

16歳の「健康」に関するアンケート調査票

～ 調査ご協力をお願い ～

市では、「自分らしく元気にみんなで力を合わせる健康づくり」を目指し「しろい健康プラン」を推進しています。

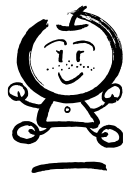
市民の健康づくりを支援するため、皆様がどのようなことに関心があり、どのような支援を必要としているのかを把握したいので、アンケートへのご協力をお願いするものです。

このアンケートは無記名で実施し、ご記入いただいた内容は、すべて統計的な処理を行うため、個々の方のご回答内容が特定されることは一切ありません。

どうぞ調査の趣旨をご理解いただき、アンケート調査にご協力くださいますようお願いいたします。

令和7年11月

白井市長 笠井喜久雄



※16歳アンケート調査は、対象者にQRコードを印字した依頼ハガキを送付して、スマホ、インターネットで回答いただく方法としま

1. 生活習慣について

問1 毎日の睡眠時間はどれくらいですか。(○は1つ)

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

問2 あなたは、毎日の睡眠で休養が十分にとれていると思いますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 十分とれている | 2 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 |

新規

2. 食生活・食育について

問3 あなたは、朝食を食べますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 毎日食べる | 問4へ進む |
| 2 週に4～6日食べる | 3 週に1～3日食べる |
| 4 ほとんど食べない | 5 決まっていない |

(問3で「2」～「5」と答えた人に質問します)

問3-1 あなたが毎日朝食を食べない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------|-----------|
| 1 食べる時間がないから | 2 食欲がないから |
| 3 食べる習慣がないから | 4 やせたいから |
| 5 食事の用意がないから | 6 その他 () |

問4 あなたは、主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日に何回ありますか。
(○は1つ)

| | |
|------|------|
| 1 3回 | 2 2回 |
| 3 1回 | 4 0回 |

「主食」とは…米、パン、麺類などの穀物で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。
「主菜」とは…魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質タンパク質や脂肪の供給源となるものです。
「副菜」とは…野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

問5 あなたはふだん、1日に野菜料理（野菜を主な材料とした料理。野菜が多く入った汁物も含む）を何皿程度食べていますか。1皿は70g程度と考えてください。
(○は1つ)

| | |
|------------|--------|
| 1 ほとんど食べない | 2 1～2皿 |
| 3 3～4皿 | 4 5～6皿 |
| 5 7皿以上 | |

野菜料理の例

1皿70g =



野菜サラダ

=



青菜のお浸し

=



具たくさん味噌汁

=



野菜炒め1/2

=



野菜の煮物1/2

野菜摂取の目標量は、1日350g = 野菜料理5皿分です。

問6 あなたは、家族とどれくらい一緒に食事をしますか。朝食・夕食についてそれぞれお答えください。(○は1つずつ)

<朝食について>

| | | |
|---------|-----------|--------------|
| 1 週6～7日 | 2 週4～5日 | 3 週2～3日 |
| 4 週1日 | 5 ほとんどしない | 6 家族と同居していない |

<夕食について>

| | | |
|---------|-----------|--------------|
| 1 週6～7日 | 2 週4～5日 | 3 週2～3日 |
| 4 週1日 | 5 ほとんどしない | 6 家族と同居していない |

問7 あなたは食生活で次のようなことに気をつけていますか。 (○はそれぞれ1つ)

| | はい | いいえ |
|--------------------------------|----|-----|
| ア) ゆっくり食べる (20分以上) | 1 | 2 |
| イ) よくかんで食べる | 1 | 2 |
| ウ) 朝昼夕の三食を必ず食べる | 1 | 2 |
| エ) 減塩やうす味 | 1 | 2 |
| オ) 甘いものをとりすぎない | 1 | 2 |
| カ) 脂肪をとるすぎない | 1 | 2 |
| キ) 夜食や間食をとるすぎない | 1 | 2 |
| ク) 規則正しい時間に食べる | 1 | 2 |
| ケ) 日本食や地域の伝統的な料理を食べる | 1 | 2 |
| コ) 農産物を購入する際、なるべく千葉産や白井産を選ぶ | 1 | 2 |
| サ) 食品ロスを減らす | 1 | 2 |
| シ) 外食のメニューや食品を選ぶ際、栄養成分表示を参考にする | 1 | 2 |

「食品ロス」とは…「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。食品ロスを削減して、食品廃棄物の発生を減らしていくことが重要です。

「栄養成分表示」とは…食品や料理に含まれるエネルギーやたんぱく質、脂肪、炭水化物、塩分等の栄養成分量をパッケージやメニュー等に表示することをいいます。

問8 あなたがふだん、食事以外（間食や夜食など）で食べる食品類はどのようなものですか。（○はいくつでも）

- | | | | |
|----|-------------------------------|----|------------------------|
| 1 | 甘い菓子（チョコ・ケーキ・グミなど） | 2 | 甘い飲料（コーラ・ジュースなど） |
| 3 | せんべい・スナック菓子 | 4 | パン・めん・おにぎり |
| 5 | ファーストフード（ハンバーガー・ポテト・フライドチキン等） | 6 | 栄養補助食品（ゼリー飲料・プロテインバー等） |
| 7 | 野菜 | 8 | 果物 |
| 9 | 牛乳・乳製品 | 10 | 食べていない |
| 11 | その他（ ） | | |

新規

3. 運動について

問9 あなたは、運動やスポーツをすることは好きですか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|----------|
| 1 とても好き | 2 まあ好き |
| 3 あまり好きではない | 4 好きではない |

問10 あなたは、授業以外で運動(部活動を含みます)をしていますか。(○は1つ)

- | | | |
|---------|----------|-----------|
| 1 週6～7日 | 2 週4～5日 | 3 週2～3日 |
| 4 週1日 | 5 月に2～3回 | 6 ほとんどしない |

問11 どのようなことがあれば、今よりもっと運動をしたいと思いますか。

(○はいくつでも)

- | |
|-----------------------------|
| 1 自分が好きな運動、できそうな運動を教えてもらえたら |
| 2 友達と一緒にできたら |
| 3 自由に使える場所があったら |
| 4 運動をする自由な時間があったら |
| 5 その他 () |
| 6 特にない |

運動の効果…身体活動・運動の量が多い人は、少ない人と比較して、様々な病気のリスクが低いことが報告されています。成人は息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行うことが推奨されています。

４．歯の健康について

問12 むし歯や歯周病予防に効果的な方法だと思うもの、日頃、実践していることを選んでください。(○はそれぞれいくつでも)

| ア) 効果的な方法だと思うもの | イ) 日頃、実践していること |
|--|--|
| 1 歯みがき | 1 歯みがき |
| 2 歯石除去 <small>しせきじょきよ</small> | 2 歯石除去 <small>しせきじょきよ</small> |
| 3 歯の定期健診 | 3 歯の定期健診 |
| 4 デンタルフロス(糸ようじ)・ 歯間ブラシの使用 <small>しかん</small> | 4 デンタルフロス(糸ようじ)・ 歯間ブラシの使用 <small>しかん</small> |
| 5 むし歯や歯周病予防効果のある 歯磨き剤の使用 | 5 むし歯や歯周病予防効果のある 歯磨き剤の使用 |
| 6 その他() | 6 その他() |
| 7 特にない | 7 特にない |

問13 あなたは、いつ歯をみがきますか。(○はいくつでも)

| | | |
|--------|-------|------------|
| 1 朝食の前 | 2 朝食後 | 3 昼食後 |
| 4 夕食後 | 5 寝る前 | 6 歯みがきをしない |

問14 あなたは、学校の歯科健診以外で、この1年間に歯の定期健診を受けましたか。
(○は1つ)

| | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|



5. こころの健康について

問15 あなたは悩みやストレスを感じた時に、誰かに助けを求めたり、相談したいと思いますか。(○は1つ)

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

問16 あなたは悩みやストレスを感じた時に相談できる人や場所がありますか。

(○は1つ)

- | | | |
|------|-------|----------|
| 1 はい | 2 いいえ | ▶ 問17へ進む |
|------|-------|----------|

(問16で「1」と答えた人に質問します)

問16-1 あなたが悩みやストレスを感じた時に相談する人や場所を教えてください。

(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 1 家族 | 2 親せき |
| 3 友人・近所の人・同僚 | 4 職場の上司・学校の先生 |
| 5 医師・歯科医師・薬剤師(薬局) | 6 公的な機関(市役所・保健センターなど) |
| 7 民間の相談機関 | 8 同じ悩みを抱える人 |
| 9 インターネット上だけのつながりの人 | 10 その他() |
| (SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)を含む) | |

問17 あなたは悩みやストレスを感じた時に「SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)相談」を行う団体があることを知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

6. たばこ、飲酒について

問18 あなたの家に、たばこを吸う人はいますか。(○は1つ)

1 いる

2 いない

問19 あなたは、この1ヶ月間に、たばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。
(○はそれぞれ1つ)

| | あった | なかった | 行かなかった |
|----------------------------|-----|------|--------|
| ア) 家庭 | 1 | 2 | 3 |
| イ) 職場・アルバイト先 | 1 | 2 | 3 |
| ウ) 飲食店 | 1 | 2 | 3 |
| エ) 遊技場（ゲームセンターなど） | 1 | 2 | 3 |
| オ) 公共機関（市役所、公民館など） | 1 | 2 | 3 |
| カ) 公共交通機関 | 1 | 2 | 3 |
| キ) 路上 | 1 | 2 | 3 |
| ク) 子どもが利用する屋外の空間（公園、通学路など） | 1 | 2 | 3 |

問20 あなたは、現在、たばこ（加熱式たばこを含む）を吸っていますか。(○は1つ)

1 吸っている

2 吸っていない

問21 あなたは、現在、お酒を飲んでいますか。(○は1つ)

1 飲んでいる

2 飲んでいない

新規

たばこ、飲酒について…たばこやアルコールは脳の働きや体力・運動機能を低下させます。特に心と体が成長の途中にある未成年者は大人よりたばこやアルコールの悪い影響を受けやすくなります。喫煙・飲酒は20歳になってからです。

7. あなたや家族について

① あなたの性別を教えてください。(○は1つ)

1 男性

2 女性

3 その他

② あなたの職業を教えてください。(○は1つ)

1 学生

2 就労者

3 その他

新規

③ あなたの現在の身長と体重を教えてください。

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------------------|----------------------|----------------------|---|----------------------|----|-------|----------------------|----------------------|----------------------|---|----------------------|----|
| 身長 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | ・ | <input type="text"/> | cm | (記入例) | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | ・ | <input type="text"/> | cm |
| 体重 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | ・ | <input type="text"/> | kg | (記入例) | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | ・ | <input type="text"/> | kg |

④ 自分の体型についてどう思いますか。(○は1つ)

1 やせている

2 普通

3 太っている

⑤ あなたは、減量（ダイエット）をしたことがありますか。(○は1つ)

1 今している

2 したことがある

3 したことがない

自分の標準体重とBMIを知ろう！

BMI (Body Mass Index) は、体重と身長から算出される肥満の判定に用いられるものです。

次の計算式で算出できます。

『自分のBMI』は、 $\text{体重kg} \div \text{身長m} \div \text{身長m}$

『標準体重』は、 $\text{身長m} \div \text{身長m} \times 22$

BMI18.5未満＝低体重（やせ）

BMI18.5以上25未満＝標準

BMI25以上＝肥満

※「22」に近いほど、さまざまな病気にかかるリスクが低いといわれています。

⑥ あなたが健康のために意識して行っていることはありますか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------|-------------|
| 1 体重管理 | 2 バランスの良い食事 |
| 3 運動すること | 4 睡眠をとること |
| 5 ストレスを発散すること | 6 歯みがきや口のケア |
| 7 その他 () | |

新規

⑦ あなたと一緒に住んでいる人を教えてください。(○はいくつでも)

- | | | |
|------|------|-----------|
| 1 父 | 2 母 | 3 兄弟姉妹 |
| 4 祖父 | 5 祖母 | 6 その他 () |

⑧ あなたは、現在どの地区に住んでいますか。わからない場合は自宅から一番近い小学校に○をしてください。(○は1つ)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1 白井第一小学校区 | 2 白井第二小学校区 | 3 白井第三小学校区 |
| 4 大山口小学校区 | 5 清水口小学校区 | 6 七次台小学校区 |
| 7 南山小学校区 | 8 池の上小学校区 | 9 桜台小学校区 |

最後に、今後の市の健康づくり事業や計画へのご意見・ご提案等がありましたら、ご自由にご記入ください。

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

調査にご協力いただき大変ありがとうございました。