋肉・骨・関節などの運動器の働きが衰えることにより、移動機能が低下している状態のこと。

※3タバコなど有害な粒子やガスを吸い込むことによって気管支や肺胞などに障害が生じる進行性の病気のこと。

問14 あなたの食生活についてお聞きします。(「ア」から「ク」についてそれぞれ○は1つ)

毎日のとる	週とる日	週とる日	週とる日	ほとんどとらない
ア 朝食	1	2	3	4
イ 昼食	1	2	3	4
ウ 夕食	1	2	3	4
エ 間食	1	2	3	4
オ 夜食(夕食後寝るまでの間)	1	2	3	4
カ 甘い飲み物	1	2	3	4
キ 栄養補助食品(サプリメント)	1	2	3	4
ク 特定保健用食品	1	2	3	4

問14<ア> 朝食で「2」、「3」、「4」のいずれかを回答した方にお聞きします。

問14-1 朝食を毎日とらない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 お腹が空いていないから 5 いつも食べないから
 2 気分がすくれないから 6 朝食を用意していないから
 3 太りたくないから 7 その他()
 4 朝は時間がないから

すべての方にお聞きします。

問 15 あなたは、それぞれの食事を日常的にどのぐらい食べていますか。(「ア」から「キ」についてそれぞれ○は1つ)

	1日3食	1日2食	1日1食	1週間に1回	月に1回	食べない
ア 主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事	1	2	3	4	5	6
イ 野菜	1	2	3	4	5	6
ウ 家族や仲間・女だちと食べる食事	1	2	3	4	5	6
エ 家庭で料理した食事・手作り弁当	1	2	3	4	5	6
オ 外食(ファストフードを含む)	1	2	3	4	5	6
カ 市販の弁当	1	2	3	4	5	6
キ そうざい・冷凍食品	1	2	3	4	5	6

※主食：ごはん・パン・めんなど
主菜：魚や肉・卵・大豆製品を使っておかず
副菜：野菜を使った料理

問 15<オ>、<カ>、<キ>のいずれかひとつでも「1」～「5」と回答した方にお聞きします。

問 15-1 外食や市販の弁当、そうざいや冷凍食品を利用する理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

1 忙しい、時間がないから	5 食事のバランスをよくするため
2 おいしいから	6 経済的であるため
3 手軽だから	7 その他()
4 自分で食事を作らないから	

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 16 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 17 あなたが食生活において気をつけていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1 食べ過ぎないようにする	8 外食や中食の利用回数
2 早食いにしないようにする	9 1日3食食べるようにする
3 野菜を積極的に食べる	10 時刻などを決め定期的に食事をとる
4 脂質・油を控える	11 カルシウムを多く含む食品を食べる
5 塩分を控える	12 特になし
6 甘い食べ物・飲み物を控える	13 その他()
7 主食・主菜・副菜など食事のバランスを考える	

※中食：スーパーやコンビニエンスストア、お弁当屋などで調理されたものを購入し食すること。

身体活動・運動についてお聞きします。

問 18 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 19 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	2 時々している	3 以前はしていたが現在はしていない	4 まったくしたことがない
-----------	----------	--------------------	---------------

問 19で「1」いつもしているまたは「2」時々している」と回答した方にお聞きします。
→問 19-1 学校での運動の部活動や、学校以外の運動のクラブ活動をしていますか。(あてはまるものすべてに○)

1 学校で運動の部活動をしている
2 学校以外で運動のクラブ活動をしている
3 その他()

問 19で「3」以前はしていたが現在はしていないまたは「4」まったくしたことがないと回答した方にお聞きします。

問 19-2 日頃、運動・スポーツができていない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1 時間が足りない	7 一緒に運動する仲間がいない
2 家族の世話がある	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・必要と感ぜない
6 何をしたらよいかわからない	12 その他()

たばこについてお聞きします。

問 20 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 →問 20-1、2へ	2 ない →問 21へ
-----------------	-------------

問 20で「1 ある」と回答した方にお聞きします。

問 20-1 たばこを吸ったきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

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

問 20-2 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
---------	----------

すべての方にお聞きします。

問21 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 →問21-1へ 2 いらない →問22へ

問21で「1 いる」と回答した方にお聞きします。

問21-1 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

ここからは、すべての方にお聞きします。

問22 あなたは、受動喫煙[※]の健康への影響について知っていますか。(○は1つ)
 ※受動喫煙：自分はたばこを吸わないのに、他の人のたばこの煙で健康に影響が出てしまうこと。
 1 はい 2 いいえ

問23 次のうち、たばこを吸うことで影響が出ると思うものを選んでください。(あてはまるものすべてに○)
 1 肺がん 5 脳卒中 9 歯周病
 2 ぜんそく 6 胃かいよう 10 糖尿病
 3 気管支炎 7 妊娠(胎児)への悪影響 11 わからない
 4 心臓病 8 乳幼児・青少年の発達への悪影響

飲酒についてお聞きします。

問24 あなたは、お酒を飲んだことがありますか。(○は1つ)
 1 ある →問24-1へ 2 ない →問25へ

問24で「1 ある」と回答した方にお聞きします。

問24-1 お酒を飲んだきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)
 1 単なる好奇心から
 2 成人していない人(女だちや先輩など)にすすめられたので
 3 成人している人(親や親せきなど)にすすめられたので
 4 気分がむしやくしゃやしたから
 5 家にお酒があったから
 6 なんとなく
 7 その他()

すべての方にお聞きします。

問25 次のうち、多量の飲酒を長期間続けることで影響が出ると思うものを選んでください。(あてはまるものすべてに○)
 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 10 わからない

歯や口の健康についてお聞きします。

問26 あなたは、かかりつけの歯科医院がありますか。(○は1つ)
 1 ある 2 ない

問27 あなたが、歯や口のことと困っていることは、どんなことですか。(あてはまるものすべてに○)
 1 むし歯がある 4 歯並び
 2 歯肉(歯ぐき)から血が出る 5 栴に困っていることはない
 3 口臭 6 その他()

問28 あなたは、いつ歯みがきをしていますか。(あてはまるものすべてに○)
 ※朝食を食べないで、朝、歯をみがく方は「朝食の後」に○をしてください。

1 起きてすぐ 4 夕食の後 7 その他()
 2 朝食の後 5 寝る前
 3 昼食の後 6 みがかかない

問29 歯ブラシ以外で使用しているものについてお聞きします。「ア」から「オ」についてそれぞれ○は1つ)

	使用 する	毎日 使用 する	使用 する 日	使用 する 日	使用 する 日	使用 する 日	使用 する 日	名 前 を 知 ら な い
ア フロス(糸ようじ)	1	2	3	4	5	6	7	
イ 部分みがき用のポイントブラシ	1	2	3	4	5	6	7	
ウ 電動歯ブラシ	1	2	3	4	5	6	7	
エ フッ化物配合の歯みがき剤	1	2	3	4	5	6	7	
オ デンタルリンス	1	2	3	4	5	6	7	

問30 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のこと。
 1 知っている 2 知らない

問31 あなたは、歯や口の健康のために日頃、行っていることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

1 意識的によく噛んで食べている
 2 甘い物をとらないようにしている
 3 アメやガム(キシリトール以外)などを口に長時間含まないようにしている
 4 定期的に歯科健診を受けている
 5 ていねいに歯みがきをしている
 6 歯石を取ってもらっている
 7 自分で歯や歯肉の状態を観察している
 8 その他()

薬物についてお聞きします。

問 32 あなたは、シンナーや覚せい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。
(「ア」から「エ」についてそれぞれ○は1つ)

	知っている	知らない
ア 薬物乱用は習慣性(やめられなくなること)があること	1	2
イ 薬物乱用は、繰り返すことにより、脳や肝臓がぼろぼろになること	1	2
ウ 薬物乱用は、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
エ 薬物乱用は、体が壊れてしまい、元に戻すことが難しいこと	1	2

問 33 薬物や危険ドラッグについて、あなたの考えに近いものを選んでください。(○は1つ)

- 危険なので、自分が使うことはない
- 関心がない
- 危険性はあるけども、違法なものでなければ使ってみたい
- 入手が容易であり、自分も使ってしまう可能性がある
- 自分でも積極的に使ってみようと思っている
- 友だちから誘われたら断れないかもしれない
- その他()

性についてお聞きします。

問 34 あなたは、性に関して相談できる人がいますか。(○は1つ)

- いる → 問 34-1へ
- 相談したいがいらない
- 相談の必要がないのでいい

問 34で「1 いる」と回答した方にお聞きします。

問 34-1 相談相手は誰ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 学校(塾)の先生
- 養護教諭(保健室の先生)
- 家族
- 友だち
- 先輩
- 知人
- 病院・診療所
- インターネットやSNS
- 電話相談
- その他()

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 35 性感染症(性的なふれあいがある原因となって、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。(あてはまるものすべてに○)

- 淋病
- 梅毒
- エイズ
- クラミジア
- 生殖器ヘルペス
- 尖形コンジローム
- 知らない
- その他()

問 36 性に関して知りたいと思うことは次のうちどれですか。(あてはまるものすべてに○)

- 男女の心と身体の違い
- 二次性徴、月経、射精などのしくみ
- セックス
- 受精、妊娠、出産、産生のしくみ
- 人工妊娠中絶
- 避妊法
- 特になし
- その他()

休養・心の健康についてお聞きします。

問 37 あなたは、過去1か月間に、ストレスや不安・悩みを感じましたか。(○は1つ)

- まったく感じない
- あまり感じない
- 多少感じた
- 多く感じた

問 37で「3 多少感じた」または「4 多く感じた」と回答した方にお聞きします。

問 37-1 その原因は何でしたか。(あてはまるものすべてに○)

- 勉強や進学のこと
- 将来のこと
- 家族のこと
- 友だちのこと
- 異性のこと
- 健康のこと
- 容姿のこと
- 自分の性のこと
- 先生のこと
- 部活動のこと
- その他()

問 37-2 ストレスや不安・悩みを解消できていると思いますか。(○は1つ)

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

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 38 あなたは「ストレス」に対してどのように対処していますか、またはしましたか。(あてはまるものすべてに○)

- 運動をする
- 読書や音楽鑑賞をする
- 趣味に取り組む
- 睡眠をとる、休養をとる
- 好きなものを食べる
- 家族や仲間と過ごす
- ペットを飼う・過ごす
- インターネット上で相談をしたり見たりする
- どのようにしてよいかかわからず、対処できていない
- 特になし
- その他()

問 39 あなたは「不安・悩み」を感じたとき、どのように対処していますか、またはしましたか。(あてはまるものすべてに○)

- だれにも話さない
- 悩みについて考えないようにする
- 保護者に相談する
- 友だちに相談する
- 兄弟・姉妹に相談する
- 祖父祖母に相談する
- 親せきに相談する
- 学校の先生(スクールカウンセラーを含む)に相談する
- 塾の先生に相談する
- 保護者・先生以外の大人に相談する
- 先輩・後輩に相談する
- インターネット上の友だちに相談する
- 悩みを相談するサイトを利用する
- 相談機関を利用する
- 市役所・保健所・保健センターの窓口で相談する
- 相談先がわからず、対処できていない
- 特になし
- その他()

問 40 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。(数字を記入)

起床時刻 () : () : () 頃 就寝時刻 () : () : () 頃

【記入例】 (6) : (5) : (0) (朝6時50分起床、夜11時30分就寝の場合)

問 49 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 つまらぬ

問 50 あなたは、友だちとのつきあいを楽しんでますか。(○は1つ)

1 楽しんでる	4 苦痛で仕方がない
2 まあ楽しんでる	5 人づきあいはあまりない
3 苦痛を感じることも多い	

まちづくりについてお聞きします。

問 51 あなたは、近所の人に会ったとき、あいさつをしていますか。(○は1つ)

1 している	2 するときもある	3 まったくしていません
--------	-----------	--------------

問 52 あなたは四街道市が好きですか。「好き」を1とし、「嫌い」を5としますので、あてはまる番号に○をつけてください。

	好き				嫌い
	←				→
1		2	3	4	5

問 53 上記のように回答した理由を教えてください。(自由回答)

問 54 あなたは、四街道市をどのようなまちにしたいですか。(自由回答)

問 55 最後に、あなたの「健康づくり」の取り組みは、どれくらいできていると思いますか。「できている」を1とし、「できていない」を5としますので、あてはまる番号に○をつけてください。(「ア」から「カ」についてそれぞれ○は1つ)

		できていない			できている	
		←			→	
ア	食事	1	2	3	4	5
イ	運動	1	2	3	4	5
ウ	睡眠	1	2	3	4	5
エ	心の休養	1	2	3	4	5
オ	歯と口の健康	1	2	3	4	5
カ	地域への参加	1	2	3	4	5

以上でアンケートは終了です。長時間ありがとうございます。

問 41 あなたは過去1か月間、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 42 あなたは、今までにいいじめられたことがありますか。(○は1つ)

1 ある	2 ない
------	------

問 43 あなたは、わざと自分の体を傷つけたことがありますか。(○は1つ)

1 ある	2 ない
------	------

問 44 あなたは、今までに、本気で自殺したいと考えたことがありますか。(○は1つ)

1 自殺したいと思ったことがある	2 自殺したいと思ったことはない
------------------	------------------

～自殺を考えてしまうほどつらいときには～一人で悩まないで周囲の人や相談機関に相談してみましょう
相談機関の電話番号 ■24時間子供SOSダイヤル：0120-0-78310
■千葉いのちの電話：043-227-3900

問 45 あなたは、自分や家族のことが好きですか。「好きだ」と思っているを1とし、「思っていない」を5としますので、あてはまる番号に○をつけてください。(「ア」から「ウ」についてそれぞれ○は1つ)

	そう思う				そう思わない	
	←				→	
ア	自分自身のこと	1	2	3	4	5
イ	家族のこと	1	2	3	4	5
ウ	家族から愛されている	1	2	3	4	5

問 46 自分が幸せだと感じるときはいつですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1 女だちといるとき | 8 スポーツをしているとき |
| 2 家族といるとき | 9 スマートフォンをいじっているとき |
| 3 学校にいるとき | 10 寝ているとき |
| 4 食事をしているとき | 11 地域でボランティア活動をしているとき |
| 5 映画やテレビを観ているとき | 12 家の中のんびり過ごしているとき |
| 6 音楽を聴いているとき | 13 幸せだと感じることはない |
| 7 本、マンガ、雑誌を読んでいるとき | 14 その他() |

問 47 あなたは、自分専用の携帯電話やスマートフォンを持っていますか。(1つだけ○)

1 持っている	2 持っていない
---------	----------

問 48 学校であったこと、友だちのこと、遊びのことなどを家族に話しますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------|-----------------------|
| 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 |