

高校1年生の「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。

令和元年 月

白井市長 笠井喜久雄



ご記入にあたってのお願い

調査は無記名ですので、日ごろお感じになっていることを率直にご回答ください。

- ①封筒のあて名の方がご回答ください。
- ②ご回答は選択肢の中から選んで○印をつけてください。
- ③ご回答の○の数は、設問ごとに表示していますので、それに合わせてお選びください。
- ④「その他」を選ばれた場合は、() 内にその内容を具体的にご記入ください。
- ⑤ご回答は、説明文や矢印に従ってお進みください。

ご記入された調査票は、月 日()までに、返信用封筒(切手不要)に入れて、ポストへ投函してください。

この調査票についてご不明な点などございましたら、お手数ですが下記までお問い合わせください。

<この調査のお問い合わせ先>

白井市役所 健康子ども部 健康課

〒270-1492 白井市復1123 電話：047-497-3494 FAX：047-492-3033

1. 生活習慣について

問1 あなたは普段、何時に寝ていますか。(○は1つ)

- | | | |
|---------------|-------------|--------------|
| 1 午後9時前 | 2 午後9時から10時 | 3 午後10時から11時 |
| 4 午後11時から午前0時 | 5 午前0時過ぎ | |

問2 あなたが、学校から帰って家で1時間以上していることはありますか。

(○はいくつでも)

- | | |
|------------------|----------------|
| 1 メールやラインなどをしている | 2 インターネットをしている |
| 3 ゲームをしている | 4 テレビを見ている |
| 5 勉強をしている | 6 読書をしている |
| 7 外で遊んでいる | 8 その他 () |

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 |
| 2 週に4～6日食べる | 3 週に1～3日食べる |
| 4 朝食はほとんど食べない | 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 あなたは普段、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）を皿数で考えると何皿食べていますか。1皿は小鉢1つ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 | |

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・夕食それぞれについてお答えください。(○はそれぞれ1つずつ)

<朝食>

- | | | |
|---------|-----------|--------------|
| 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>

- | | | |
|---------|-----------|--------------|
| 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 あなたは料理を作ることができますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 できる | 2 ある程度できる |
| 3 あまりできない | 4 できない |

問8 あなたの食事の習慣で、あてはまるものはありますか。(〇はいくつでも)

(1) ゆっくり食べる(20分以上)	1 はい 2 いいえ
(2) よくかんで食べる	1 はい 2 いいえ
(3) 朝昼夕の三食を必ず食べる	1 はい 2 いいえ
(4) 減塩やうす味	1 はい 2 いいえ
(5) 甘いものをとりすぎない	1 はい 2 いいえ
(6) 脂肪をとりすぎない	1 はい 2 いいえ
(7) 夜食や間食をとりすぎない	1 はい 2 いいえ
(8) 規則正しい時間に食べる	1 はい 2 いいえ
(9) 日本食や地域の伝統的な料理を食べる	1 はい 2 いいえ
(10) 食品ロスを減らす	1 はい 2 いいえ
(11) 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 はい 2 いいえ

「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9 食に関する取組みのうち、どのようなことに参加してみたいと思いますか。

(〇はいくつでも)

1 健康的な食生活を学べる講座	2 料理を学べる講座(料理教室)
3 調理の見学と試食	4 農作業体験ができるイベント
5 日本食や伝統料理を学べる講座	6 食事のマナーを学べる講座
7 食品ロスの削減の仕方を学べる講座	8 その他()
9 特になし	

3. 運動について

問10 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11 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12 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えますか。

(○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 |

4. 歯の健康について

問13 むし歯や歯周病予防に効果的な方法だと思うもので、日頃、実践していることを選んでください。(〇はいくつでも)

効果的な方法だと思うもの	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 <small>しかん</small> の使用	4 デンタルフロス(糸ようじ)・歯間ブラシ <small>しかん</small> 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	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 ()

問14 あなたは、いつ歯をみがきますか。(〇はいくつでも)

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15 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。

(〇は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------



5. こころの健康について

問16 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せんか。(○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17 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はありますか。(○は1つ)

- | | | |
|------|----------|-------|
| 1 はい | ▶ 問17-1へ | 2 いいえ |
|------|----------|-------|

(問17で「1」と答えた人に質問します)

問17-1 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 親戚 |
| 3 友人・近所の人・同僚 | 4 職場の人・学校の先生 |
| 5 医師・歯科医師・薬剤師(薬局) | 6 公的な相談機関(市役所・保険センターなど) |
| 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
(SNS(ソーシャル・ネット・ワーキング・サービス)を含む) | 10 その他
() |

問18 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. 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 無回答 |
|------|------|-------|

② 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

③ 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
---------	------	---------

④ 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
---------	-----------	-----------

⑤ 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 ()

⑥ 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
------	-------

⑦ 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。

この調査票は、同封の返信用封筒に3つ折にして入れて 月 日()までにお近くのポストに投函してください。(切手を貼る必要はありません。)