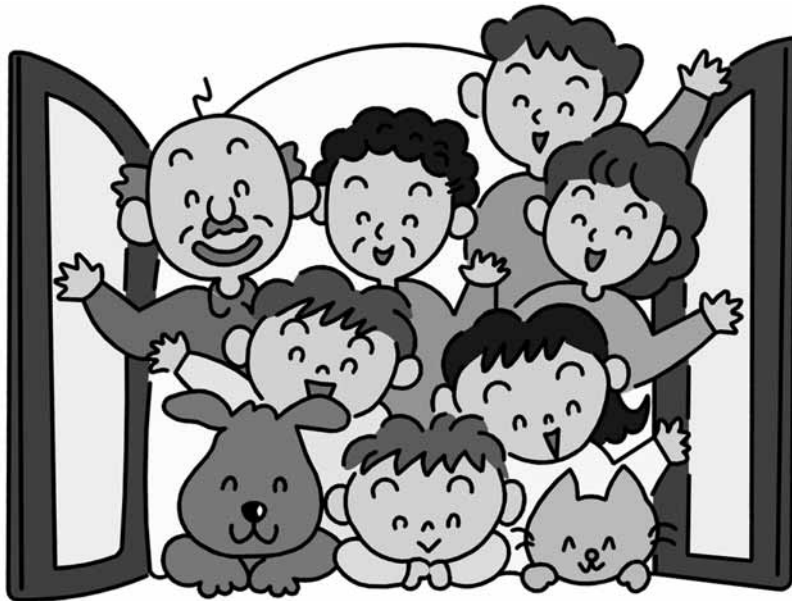


南アルプス市 市民の健康に関する調査

「第二次南アルプス市健康増進計画」

「第一次南アルプス市食育推進計画」

策定のための実態調査



南アルプス市

本調査についての説明とご協力をお願い

調査の目的

南アルプス市では、市民一人ひとりの健康づくりを支援するため、「第一次南アルプス市健康かがやきプラン」を策定し、平成17年度より5ヶ年の計画で取り組んでいます。

平成21年度が最終年度となるため、今年度から第二次健康かがやきプラン策定にむけて準備をすすめているところです。

第一次健康かがやきプランを策定する際には、市民の皆様のご協力によりアンケート調査を実施し、計画策定に反映させていただきました。今回も同様の方法で、市民の皆様健康についての現状や意識をお伺いしたいと思います。今回の調査結果は平成16年度に実施した結果と比較し、第二次健康かがやきプランの策定に活かしていく予定です。

また、今回のアンケートには健康づくりに欠かすことのできない食育に関する項目も入れさせていただいており、健康かがやきプランとあわせて策定する食育推進計画の資料とさせていただきますので考えております。

つきましては、ご多忙のことと存じますが、調査の主旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

調査の対象者

約72,000人の南アルプス市民の皆様の中から、無作為に（偶然に選ばれた）5,500人の方々に、調査をお願いしています。対象となる年齢は、平成20年10月1日現在において20歳から74歳の方々です。

プライバシーの保護に関して

無記名の調査ですので、個人が特定されることはありません。また、結果の公表に際しては、集団として統計処理された結果のみとなります。

調査票の記入にあたって

1. 宛名のご本人がお答え下さい。（ご家族などがご本人のお考えを代筆することは構いません。）
2. お答えは、設問の番号を○印で囲んでいただき、（ ）内にはご記入下さい。
3. ご記入いただいた調査票は11月7日（金）までに、同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに投函してください。差出人は無記名で結構です。
4. 調査についてご不明な点がございましたら、下記までお気軽にお問い合わせ下さい。

南アルプス市 健康増進課 健康企画担当
(TEL 055-284-6000 FAX 055-284-6019)

ご自身についてお聞きします

1. お住まいの地区に○をつけて下さい。(○はひとつ)
 1. 八田 2. 白根 3. 芦安 4. 若草 5. 櫛形
 6. 甲西 7. わからない
2. 性別について、あてはまる番号に○をつけて下さい。(○はひとつ)
 1. 男性 2. 女性
3. あなたの年齢を記入して下さい。(平成20年10月1日現在)

満 () 歳
4. あなたが、現在一緒に暮らしている家族の人数を記入して下さい。

自分も含めて () 名
5. あなたの家族構成を教えてください。(○はひとつ)
 1. 一人暮らし
 2. 核家族 (親と子など2世代まで)
 3. 拡大家族 (親、子、孫など3世代以上)
 4. その他 (家族以外の同居人)
6. あなたにはお子さんがいますか。お子さんがいる場合は一番下のお子さんの年齢をお書き下さい。
 1. いない
 2. いる {一番下のお子さんが () 歳} (平成20年10月1日現在)
7. あなたは、どのような職業についていますか。(主なもの1つに○をつける)
 1. 農業・林業
 2. 農業以外の自営業、及びその家族従事者
 3. 企業の給与生活者、公務員
 4. パートタイム従事者
 5. 専業主婦
 6. 無職 (学生を含む)
8. あなたは、この一年間に健康診査 (総合健診、職場健診、人間ドッグ、がん健診を含む) を受けましたか。(○はひとつ)
 1. 受けた 2. 受けていない

9. 現在のあなたの身長と体重を教えてください。

身長 () センチメートル
 体重 () キログラム

10. あなたが、適正と考えている体重は何キログラム位ですか。
 () キログラム

11. あなたは、現在適正な体重に近づけるよう、あるいは適正な体重を維持しようとするところがありますか。(○はひとつ)
 1. はい 2. いいえ

食生活についてお聞きします

12. 朝食を食べますか。(○はひとつ)
 1. 毎日食べる (→13へ進む) 2. 週4-6回食べる (→13へ進む)
 3. 週2-3回食べる (→13へ進む) 4. 週1回食べる (→13へ進む)
 5. ほとんど食べない (→14へ進む)
13. 普段、朝食で食べる人が多いものに○をして下さい。(○はいくつでも)

【主 食】	1. ごはん	2. パン (菓子パンは除く)
	3. コーンフレーク	4. めん類
【主 菜】	1. 卵	2. 大豆、大豆製品
	3. 肉 (ベーコン・ハム含む)	4. 魚
【副 菜】	1. 緑黄色野菜 (にんじん、ほうれん草、ピーマンなど)	
	2. その他の野菜 (キャベツ、きゅうり、なすなど)	
	3. いも類	4. きのこと類
	5. 海藻類 (わかめ、ひじきなど)	
【その他】	1. みそ汁、スープ	2. 牛乳
	3. ジュース類 (果汁ジュース、スポーツ飲料など)	
	4. ヨーグルト、チーズ	5. 果物
	6. 菓子パン	7. お菓子
	8. つけもの	

14. 12で、「2. 3. 4. 5」と答えた人だけにお聞きします。

日頃、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
2. 食欲がわかない
3. 朝食を食べるより寝たい
4. 減量(ダイエット)のため
5. 朝食が用意されていない
6. 以前から食べる習慣がない
7. 食べたり準備することが面倒である
8. その他()

15. 普段、夕食は何時ごろですか。(○はひとつ)

1. 午後6時以前
2. 午後6時から7時の間
3. 午後7時から8時の間
4. 午後8時から9時の間
5. 午後9時から10時の間
6. 午後10時以降

16. 普段、何時頃寝ますか。(○はひとつ)

1. 午後8時以前
2. 午後8時から9時の間
3. 午後9時から10時の間
4. 午後10時から11時の間
5. 午後11時から午前0時の間
6. 午前0時以降

17. 普段、中食することがありますか。

*中食(なかしょく)とは、惣菜や弁当・ファーストフード・調理済みパン・宅配のピザなど、家庭外で調理された食品を買って、家庭内で食べる食事形態をさします。

1. 毎日食べる
2. 週4~6回食べる
3. 週2~3回食べる
4. 週1回食べる
5. 月に2~3回食べる
6. ほとんど食べない(→19へ進む)

18. 中食を利用する理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. 時間が節約できるから
2. 経済的だから
3. おいしいから
4. 無駄がないから
5. 栄養的なバランスがとりやすいから
6. 調理方法がわからないから
7. 調理をするのが面倒だから
8. 家族が好むから
9. 家族が買ってくるから
10. その他()

19. あなたは普段、外食することがありますか。(○はひとつ)

*外食とは、飲食店での食事や家庭以外の場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べる場合とします。

1. 毎日2回以上(週14回以上)外食をする
2. 毎日1回~2回(週7~13回)外食をする
3. 週2回~6回外食をする
4. 外食しない、または週2回未満外食をする

20. 食品を購入する際に重視する点を3つ選んで○を付けて下さい。

1. 価格
2. 好み
3. 品質
4. 栄養バランス
5. カロリー
6. 消費期限
7. 味
8. その他()

21. 普段外食する時や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしていますか。

(○はひとつ)

1. いつも参考にしている
2. 時々参考にしている
3. あまり参考にしていない
4. ほとんど参考にしていない

22. あなたは、食品の安全性についてどうお考えですか。(○はひとつ)

1. 非常に不安
2. 少し不安
3. あまり不安はない
4. 不安はない

23. あなたは食の安全性確保のために、どんなことをしていますか。(○はいくつでも)

1. 自分で調理したものを食べる
2. 食中毒を防ぐ
3. 食品添加物を確認する
4. 低農薬・無農薬の野菜を購入する
5. 自分で農作物を栽培する
6. 食材は地元産や国内産のものを使う
7. 原産国や加工された国を確認する
8. 加工食品は原材料を確認する
9. 特にしていない
10. その他()

24. あなたのご家庭では、災害時に備えての食料の備蓄はどのくらいしていますか。

(○はひとつ)

1. 7日分以上
2. 4~6日分
3. 2~3日分
4. 1日分
5. 全くしていない
6. わからない

25. あなたはふだん、食事を作っていますか。(○はひとつ)

1. ほとんど毎日作る(→26へ進む)
2. ときどき作る(→26へ進む)
3. ほとんど作らないが準備や片付けは手伝う(→27へ進む)
4. 全く何もしない(→27へ進む)

26. 25で「1. ほとんど毎日作る」「2. ときどき作る」と答えた方だけにお聞きします。

① 食事を作ることは楽しいですか。(○はひとつ)

1. 楽しい(→27へ進む)
2. 楽しくない(→②へ進む)
3. どちらともいえない(→②へ進む)

② ①で「2. 楽しくない」「3. どちらともいえない」と答えた方だけにお聞きします。
楽しくない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- 1. 時間(余裕)がない
- 2. 知識や技術がない
- 3. 料理がきらい
- 4. 面倒くさい
- 5. 作りがいがない
- 6. その他()

27. あなた自身の食生活には問題があると思いますか。(○はひとつ)

- 1. はい(→28へ進む)
- 2. いいえ(→29へ進む)

28. 27で「1. はい」と答えた方だけにお聞きします。

あなたは、自分自身の食生活を改善しようという意欲がありますか。(○はひとつ)

- 1. はい
- 2. いいえ

29. 次の項目について(1. はい 2. いいえ)のうち、あてはまる方に○をつけて下さい。

1	間食(おやつやジュース等)をする習慣がありますか。	1. はい	2. いいえ
2	自分にとって適切な食事内容・量を知っていますか。	1. はい	2. いいえ
3	一日最低一食、きちんとした食事を2人以上で楽しく、30分以上かけて食べますか。	1. はい	2. いいえ
4	野菜を毎食とっていますか。	1. はい	2. いいえ
5	あなたは現在自分で野菜などをつくっていますか。	1. はい	2. いいえ
6	健康のために塩分を控えていますか。	1. はい	2. いいえ
7	カルシウムの多い食品(牛乳、乳製品、豆類、緑黄色野菜など)をとっていますか。	1. はい	2. いいえ
8	毎日の食事において、必ず果物類を食べていますか。	1. はい	2. いいえ
9	食事中にテレビ、本、雑誌、携帯電話等を見ますか。	1. はい	2. いいえ
10	食事の時、「いただきます」や、「ごちそうさま」の挨拶はしていますか。	1. はい	2. いいえ
11	あなたの家庭では、食卓に行事食が登場することがあります。*行事食とは、お正月のおせち料理、お彼岸のおはぎ、十五夜のお月見団子、冬至のかぼちゃなどです。	1. はい	2. いいえ
12	あなたは地域に伝わる郷土料理や行事食を子ども(孫)の世代に伝えたいと思いますか。	1. はい	2. いいえ
13	食べ残しや食品を捨てることは「もったいない」と感じますか。	1. はい	2. いいえ
14	食事バランスガイドを知っていますか。	1. はい	2. いいえ
15	食事バランスガイドを参考にして食事を食べるようにしていますか。	1. はい	2. いいえ

30. あなたの食事に関して、次の項目についてどうしていますか。それぞれの項目について、(1. 実行している 2. 今後実行したいと思っている 3. 特に考えていない)のいずれかひとつに○をつけて下さい。

	1. 実行している	2. 今後実行したいと思っている	3. 特に考えていない
①栄養バランスを考えた食事をとる	1	2	3
②1日3回食事をとる	1	2	3
③食事時間を規則正しくする	1	2	3
④食べる量を考える	1	2	3
⑤食事のマナーを守る	1	2	3
⑥楽しく食事する	1	2	3
⑦間食の内容や時間を考える	1	2	3
⑧自分自身が食に関する知識や技術を得る	1	2	3
⑨食事の安全性を考える	1	2	3

31. あなたは、「食育」という言葉や意味を知っていますか。(○はひとつ)

- 1. 言葉も意味も知っている(→32へ進む)
- 2. 言葉は知っているが意味は知らない(→33へ進む)
- 3. 言葉も意味も知らない(→33へ進む)

32. 31. で「1. 言葉も意味も知っている」と答えた方だけにお聞きします。

あなたは、「食育」を実践していますか。(○はひとつ)

- 1. 積極的にしている
- 2. できるだけするようにしている
- 3. あまりしていない
- 4. したいと思っているが、実際にはしていない
- 5. したいと思わないし、していない
- 6. わからない

(注)「食育」とは、生活や健康の基本である食生活に関する教育のこと。栄養バランスのよい食べ方や、食品の選び方、食卓、食器といった食環境を整える方法、さらに食に関する文化など、広い視野から食について教育すること。

33. あなたは「食育」に関心がありますか。(○はひとつ)

- 1. 関心がある
- 2. どちらかといえば関心がある
- 3. どちらかといえば関心がない
- 4. 関心がない
- 5. わからない

34. 地域や職場で健康や栄養に関する学習の機会がありますか。(○はいくつでも)

1. 地域である
2. 職場である
3. その他 ()
4. 全くない
5. わからない

35. この1年以内に、健康や栄養に関する学習会に参加したことがありますか。

(○はひとつ)

1. ある
2. ない

運動についてお聞きします

36. 日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなど運動をしていますか。(○はひとつ)

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. 全く運動はしていない

37. 日常生活において、1日にどの程度の時間歩いていますか。(○はひとつ)

1. 30分未満
2. 30分以上1時間未満
3. 1時間以上2時間未満
4. 2時間以上

38. 健康のために何らかの運動を習慣にしていますか。

*運動習慣とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上持続していることです。(○はひとつ)

1. している
2. していない

39. 38で「2. していない」と答えた方だけにお聞きします。

運動をしていない一番の理由は何ですか。(○はひとつ)

1. 時間がない
2. 仲間がいない
3. 健康上の理由でできない
4. その他 ()

40. 運動をするのは好きですか。(○はひとつ)

1. はい
2. いいえ

41. 運動不足だと思いますか。(○はひとつ)

1. 思う
2. 思わない

42. 今後6か月以内に運動を始めたいと思いますか。(○はひとつ)

1. はい (すでに始めている人を含む)
2. いいえ

43. 健康のための自分に適した運動方法を知っていますか。(○はひとつ)

1. 知っている
2. 知らない
3. よくわからない

44. 日常の外出状況について、あてはまるもの1つに○をつけて下さい。

1. 自分から積極的に外出する方である。
2. 家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば、外出する方である。
3. 家族や他の人から誘われれば仕方なく外出する方である。
4. 家族や他の人から誘われても極力外出しない方である。
5. 外出することはほとんどない。

45. 健康のために気をつけていることはありますか。

1. ある (○はいくつでも)

- | | | |
|-------------|-----------|------------|
| ① 食事 | ② 休養・睡眠 | ③ 散歩やスポーツ |
| ④ 健康診断の受診 | ⑤ 規則的な生活 | ⑥ 気持ちを明るく |
| ⑦ 酒やたばこを控える | ⑧ 漢方薬・栄養剤 | ⑨ 地域活動への参加 |
| ⑩ その他 () | | |

2. ない

心の健康についてお聞きします

46. 最近1ヶ月間にストレスを感じたことがありましたか。(○はひとつ)

1. 大いにある 2. 多少ある
3. あまりない 4. まったくない

47. ストレスを解消できていますか。(○はひとつ)

1. できている 2. まあまあできている
3. できていない 4. 何ともいえない

48. 普段とっている睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(○はひとつ)

1. 充分とれている 2. まあとれている
3. あまりとれていない 4. 全くとれていない
5. わからない

49. 眠りを助けるために睡眠剤や安定剤などの薬やアルコール飲料を使いますか。

(○はひとつ)

1. 全く使わない 2. ほとんど使わない 3. 時々使う
4. よく使う 5. 常に使う

喫煙についてお聞きします

50. 喫煙でかかりやすくなると思う疾患全てに○をつけて下さい。(○はいくつでも)

1. 肺がん 2. ぜんそく 3. 気管支炎 4. 心臓病
5. 脳卒中 6. 胃潰瘍 7. 妊娠への影響 8. 歯周病

51. あなたは、たばこを吸っていますか。(○はひとつ)

1. 現在吸っている (→52へ進む)
2. 以前吸っていたが今はやめている (→53へ進む)
3. 習慣的に吸った事はない (→53へ進む)

52. 51で「1. 現在吸っている」と答えた方だけにお聞きします。

(52-1) 禁煙することに関心がありますか。(○はひとつ)

1. はい 2. いいえ

(52-2) 今後6ヶ月以内に禁煙しようと考えていますか。(○はひとつ)

1. はい 2. いいえ (→53へ進む)

(52-3) 上の52-2で「1. はい」と答えた方だけにお聞きします。禁煙しようとして
いる理由ではまるもの全てに○をつけて下さい。

1. 健康に悪いから
2. 病気を持っているから
3. 周りの人に迷惑になるから
4. 咳、痰、のどの痛みなどたばこによる症状があるから
5. お金がかかるから
6. 周りの人に止められたから
7. 職場等禁煙の取り組みがあるから
8. 妊娠したから (妻が妊娠したから)
9. 子どもが生まれたから
10. 特別な理由はない
11. その他 ()

53. 同居者でたばこを吸う人はいますか。(○はひとつ)

1. いる 2. いない 3. 同居者はいない

54. あなたの職場では、たばこを吸う社員にも吸わない社員にも配慮した対策(分煙対策)が行われていると思いますか。(○はひとつ)

1. 思う 2. 思わない
3. どちらともいえない 4. 勤めていない

55. もしあなたが職場や施設等の喫煙対策を行うとすれば、次のどれが最もよいと思いますか。(○はひとつ)

1. 特に喫煙対策を行う必要はない
2. 禁煙タイムを設定する
3. 屋内に喫煙所を設け、それ以外の場所の全面禁煙
4. 屋内禁煙 (屋外に喫煙所を設ける)
5. 敷地内全面禁煙 (屋外屋内問わず禁煙)
6. その他 ()

56. たばこを吸うのは喫煙者本人の問題であり個人の自由だと思いますか。

(○はひとつ)

1. 思う 2. 思わない 3. どちらともいえない

飲酒についてお聞きします

57. お酒などのアルコールをどれ位の頻度で飲みますか。(○はひとつ)

1. 週に6～7日 2. 週に3～5日
3. 週に1～2日 4. 月に1～2日
5. 年に数回程度 6. まったく飲まない (→59へ進む)

58. 1日に飲むアルコールの量についてお答え下さい。

次のアルコールの中で、該当するものに1つだけ○をつけ、量を記入して下さい。
(1日に数種類のアルコールを飲む方は、下の換算表を参考にして主に飲むもの一
種類についてお答え下さい。)

1. ビール大瓶 (633ml)
2. ビール中瓶 (500ml)
3. ビール小瓶 (334ml)
4. ビール350ml缶
5. ビール500ml缶
6. 日本酒 (合)
7. 焼酎 (合)
8. ワイン (杯)
9. ウイスキーシングル (杯)
10. ウイスキーダブル (杯)
11. ブランデー (杯)
- を () 本 (缶、杯、合) くらい飲む。

主な酒類の換算表 (健康日本21より)

お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

59. お酒を飲む方も飲まない方もお答え下さい。

1日に飲むアルコールの適量は何合位だと思いますか。

日本酒換算で () 合

歯の健康についてお聞きします

60. 過去一年間に歯石除去や歯面清掃等を受けましたか。(○はひとつ)

1. はい 2. いいえ

61. 過去一年間に歯科検診を受けたことがありますか。(○はひとつ)

1. ある 2. ない

62. 歯周病(槽膿漏)があると歯科医師に言われたことがありますか。(○はひとつ)

1. ある 2. ない 3. わからない

63. 歯や歯のすき間の手入れのためにどのような歯間部清掃用器具(歯と歯の間を掃除するための器具)を使用していますか。(○はいくつでも)

1. デンタルフロス・糸(付)ようじ
2. 歯間ブラシ
3. 歯間刺激子(ラバーチップ、トゥースピック)
4. 流式口腔洗浄器
5. 使用していない

64. 現在あなた自身の歯は、24歯以上、残っていますか。(○はひとつ)

1. はい 2. いいえ

生活習慣病についてお聞きします

65. 高血圧症について

(65-1) 治療や生活習慣の改善が必要と言われた事がありますか。(○はひとつ)

1. ある 2. ない (→66へ進む)

(65-2) (65-3) は、(65-1) で「1. ある」と答えた方だけにお聞きします。

(65-2) 高血圧症に対して現在、病院・診療所で内服治療をしていますか。

(○はひとつ)

1. 内服している
2. 内服をしていたが、医師の判断により中断（または終了）している
3. 内服をしていたが、自分の判断で中断している
4. 内服していない

(65-3) 内服以外の治療についてお答え下さい。(○はひとつ)

1. 病院の定期的な指導のもとに食事や運動などの生活習慣に気をつけている
2. 病院へ通院していないが自分で生活習慣に気をつけている
3. 特に何もしていない

66. 高コレステロール血症・高脂血症について

(66-1) 治療や生活習慣の改善が必要と言われた事がありますか。(○はひとつ)

1. ある 2. ない (→67へ進む)

(66-2) (66-3) は、(66-1) で「1. ある」と答えた方だけにお聞きします。

(66-2) 高コレステロール血症・高脂血症に対して現在、病院・診療所で内服治療をしていますか。(○はひとつ)

1. 内服している
2. 内服をしていたが、医師の判断により中断（または終了）している
3. 内服をしていたが、自分の判断で中断している
4. 内服していない

(66-3) 内服以外の治療についてお答え下さい。(○はひとつ)

1. 病院の定期的な指導のもとに食事や運動などの生活習慣に気をつけている
2. 病院へ通院していないが自分で生活習慣に気をつけている
3. 特に何もしていない

67. 糖尿病について

(67-1) 治療や生活習慣の改善が必要と言われた事がありますか。(○はひとつ)

1. ある 2. ない (→68へ進む)

(67-2) (67-3) は、(67-1) で「1. ある」と答えた方だけにお聞きします。

(67-2) 糖尿病に対して現在、病院・診療所で内服治療をしていますか。(○はひとつ)

1. 内服している
2. 内服をしていたが、医師の判断により中断（または終了）している
3. 内服をしていたが、自分の判断で中断している
4. 内服していない

(67-3) 内服以外の治療についてお答え下さい。(○はひとつ)

1. 病院の定期的な指導のもとに食事や運動などの生活習慣に気をつけている
2. 病院へ通院していないが自分で生活習慣に気をつけている
3. 特に何もしていない

その他

68. 健康について身近に相談できる家族や近所の人がありますか。(○はひとつ)

1. いる 2. いない

69. 健康について身近に相談できる専門家（地域の保健師・かかりつけ医・薬局の薬剤師など）がいますか。(○はひとつ)

1. いる 2. いない

70. あなたの現在の健康状態について、あてはまる番号1つに○をつけて下さい。

1. よい 2. まあよい 3. ふつう
4. あまりよくない 5. よくない

71. 今の生活に満足していますか。(○はひとつ)

1. とても満足している 2. どちらかといえば満足している
3. どちらかといえば不満である 4. 不満である

72. あなたは近所の人や町内の人に自分から声をかけますか。(○はひとつ)

1. よく声をかける 2. 時々声をかける
3. まったくかけない

73. 近所づきあいに満足していますか。(○はひとつ)

1. とても満足している 2. どちらかといえば満足している
3. どちらかといえば不満である 4. 不満である

74. 自分の住んでいる地域に愛着がありますか。(○はひとつ)

1. とてもある 2. まあまあある
3. あまりない 4. ない

75. 地域の健康に関する行事（健康祭りなど）に参加したいと思いますか。(○はひとつ)

1. 積極的に参加したい 2. 誘われれば参加したい
3. あまり参加したいと思わない

76. 健康に関して不安なことはありますか。

1. ある (○はいくつでも)
① 救急医療 ② 災害時などの健康危機 ③ かかりつけ医
④ 生活習慣病予防 ⑤ 痴呆、寝たきりの介護 ⑥ 小児医療
⑦ 環境問題 ⑧ その他 ()
2. ない

77. あなたが、現在参加している団体や組織がありますか。下記の中からあてはまるものいくつかを選んで○をつけてください。

1. 趣味のサークル・団体 2. 健康・スポーツのサークル・団体
3. 学習・教養のサークル・団体 4. 町内会・自治会
5. 無尽 6. 婦人団体
7. 市民運動団体 8. 社会奉仕団体（ボランティア団体）
9. シルバー人材センターなどの生産・職業組織
10. 老人クラブ 11. 宗教団体
12. 商工会・同業者団体 13. その他 ()
14. 参加していない

————— 以下は、仕事をしている方のみお答え下さい。 —————

78. 79. は、勤めている方（パートタイム従事者を含む）にお聞きします。

78. 仕事と家庭を両立できるための職場における制度（産前産後休暇、育児休業等）の利用のしやすさに満足していますか。(○はひとつ)

1. とても満足している 2. やや満足している
3. やや不満がある 4. とても不満がある
5. 制度が整備されていない 6. わからない

79. 仕事と家庭を両立できるための職場における制度（傷病休暇、介護休暇等）の利用のしやすさに満足していますか。(○はひとつ)

1. とても満足している 2. やや満足している
3. やや不満がある 4. とても不満がある
5. 制度が整備されていない 6. わからない

80. 81. は、自営業（農業・林業を含む）の方にお聞きします。

80. 産前産後や育児などにあてる休みのとりやすさに満足していますか。(○はひとつ)

1. とても満足している 2. やや満足している
3. やや不満がある 4. とても不満がある
5. わからない

81. 病気の時や介護などにあてる休みのとりやすさに満足していますか。(○はひとつ)

1. とても満足している 2. やや満足している
3. やや不満がある 4. とても不満がある
5. わからない

以上です。
ご協力ありがとうございました。

4ヶ月児健康診査を受けられるお子様の保護者の方へ

お子様の健やかな成長を心からお喜び申し上げます。

さて、南アルプス市では、市民一人ひとりの健康づくりを支援するため、「第一次南アルプス市健康かがやきプラン」を策定し、平成17年度より5ヶ年の計画で取り組んでいます。

平成21年度が最終年度となるため、今年度から第二次健康かがやきプラン策定にむけて準備をすすめているところです。

第一次健康かがやきプランを策定する際には、市民の皆様のご協力によりアンケート調査を実施し計画策定に反映させていただきました。今回も同様の方法で4ヶ月児健診を受けられた保護者のみなさまに、健康についての現状や意識をお伺いしたいと思います。今回の調査結果は平成16年度に実施した結果と比較し、第二次健康かがやきプランの策定に活かしていく予定です。

また、今回のアンケートには健康づくりに欠かすことのできない食育に関する項目も入れさせていただいており、健康かがやきプランとあわせて策定する食育推進計画の資料とさせていただきますので考えております。

この調査は無記名ですので、個人が特定されることはありません。結果の公表方法は、集団として統計処理された結果のみとなります。

つきましては、ご多忙のことと存じますが、調査の主旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

ご記入にあったってのお願い

- ① 4ヶ月児健診を受けるお子様についてご記入ください。
- ② お子様の保護者の方がご記入ください。
- ③ ご記入が終わりましたら備え付けの回収箱に入れてください。



1. お住まいの地域に○をして下さい。
(1. 八田 2. 白根 3. 芦安 4. 若草 5. 櫛形 6. 甲西)

2. お子様の年齢はおいくつですか。 () ヶ月

3. 何人目のお子様ですか。 () 人目

4. あなた自身のことについておうかがいします。

1) 年齢は () 歳

当てはまる箇所に○をつけてください。(○はひとつ)

- 2) 出身はどちらですか。 (1. 県内 2. 県外 3. 国外)

- 3) 婚姻の状態はどうか。(○はひとつ)

(1. 既婚 2. 未婚 3. 離婚・死別 4. 事実婚)

- 4) 家族形態はどうか。(○はひとつ)

(1. 核家族 2. 拡大家族 (祖父母等と同居))

- 5) 現在仕事をしていますか。(○はひとつ)

1. はい (休職中も含む) 2. 出産を機に仕事を辞めた
3. 以前からしていない

- 6) 5) で「1. はい」と回答した方にお聞きします。

仕事の種類をお答えください。(○はひとつ)

1. 自営業 2. 在宅の仕事 (内職等) 3. パート 4. 常勤
5. その他 ()

妊娠中および出産後のことについてお伺いします

5. 妊娠中に仕事をしていましたか。(○はひとつ)

1. はい(休職中も含む) 2. 妊娠を機に仕事を辞めた
3. 以前からしていない

6. 5で「1. はい」と回答した方にお聞きします。仕事の種類をお答えください。

(○はひとつ)

1. 自営業 2. 在宅の仕事(内職等) 3. パート 4. 常勤
5. その他()

7. 妊娠、出産についての状況は全体としていかがでしたか。(○はひとつ)

1. 満足している 2. 満足していない

(7-1) 満足している事項はどんなことですか。(○はいくつでも)

1. 病産院の設備
2. 病産院のスタッフの対応
3. 妊娠、出産、育児についての不安への対応
4. 母親(両親)学級
5. 妊娠中の受動喫煙への配慮
(他人の煙を吸わないように分煙・禁煙等がされている等)
6. 夫の援助等の家庭環境
7. 職場の理解や対応
8. その他()

(7-2) 満足していない事項はどんなことですか。(○はいくつでも)

1. 病産院の設備
2. 病産院のスタッフの対応
3. 妊娠、出産、育児についての不安への対応
4. 母親(両親)学級
5. 妊娠中の受動喫煙への配慮
(他人の煙を吸わないように分煙・禁煙等がされている等)
6. 夫の援助等家庭環境
7. 職場の理解や対応
8. その他()

8. 妊娠中、妊婦同士で情報交換できる友人や仲間がいましたか。(○はひとつ)

1. はい 2. いいえ

9. 妊娠がわかった時の気持ちはどんなでしたか。

あなた自身(○はひとつ)

夫(○はひとつ)

1. うれしかった 1. うれしかった
2. 何となく照れくさかった 2. 何となく照れくさかった
3. 特に何とも感じなかった 3. 特に何とも感じなかった
4. 困ったと思った 4. 困ったと思った
5. その他() 5. その他()

10. 妊娠中、夫が相談相手や精神的な支えになっていましたか。(○はひとつ)

1. はい 2. いいえ

11. 自分やお腹の中の赤ちゃんのために、栄養や食事について考えましたか。

(○はひとつ)

1. 妊娠をきっかけに考えるようになった 2. 妊娠する前から考えていた
3. 特に考えなかった

12. 何を中心に考えるようになりましたか。(○はいくつでも)

1. 栄養バランス 2. 3食きちんと食べること 3. 不足しがちな栄養素
4. 間食 5. 体重増加 6. 食物アレルギー
7. その他()

13. 妊娠中に母乳育児についてどのように考えていましたか。(○はひとつ)

1. ぜひ母乳で育てたい 2. 母乳が出れば母乳で育てたい
3. 粉ミルクで育てたい 4. 特に考えなかった

14. 現在の授乳状況を教えてください。(○はひとつ)

1. 母乳のみ 2. 混合栄養(母乳とミルク) 3. ミルクのみ

15. 母乳育児について妊娠中の考えと現在の授乳状況が違っている場合、その理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. 母乳不足 2. 母乳が出ない
3. 外出の際に授乳できる場所がない 4. 母親(自分)の健康のため
5. 授乳が苦痛・面倒 6. 母親(自分)の仕事(勤務)の都合
7. 経済的理由のため 8. 周りにすすめられたから
9. 美容のため

16. 妊娠中の喫煙状況について教えてください。(○はひとつ)

1. 1~2本/日 2. 3~5本/日 3. 6~10本/日
4. 11本以上/日 5. 全く吸わない

17. 妊娠中、家庭内に喫煙者がいましたか。(〇はひとつ)

1. いた

1-1. それはどなたでしたか。

(〇はいくつでも) → 1. 夫 2. その他 ()

1-2. どこで喫煙していましたか。

(〇はいくつでも) → 1. 屋外・屋内 2. 屋外のみ

2. いなかった

18. 妊娠中の飲酒状況について教えてください。(〇はひとつ)

1. 妊娠中に10回未満 2. 月に1～2回 3. 週に1～2回
4. 週に3回以上 5. 全く飲まない

19. お子様の寝かせ方について教えてください。(〇はひとつ)

1. あおむけ寝 2. うつぶせ寝 3. 決めていない
4. その他 ()

ここから先は妊娠中に働いていた方のみにお伺いします

20. 妊婦健康診査受診のために休みがとりやすかったですか。(〇はひとつ)

1. はい 2. いいえ

21. 仕事と家庭を両立できるための職場における制度（産前産後休暇、育児休業制度）の整備状況や利用のしやすさに、あなたは満足していますか。

()内にその理由をお書きください。(〇はひとつ)

1. とても満足 2. まあまあ満足 3. やや不満 4. とても不満

◎理由 ()

22. 妊娠に対する職場の理解はありましたか。(〇はひとつ)

1. はい 2. いいえ

23. 希望通りに育児休業が取得できましたか。(〇はひとつ)

1. はい 2. いいえ

1歳6ヶ月児健康診査を受けられるお子様の保護者の方へ

お子様の健やかな成長を心からお喜び申し上げます。

さて、南アルプス市では、市民一人ひとりの健康づくりを支援するため、「第一次南アルプス市健康かがやきプラン」を策定し、平成17年度より5ヶ年の計画で取り組んでいます。

平成21年度が最終年度となるため、今年度から第二次健康かがやきプラン策定にむけて準備をすすめているところです。

第一次健康かがやきプランを策定する際には市民の皆様のご協力によりアンケート調査を実施し計画策定に反映させていただきました。今回も同様の方法で1歳6ヶ月児健診を受けられた保護者のみなさまに、健康についての現状や意識をお伺いしたいと思います。今回の調査結果は平成16年度に実施した結果と比較し、第二次健康かがやきプランの策定に活かしていく予定です。

また、今回のアンケートには健康づくりに欠かすことのできない食育に関する項目も入れさせていただいており、健康かがやきプランとあわせて策定する食育推進計画の資料とさせていただきますので考えております。

この調査は無記名ですので、個人が特定されることはありません。結果の公表方法は、集団として統計処理された結果のみとなります。

つきましては、ご多忙のことと存じますが、調査の主旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

ご記入にあったってのお願い

- ① 1歳6ヶ月児健診を受けるお子様についてご記入ください。
- ② お子様の保護者の方がご記入ください。
- ③ ご記入が終わりましたら備え付けの回収箱に入れてください。



1. お住まいの地域に○をして下さい。
(1. 八田 2. 白根 3. 芦安 4. 若草 5. 櫛形 6. 甲西)

2. お子様の年齢はおいくつですか。 () 歳 () ヶ月

3. 何人目のお子様ですか。 () 人目

4. あなた自身のことについてお答えください。

1) 年齢は () 歳

当てはまる箇所に○をつけてください。(○はひとつ)

- 2) 出身はどちらですか。 (1. 県内 2. 県外 3. 国外)

- 3) 婚姻の状態はどうか。(○はひとつ)

(1. 既婚 2. 未婚 3. 離婚・死別 4. 事実婚)

- 4) 家族形態はどうか。(○はひとつ)

(1. 核家族 2. 拡大家族 (祖父母等と同居))

- 5) 現在仕事をしていますか。(○はひとつ)

1. はい (休職中も含む) 2. 出産を機に仕事を辞めた
3. 以前からしていない

- 6) 5) で「1. はい」と回答した方にお聞きします。

仕事の種類をお答えください。(○はひとつ)

1. 自営業 2. 在宅の仕事 (内職等) 3. パート 4. 常勤
5. その他 ()

お子様の事故予防についてお伺いします

5. お子様は、これまでに医者さんを受診するような事故にありましたか。(〇はひとつ)
1. はい () 回
その内容は (〇はいくつでも)
①転倒 ②転落 ③ぶつかる ④はさむ ⑤やけど
⑥切る・刺す ⑦誤飲 ⑧窒息 ⑨溺水 ⑩交通事故
⑪その他 ()
2. いいえ
6. かかりつけの医師はいますか。(〇はひとつ)
1. いる 2. いない 3. どちらともいえない
7. 休日や夜間にお子様か急病の時、診察してもらえる医療機関を知っていますか。(〇はひとつ)
1. 知っている 2. 知らない
8. 風呂場のドアを子どもが自分で開けることができないよう工夫していますか。(〇はひとつ)
1. はい 2. いいえ
3. 該当しない (ドアを子どもが開けることができない等)
9. 入浴の時間帯以外はお風呂の水を抜いていますか。(〇はひとつ)
1. はい 2. いいえ
10. あなたは心肺蘇生法 (心臓マッサージ等の救急処置) の講習を受けたことがありますか。(〇はひとつ)
1. 受けた 2. 受けていない
11. あなたはご自分のお子様の呼吸や心臓が止まってしまった時、心肺蘇生法を行えますか。(〇はひとつ)
1. できる 2. できない 3. わからない

現在の育児に関することについてお伺いします

12. 育児に自信が持てないことがありますか。(〇はひとつ)
1. はい 2. いいえ 3. 何とも言えない
13. 子どもを虐待しているのではないかと思う時がありますか。(〇はひとつ)
1. はい 2. いいえ 3. 何とも言えない
14. 育児に関する情報等をインターネットから得ることはありますか。(〇はひとつ)
1. はい 2. いいえ
15. 現在、身近に相談できる専門家 (医師、助産師、看護師、保健師等) がいますか。(〇はひとつ)
1. はい 2. いいえ
16. お父さんは、育児に参加してくれていますか。(〇はひとつ)
1. よくやっている 2. 時々やっている
3. ほとんどしない 4. 何とも言えない

お子様の食事に関することについてお伺いします

17. お子様に、間食として、甘味食品・飲料 (甘いお菓子・ジュース・イオン飲料) を1日3回以上与える習慣がありますか。(〇はひとつ)
1. ある 2. ない
18. おやつ時間は決めていますか。(〇はひとつ)
1. 決めている 2. 決めていない
19. おやつ量は決めていますか。(〇はひとつ)
1. 決めている 2. 決めていない
20. 朝食は毎日食べますか。(〇はひとつ)
1. 毎日食べる 2. 週4~6回食べる 3. 週2~3回食べる
4. 週1回食べる 5. ほとんど食べない

21. 今朝、お子様は朝食を食べましたか。(○はひとつ)

1. 食べた (質問22へ)
2. 食べなかった (質問23へ)

22. 今朝、食べたものすべてに○をつけてください。

- 【主 食】 1. ごはん 2. パン (菓子パンは除く)
3. コーンフレーク 4. めん類
5. 食べなかった
- 【主 菜】 1. 卵 2. 大豆、大豆製品
3. 肉 (ベーコン・ハム含む) 4. 魚
5. 食べなかった
- 【副 菜】 1. 緑黄色野菜 (にんじん、ほうれん草、ピーマンなど)
2. その他の野菜 (キャベツ、きゅうり、なすなど)
3. いも類 4. きのこと類
5. 海藻類 (わかめ、ひじきなど) 6. 食べなかった
- 【その他】 1. みそ汁、スープ 2. 牛乳
3. ジュース類 (果汁ジュース、イオン飲料など)
4. ヨーグルト、チーズ 5. 果物
6. 菓子パン 7. お菓子
8. つけもの 9. 食べなかった

23. 「今朝お子様が朝食を食べなかった」と答えた方にお聞きします。食べなかった理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. 遅くまで寝ていたから
2. 本人が欲しがらなかったから
3. 朝食を用意していなかったから
4. 以前から食べる習慣がないから
5. 食べさせるのが面倒だから
6. 親が食べないから

24. お子さんがのどが渇いたときには、日頃、何を飲ませていますか。飲んでいるものすべてに○をつけてください。(1日の量を記入してください)

1. ジュース (果汁100%含む) 【 ml】
2. イオン飲料 【 ml】
3. 乳酸飲料 (カルピス含む) 【 ml】
4. 牛乳 【 ml】
5. ミルク・母乳 【 ml】
6. お茶類 【 ml】
7. 水 【 ml】
8. その他 () 【 ml】

25. お子さんは何でも食べますか。(○はひとつ)

1. 何でも食べる
2. だいたいのは食べる
3. 好き嫌いがある

26. お子さんは何を食べませんか。(何がきらいですか。)(○はいくつでも)

- 【主 食】 1. ごはん 2. パン (菓子パンは除く)
3. コーンフレーク 4. めん類
- 【主 菜】 1. 卵 2. 大豆、大豆製品
3. 肉 (ベーコン・ハム含む) 4. 魚
- 【副 菜】 1. 緑黄色野菜 (にんじん、ほうれん草、ピーマンなど)
2. その他の野菜 (キャベツ、きゅうり、なすなど)
3. いも類 4. きのこと類
5. 海藻類 (わかめ、ひじきなど)
- 【その他】 1. みそ汁、スープ 2. 牛乳
3. ジュース類 (果汁ジュース、イオン飲料など)
4. ヨーグルト、チーズ 5. 果物
6. 菓子パン 7. お菓子
8. つけもの

保護者の方ご自身のことやお考えなどについてお伺いします

27. 食事を作ることは楽しいですか。(○はひとつ)

1. 楽しい
2. 楽しくない
3. どちらともいえない

28. 「2. 楽しくない」「3. どちらともいえない」とお答えになった方にお聞きします。楽しくない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. 時間 (余裕) がない
2. 知識や技術がない
3. 料理がきらい
4. 面倒くさい
5. 作りがいがいい
6. その他 ()

29. 今朝朝食は食べましたか。(○はひとつ)

1. 食べた
2. 食べなかった

30. 「2. 食べなかった」と答えた方にお聞きします。食べなかった理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. 食べる時間がない
2. 食欲がわかない
3. 朝食を食べるより寝たい
4. 減量 (ダイエット) のため
5. 朝食を用意していない
6. 以前から食べる習慣がない
7. 食べるのが面倒だから

31. お子さんの食事に関して、次の各々の項目についてどうしていますか。
それぞれの項目について、1, 2, 3のいずれかに○をつけてください。

	1. 実行している	2. これから改善しようと思っている	3. 特に考えていない
①栄養バランスを考えた食事をつくる	1	2	3
②1日3回食事を用意する	1	2	3
③食事時間を規則正しくする	1	2	3
④食べる量を考える	1	2	3
⑤食事のマナーを教える	1	2	3
⑥家族一緒に楽しく食事する	1	2	3
⑦一緒に買い物に行ったり、調理する	1	2	3
⑧間食の内容や時間を考える	1	2	3
⑨自分自身が食に関する知識や技術を得る	1	2	3
⑩食事の安全性を考える	1	2	3

32. 1日の中で「食」に関わる時間をもっと持ちたいと思っていますか。

1. 思う 2. 思わない

その他の事項についてお伺いします

33. 保育所や幼稚園の保育体制に満足していますか。(○はひとつ)

1. はい 2. いいえ 3. 通園していない

ご協力ありがとうございました。

3歳児健康診査を受けられるお子様の保護者の方へ

お子様の健やかな成長を心からお喜び申し上げます。

さて、南アルプス市では、市民一人ひとりの健康づくりを支援するため、「第一次南アルプス市健康かがやきプラン」を策定し、平成17年度より5ヶ年の計画で取り組んでいます。

平成21年度が最終年度となるため、今年度から第二次健康かがやきプラン策定にむけて準備をすすめているところです。

第一次健康かがやきプランを策定する際には市民の皆様のご協力によりアンケート調査を実施し計画策定に反映させていただきました。今回も同様の方法で3歳児健診を受けられた保護者のみなさまに、健康についての現状や意識をお伺いしたいと思います。今回の調査結果は平成16年度に実施した結果と比較し、第二次健康かがやきプランの策定に活かしていく予定です。

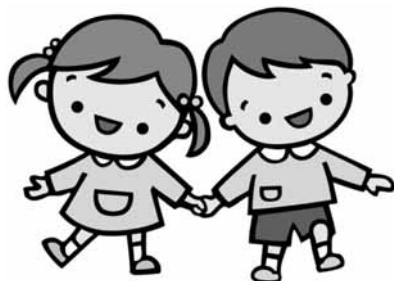
また、今回のアンケートには健康づくりに欠かすことのできない食育に関する項目も入れさせていただいており、健康かがやきプランとあわせて策定する食育推進計画の資料とさせていただきますので考えております。

この調査は無記名ですので、個人が特定されることはありません。結果の公表方法は、集団として統計処理された結果のみとなります。

つきましては、ご多忙のことと存じますが、調査の主旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

ご記入にあったってのお願い

- ① 3歳児健診を受けるお子さんについてご記入ください。
- ② お子さんの保護者の方がご記入ください。
- ③ ご記入が終わりましたら備え付けの回収箱に入れてください。



1. お住まいの地域に○をして下さい。
(1. 八田 2. 白根 3. 芦安 4. 若草 5. 櫛形 6. 甲西)

2. お子様の年齢はおいくつですか。 () 歳 () ヶ月

3. 何人目のお子様ですか。 () 人目

4. あなた自身のことについてお答えください。

1) 年齢は () 歳

当てはまる箇所に○をつけてください。(○はひとつ)

2) 出身はどちらですか。 (1. 県内 2. 県外 3. 国外)

3) 婚姻の状態はどうか。(○はひとつ)

(1. 既婚 2. 未婚 3. 離婚・死別 4. 事実婚)

4) 家族形態はどうか。(○はひとつ)

(1. 核家族 2. 拡大家族 (祖父母等と同居))

5) 現在仕事をしていますか。(○はひとつ)

1. はい (休職中も含む) 2. 出産を機に仕事を辞めた
3. 以前からしていない

6) 5) で「1. はい」と回答した方にお聞きします。

仕事の種類をお答えください。(○はひとつ)

1. 自営業 2. 在宅の仕事 (内職等) 3. パート 4. 常勤
5. その他 ()

お子様の事故予防についてお伺いします

5. お子様は、これまでに医者さんを受診するような事故にあいましたか。(〇はひとつ)
1. はい () 回
その内容は (〇はいくつでも)
①転倒 ②転落 ③ぶつかる ④はさむ ⑤やけど
⑥切る・刺す ⑦誤飲 ⑧窒息 ⑨溺水 ⑩交通事故
⑪その他 ()
2. いいえ
6. かかりつけの医師はいますか。(〇はひとつ)
1. いる 2. いない 3. どちらともいえない
7. 休日や夜間にお子様か急病の時、診察してもらえる医療機関を知っていますか。(〇はひとつ)
1. 知っている 2. 知らない
8. 風呂場のドアを子どもが自分で開けることができないよう工夫していますか。(〇はひとつ)
1. はい 2. いいえ
3. 該当しない (ドアを子どもが開けることができない等)
9. 入浴の時間帯以外はお風呂の水を抜いていますか。(〇はひとつ)
1. はい 2. いいえ
10. あなたは心肺蘇生法 (心臓マッサージ等の救急処置) の講習を受けたことがありますか。(〇はひとつ)
1. 受けた 2. 受けていない
11. あなたはご自分のお子様の呼吸や心臓が止まってしまった時、心肺蘇生法を行えますか。(〇はひとつ)
1. できる 2. できない 3. わからない

現在の育児に関することについてお伺いします

12. 育児に自信が持てないことがありますか。(〇はひとつ)
1. はい 2. いいえ 3. 何とも言えない
13. 子どもを虐待しているのではないかと思う時がありますか。(〇はひとつ)
1. はい 2. いいえ 3. 何とも言えない
14. 育児に関する情報等をインターネットから得ることはありますか。(〇はひとつ)
1. はい 2. いいえ
15. 現在、身近に相談できる専門家 (医師、助産師、看護師、保健師等) がいますか。(〇はひとつ)
1. はい 2. いいえ
16. お父さんは、育児に参加してくれていますか。(〇はひとつ)
1. よくやっている 2. 時々やっている
3. ほとんどしない 4. 何とも言えない

お子様の食事に関することについてお伺いします

17. お子様に、間食として、甘味食品・飲料 (甘いお菓子・ジュース・イオン飲料) を1日3回以上与える習慣がありますか。(〇はひとつ)
1. ある 2. ない
18. おやつ時間は決めていますか。(〇はひとつ)
1. 決めている 2. 決めていない
19. おやつ量は決めていますか。(〇はひとつ)
1. 決めている 2. 決めていない
20. 朝食は毎日食べますか。(〇はひとつ)
1. 毎日食べる 2. 週4~6回食べる 3. 週2~3回食べる
4. 週1回食べる 5. ほとんど食べない

21. 今朝、お子様は朝食を食べましたか。(○はひとつ)

1. 食べた (質問22へ)
2. 食べなかった (質問23へ)

22. 今朝、食べたものすべてに○をつけてください。

- 【主 食】 1. ごはん 2. パン (菓子パンは除く)
3. コーンフレーク 4. めん類
5. 食べなかった
- 【主 菜】 1. 卵 2. 大豆、大豆製品
3. 肉 (ベーコン・ハム含む) 4. 魚
5. 食べなかった
- 【副 菜】 1. 緑黄色野菜 (にんじん、ほうれん草、ピーマンなど)
2. その他の野菜 (キャベツ、きゅうり、なすなど)
3. いも類 4. きのこと類
5. 海藻類 (わかめ、ひじきなど) 6. 食べなかった
- 【その他】 1. みそ汁、スープ 2. 牛乳
3. ジュース類 (果汁ジュース、イオン飲料など)
4. ヨーグルト、チーズ 5. 果物
6. 菓子パン 7. お菓子
8. つけもの 9. 食べなかった

23. 「今朝お子様が朝食を食べなかった」と答えた方にお聞きします。食べなかった理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. 遅くまで寝ていたから
2. 本人が欲しがらなかったから
3. 朝食を用意していなかったから
4. 以前から食べる習慣がないから
5. 食べさせるのが面倒だから
6. 親が食べないから

24. お子さんがのどが渇いたときには、日頃、何を飲ませていますか。飲んでいるものすべてに○をつけてください。(1日の量を記入してください)

1. ジュース (果汁100%含む) 【 ml】
2. イオン飲料 【 ml】
3. 乳酸飲料 (カルピス含む) 【 ml】
4. 牛乳 【 ml】
5. ミルク・母乳 【 ml】
6. お茶類 【 ml】
7. 水 【 ml】
8. その他 () 【 ml】

25. お子さんは何でも食べますか。(○はひとつ)

1. 何でも食べる
2. だいたいのは食べる
3. 好き嫌いがある

26. お子さんは何を食べませんか。(何がきらいですか。)(○はいくつでも)

- 【主 食】 1. ごはん 2. パン (菓子パンは除く)
3. コーンフレーク 4. めん類
- 【主 菜】 1. 卵 2. 大豆、大豆製品
3. 肉 (ベーコン・ハム含む) 4. 魚
- 【副 菜】 1. 緑黄色野菜 (にんじん、ほうれん草、ピーマンなど)
2. その他の野菜 (キャベツ、きゅうり、なすなど)
3. いも類 4. きのこと類
5. 海藻類 (わかめ、ひじきなど)
- 【その他】 1. みそ汁、スープ 2. 牛乳
3. ジュース類 (果汁ジュース、イオン飲料など)
4. ヨーグルト、チーズ 5. 果物
6. 菓子パン 7. お菓子
8. つけもの

保護者の方ご自身のことやお考えなどについてお伺いします

27. 食事を作ることは楽しいですか。(○はひとつ)

1. 楽しい
2. 楽しくない
3. どちらともいえない

28. 「2. 楽しくない」「3. どちらともいえない」とお答えになった方にお聞きします。楽しくない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. 時間 (余裕) がない
2. 知識や技術がない
3. 料理がきらい
4. 面倒くさい
5. 作りがいがいい
6. その他 ()

29. 今朝朝食は食べましたか。(○はひとつ)

1. 食べた
2. 食べなかった

30. 「2. 食べなかった」と答えた方にお聞きします。食べなかった理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. 食べる時間がない
2. 食欲がわかない
3. 朝食を食べるより寝たい
4. 減量 (ダイエット) のため
5. 朝食を用意していない
6. 以前から食べる習慣がない
7. 食べるのが面倒だから

31. お子さんの食事に関して、次の各々の項目についてどうしていますか。
それぞれの項目について、1, 2, 3のいずれかに○をつけてください。

	1. 実行している	2. これから改善しようと思っている	3. 特に考えていない
①栄養バランスを考えた食事をつくる	1	2	3
②1日3回食事を用意する	1	2	3
③食事時間を規則正しくする	1	2	3
④食べる量を考える	1	2	3
⑤食事のマナーを教える	1	2	3
⑥家族一緒に楽しく食事する	1	2	3
⑦一緒に買い物に行ったり、調理する	1	2	3
⑧間食の内容や時間を考える	1	2	3
⑨自分自身が食に関する知識や技術を得る	1	2	3
⑩食事の安全性を考える	1	2	3

32. 1日の中で「食」に関わる時間をもっと持ちたいと思っていますか。

1. 思う 2. 思わない

その他の事項についてお伺いします

33. 保育所や幼稚園の保育体制に満足していますか。(○はひとつ)

1. はい 2. いいえ 3. 通園していない

ご協力ありがとうございました。

小学生の生活習慣と健康意識に関する調査



南アルプス市

本調査についての説明とご協力をお願い

調査の目的

南アルプス市では、市民一人ひとりの健康づくりに役立てるため、「南アルプス市健康かがやきプラン」をつくり、子どもから高齢者の皆様の健康診査、健康相談、予防接種などを行っております。

現在の「南アルプス市健康かがやきプラン」を今後につなげていくための調査ですので、市内の小学校6年生の皆様のご協力をお願いします。

また、今回のアンケートには健康づくりに欠かすことのできない食事に関する項目も入れさせていただき、食事のとり方などから健康づくりを進めていく計画の資料とさせていただきます。

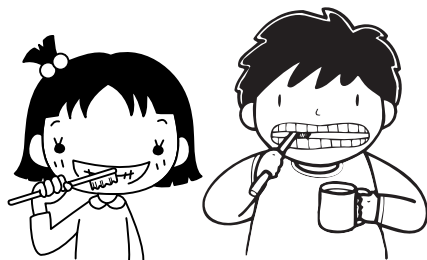
調査方法及びプライバシーの保護

このアンケートは、個人の秘密を守るために、書いた人が誰かわかるような「名前」等の項目はありません。回答はほとんどが当てはまる項目に○をつけるだけです。回答後は同時に配布した封筒に入れてのりで封をして回収するようにしています。封筒に入ったアンケート用紙は学校では開けずに市役所で集めます。

今回の調査結果は、上記の目的以外には利用しませんので、回答はありのままを正直に答えて下さい。

調査の対象者

小学6年生



あなたのことについての質問です

1. 性別についてあてはまる番号に○をつけて下さい。(○はひとつ)

1. 男 2. 女

2. あなたの学校を教えてください。(○はひとつ)

1. 八田小 2. 白根源小 3. 白根飯野小 4. 白根東小
 5. 白根百田小 6. 芦安小 7. 若草小 8. 若草南小
 9. 小笠原小 10. 楡形北小 11. 楡形西小 12. 豊小
 13. 落合小 14. 大明小 15. 南湖小

3. あなたと一緒に住んでいる家族は誰ですか。(○はいくつでも)

住んでいる人すべてに○をつけて下さい。

1. おとうさん 2. おかあさん 3. きょうだい
 4. おじいさん 5. おばあさん 6. その他 ()

たばこについての質問です

4. 一緒に住んでいる家族で、たばこを吸っている人がいますか。

いたら、その人すべてに○をつけて下さい。(○はいくつでも)

1. おとうさん 2. おかあさん 3. きょうだい
 4. おじいさん 5. おばあさん 6. その他 ()
 7. たばこを吸っている人はいない

5. たばこを吸うとなりやすいと思うものすべてに○をつけて下さい。(○はいくつでも)

1. がん 2. 肺の病気
 3. 心臓の病気 4. 歯ぐきの病気
 5. 血の流れが悪くなる 6. おなかの赤ちゃんの育ちが悪くなる
 7. 吸わないとがまんできなくなる 8. わからない

6. ほかの人のたばこのけむりを吸うと、体に害があると思いますか。(○はひとつ)

1. はい 2. いいえ 3. わからない

7. 家族から喫煙(たばこをすうこと)はいけないと教えられたり、注意されたりしたことがありますか。(○はひとつ)

1. はい 2. いいえ

8. あなたはたばこを吸ったことがありますか。(○はひとつ)

1. いいえ (→10へ進む)
 2. はい (→9へ進む)

9. 8で「2. はい」と答えた人だけにお聞きします。

①初めて吸ったのは何才の時ですか。()才ごろ

②初めてたばこを吸った時、そのたばこは、どこで手に入れましたか。(○はひとつ)

1. 自動販売機 2. コンビニ 3. その他のお店
 4. 友達から 5. 家にあったもの 6. その他 ()

③初めてたばこを吸ったきっかけは何ですか。(○はひとつ)

1. 興味があった 2. カッコいいと思った
 3. 大人のまねをしたかった 4. 友達からすすめられた
 5. おいしそうだった 6. その他 ()

お酒についての質問です

*お酒とは、ビール、日本酒、しょうちゅう、ワイン、ジン、ウイスキー、ブランデー、ウォッカ、バーボンといったアルコール類をまとめた表現だと思ってください。

10. 一緒に住んでいる家族で、よくお酒を飲む人がいますか。

いたらその人すべてに○をつけて下さい。(○はいくつでも)

1. おとうさん 2. おかあさん 3. きょうだい
 4. おじいさん 5. おばあさん 6. その他 ()
 7. お酒を飲む人はいない

11. 家族から子どもはお酒を飲んではいけないと教えられたり、注意されたりしたことがありますか。(○はひとつ)

1. はい 2. いいえ

12. あなたは以下のような時にお酒を飲んだことがありますか。

あてはまるものすべてに○をつけて下さい。(○はいくつでも)

1. 飲んだことがない
2. 冠婚葬祭(結婚式、お祭り、そう式、法事、お盆、正月など)の時に飲んだことがある
3. 家族が食事の時にお酒を飲む時に一緒に飲んだことがある
4. クラス会、打ち上げ、コンパの時に飲んだことがある
5. 居酒屋、カラオケボックス、飲み屋などで仲間と一緒に飲んだことがある
6. 誰かの部屋で仲間と一緒に飲んだことがある
7. 1人で飲んだことがある

13. あなたはお酒を飲んだことがありますか。(○はひとつ)

1. いいえ (→15へ進む)
2. はい (→14へ進む)

14. 13で「2. はい」と答(こた)えた人だけにお聞きます。

①初めて飲んだのは何才のときですか。()才

②初めて飲んだお酒は、どこで手に入れましたか。(○はひとつ)

1. 自動販売機
2. コンビニ
3. その他のお店
4. 友達から
5. 家にあったもの
6. その他 ()

薬物乱用についての質問です

15. あなたは、覚せい剤等の薬物を使った場合、心や体に次のような害があることを知っていましたか。(知っているものすべての番号に○をつけてください)

1. 1回使っただけでも、異常に興奮したり、やる気がなくなったりする。(急性中毒)
2. 1回使っただけでも、死亡することがある。(急性中毒死)
3. 自分の意思でとめるのがむずかしくなる。(依存症(精神依存、身体依存))
4. 薬が切れると、体を動かすことがいやになったり、疲れを感じたり、苦しくなったりする。(禁断症状)
5. 使い続けると、体の様々なところに障害を起しやすい。(慢性中毒)
6. 使い続けると、脳の神経がおかされ、精神に障害を起しやすい。(慢性中毒)
7. 使い続けるのを止めても、何かのショックで見えないものが見えたり、聴こえないものが聴こえたりすることがある。(フラッシュバック)
8. 知らなかった。

16. たばこを吸うことやお酒を飲むことは、薬物乱用に入らないと思いますか。

(○はひとつ)

1. 思う
2. 思わない
3. わからない

歯の健康についての質問です

17. この一年間に、歯の正しい磨き方について個別に指導をうけましたか。

(○はひとつ)

1. はい
2. いいえ

18. フッ素配合の歯磨き粉を使っていますか。(○はひとつ)

1. はい
2. いいえ
3. わからない

身長・体重についての質問です

19. 現在のあなたの身長と体重を教えてください。

身長()センチメートル

体重()キログラム

20. あなた自身の体型について、どのように思いますか。

一番近いと思うものに○をつけて下さい。(○はひとつ)

1. やせている
2. 普通
3. 太っている

21. あなたがちょうど良いと考えている体重は何キログラム位ですか。

()キログラム

22. やせたいと思いますか。(○はひとつ)

1. かなり思う
2. まあまあ思う
3. あまり思わない
4. 全く思わない

23. あなたは現在ちょうど良い体重に近づけたり、ちょうど良い体重を保とうとところがけていますか。(○はひとつ)

1. はい
2. いいえ

食生活についての質問です

24. 普段、何時ごろ起きますか。(○はひとつ)

- 1. 6時以前
- 2. 6時から6時30分の間
- 3. 6時30分から7時の間
- 4. 7時から7時30分の間
- 5. 7時30分から8時の間
- 6. 8時以降

25. 朝食は毎日食べますか。(○はひとつ)

*ここでいう朝食は、主食やおかずが組み合わさった内容です。飲み物だけの場合は除きます。

- 1. 毎日食べる (→26へ進む)
- 2. 週4-6回食べる (→26へ進む)
- 3. 週2-3回食べる (→26へ進む)
- 4. 週1回食べる (→26へ進む)
- 5. ほとんど食べない (→28へ進む)

26. 朝食の食欲はどうですか。(○はひとつ)

- 1. よくある
- 2. 普通
- 3. あまりない
- 4. ほとんどない

27. 朝食は誰と食べますか。(○はひとつ)

- 1. 家族全員そろって食べる
- 2. 大人の家族のどれかと食べる
- 3. 子どもだけで食べる
- 4. ひとりで食べる
- 5. 家族以外(友人など)のどれかと食べる

28. 今日、朝食を食べましたか。(○はひとつ)

*ここでいう朝食は、主食やおかずが組み合わさった内容です。飲み物だけの場合は除きます。

- 1. 食べた (→30へ進む)
- 2. 食べなかった (→29へ進む)

29. 28で、「今日朝食を食べなかった」と答えた人だけにお聞きします。

今日、朝食を食べなかった理由は何ですか。(○はいくつでも)

- 1. 起きるのが遅くて食べる時間がなかったから
- 2. 食欲が無く食べたくなかったから
- 3. 朝食を食べるより寝たい
- 4. 太りたくないから
- 5. 食事が用意されていなかったから
- 6. まえから食べる習慣がないから
- 7. 食べるのがめんどうだから
- 8. その他 ()

30. 普段、食事やおやつ準備を手伝うことがありますか。(○はひとつ)

- 1. よく手伝う
- 2. たまに手伝う
- 3. ほとんど手伝わない
- 4. 全く手伝わない

31. 食事やおやつを自分で作るがありますか。(○はひとつ)

- 1. よく作る
- 2. たまに作る
- 3. ほとんど作らない
- 4. 全く作らない

32. 夕食から、寝るまでのことについて、次の①から⑦の項目にお答えください。

学校が終わってから、習い事、スポーツ少年団、学習塾などがある日と、学校以外に何も無い日に分けて、a. 何かある日 b. 何も無い日 の両方にお答えください。習い事、スポーツ少年団、学習塾など、特に何もしていない人は、b. 何も無い日のみお答えください。

		a.何かある日	b.何も無い日
①	夕食は何時ごろですか。(○はひとつ)	1. 午後6時以前 2. 午後6時から7時の間 3. 午後7時から8時の間 4. 午後8時から9時の間 5. 午後9時以降	1. 午後6時以前 2. 午後6時から7時の間 3. 午後7時から8時の間 4. 午後8時から9時の間 5. 午後9時以降
②	夕食の食欲はどうですか。(○はひとつ)	1. よくある 2. 普通 3. あまりない 4. ほとんどない	1. よくある 2. 普通 3. あまりない 4. ほとんどない
③	夕食はだれと食べることが多いですか。(○はひとつ)	1. 家族全員そろって食べる 2. 大人の家族のどれかと食べる 3. 子どもだけで食べる 4. 一人で食べる 5. 家族以外(友人など)のどれかと食べる	1. 家族全員そろって食べる 2. 大人の家族のどれかと食べる 3. 子どもだけで食べる 4. 一人で食べる 5. 家族以外(友人など)のどれかと食べる
④	家族そろって夕食をとるのは週に何回くらいですか。(○はひとつ)	1. 毎日食べる 2. 週4-6回食べる 3. 週2-3回食べる 4. 週1回食べる 5. ほとんど食べない	
⑤	夜食を食べることがありますか。(○はひとつ) *夜食とは、夕食後から寝る前までに食べたり飲んだりすることです。	1. 毎日食べる 2. 週4-6回食べる 3. 週2-3回食べる 4. 週1回食べる 5. ほとんど食べない →⑦へ	1. 毎日食べる 2. 週4-6回食べる 3. 週2-3回食べる 4. 週1回食べる 5. ほとんど食べない →⑦へ

		a.何かある日	b.何もない日
⑥	夜食を食べる時間は何時頃が多いですか。 (○はひとつ)	1. 午後8時以前 2. 午後8時から9時の間 3. 午後9時から10時の間 4. 午後10時から11時の間 5. 午後11時から12時の間 6. 午前0時以降	1. 午後8時以前 2. 午後8時から9時の間 3. 午後9時から10時の間 4. 午後10時から11時の間 5. 午後11時から12時の間 6. 午前0時以降
⑦	何時頃寝ますか。 (○はひとつ)	1. 午後8時以前 2. 午後8時から9時の間 3. 午後9時から10時の間 4. 午後10時から11時の間 5. 午後11時から12時の間 6. 午前0時以降	1. 午後8時以前 2. 午後8時から9時の間 3. 午後9時から10時の間 4. 午後10時から11時の間 5. 午後11時から12時の間 6. 午前0時以降

33. ファストフードをどれくらい食べていますか。(○はひとつ)

*「ファストフード」とは、店頭ですく食べたり持ち帰ったりできる食品や調理済みの食品のことをいい、コンビニなどのお弁当も含まれます。

1. 毎日食べる 2. 週4-6回食べる 3. 週2-3回食べる
4. 週1回食べる 5. ほとんど食べない

34. のどが渴いたときや食事中に、何を飲んでいますか。飲んでいるものすべての番号に○をつけて、【 】内に一日の量を記入してください。

1. ジュース・炭酸飲料【 ml】 2. スポーツ飲料【 ml】
3. 乳酸飲料(カルピス含む)【 ml】 4. 牛乳【 ml】
5. お茶類【 ml】 6. 水【 ml】
7. その他()【 ml】

35. 食事について以下のようなことを知っていますか。知っているものすべてに○をつけて下さい。

1. 朝食はその日一日の活動にとって、とても大切である。
2. いろいろな種類の食べ物を、バランス良く食べることが大切である。
3. 1日3回の食事や、間食のリズムを持てることが大切である。
4. 全部知らなかった。

36. 次の項目について、(1. はい 2. いいえ)のうち、あてはまるほうに○をつけてください。

1	あなたの食生活には問題があると思いますか。	1. はい	2. いいえ
2	偏食(特定のものばかり食べる、好き嫌いが激しいなど)だと思いますか。	1. はい	2. いいえ
3	間食(おやつやジュース等)をとりすぎると思いますか。	1. はい	2. いいえ
4	食事の量を食べすぎてしまうと思いますか。	1. はい	2. いいえ
5	食が細い(あまり食べられない)ほうですか。	1. はい	2. いいえ
6	食事のリズムが崩れていると思いますか。(食事の時間が決まっていない、食べたり食べなかったりすること等)	1. はい	2. いいえ
7	家族と一緒に食料品の買い物に行きますか。	1. はい	2. いいえ
8	野菜は好きですか。	1. はい	2. いいえ
9	野菜を毎食、食べていますか。	1. はい	2. いいえ
10	家庭で野菜等を育てたり、収穫したことがありますか。	1. はい	2. いいえ
11	食事中にテレビ、本、雑誌、携帯電話等を見ますか。	1. はい	2. いいえ
12	食事の時、「いただきます」や、「ごちそうさま」の挨拶はしていますか。	1. はい	2. いいえ
13	あなたの家庭では、食卓に行事食が登場することがありますか。(行事食とは、おせち料理、お彼岸のおはぎ、十五夜のお月見団子、冬至のかぼちゃなどです。)	1. はい	2. いいえ
14	あなたは家族の人と行事食を作って食べたことがありますか。	1. はい	2. いいえ
15	食べ残しや食べ物を捨てることについて「もったいない」と感じますか。	1. はい	2. いいえ

37. 毎日の、家庭での食事は楽しいですか。(○はひとつ)

1. 楽しい(→39へ進む) 2. あまり楽しくない(→38へ進む)
3. 全く楽しくない(→38へ進む)

38. 37で「2. あまり楽しくない、3. 全く楽しくない」と答えた人だけにお聞きします。楽しくない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. 1人で食べているから 2. 家族と食べていても会話がなから
3. 市販のものが多いから 4. 味付けがおいしくないから
5. 忙しくて楽しむ余裕がないから 6. 食べる時間が家族とずれるから
7. その他()

運動習慣についての質問です

39. 運動不足だと思いますか。(○はひとつ)

1. はい 2. いいえ

40. ふだん、学校の体育の時間以外に、運動したり、体を積極的に動かしたりしていますか。(○はひとつ)

1. はい (→41へ進む) 2. いいえ (→42へ進む)

41. 40で「1. はい」と答えた人だけにお聞きます。

①どのように運動(うんどう)をしていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。(○はいくつでも)

1. 学校のクラブ活動等で行っている
2. スポーツ少年団など地域のスポーツクラブで行っている
3. 家族としている
4. 友達としている
5. 1人でしている

②運動は、全部で週に何回位していますか。 1週間に()回くらい

③どんな運動をしていますか。しているものすべてに○をつけて下さい。

1. 水泳 2. サッカー 3. 野球 4. 体操 5. 剣道
6. 柔道 7. 空手 8. フィールドホッケー 9. 陸上競技
10. バレーボール 11. ミニバスケットボール 12. テニス
13. 卓球 14. その他 ()

42. 外で遊ぶ回数は週に何回くらいですか。 1週間に()回くらい

43. 外で遊んだり運動したりすることに満足していますか。(○はひとつ)

1. 満足している (→45へ進む)
2. まあまあ満足している (→45へ進む)
3. あまり満足していない (→44へ進む)
4. 全く満足していない (→44へ進む)



44. 43で、「3. あまり満足していない」「4. 全く満足していない」と答えた人にお聞きます。外で遊んだり運動したりすることに満足できない理由は何ですか。

(○はいくつでも)

1. 運動する時間が少ない 2. 運動する場所が少ない
3. 一緒に運動する仲間がいない 4. 健康上の理由
5. その他 ()

心の健康についての質問です

45. あなた自身のことについておたずねします。

①から⑤のそれぞれの項目について、あなたにあてはまるかどうか考え、(1. よくある 2. ときどきある 3. ほとんどない)の中からあなたの気持ちに近いものを一つ選んで番号に○をつけて下さい。

	1. よくある	2. ときどきある	3. ほとんどない
①頭が痛くなる	1	2	3
②吐き気がしたり、気持ちが悪くなる	1	2	3
③お腹が痛くなる	1	2	3
④排便リズム(何日も便がでない等)がくずれやすい	1	2	3
⑤いらいらする	1	2	3

46. あなたは今、困ったことや心配ごとを相談できる人がいますか。

1. いる → それは誰ですか。(○はいくつでも)
1. 家族のだれか 2. 学校の先生
3. 友達 4. その他 ()
2. いない

47. 昨日、家族と話したり、楽しんだりする時間がありましたか。(○はひとつ)

1. あった 2. なかった

以上です。
ありがとうございました。
折りたたんで封筒に入れ、封をしてから、先生に渡してください。

本調査についての説明とご協力のお願い

中学生の生活習慣と健康意識に関する調査



調査の目的

南アルプス市では、市民一人ひとりの健康づくりに役立てるため、「南アルプス市健康かがやきプラン」をつくり、子どもから高齢者の皆様の健康診査、健康相談、予防接種などを行っております。

現在の「南アルプス市健康かがやきプラン」を今後につなげていくための調査ですので、市内の中学校全員の皆様のご協力をお願いします。

また、今回のアンケートには健康づくりに欠かすことのできない食事に関する項目も入れさせていただき、食事のとり方などから健康づくりを進めていく計画の資料とさせていただきます。予定です。

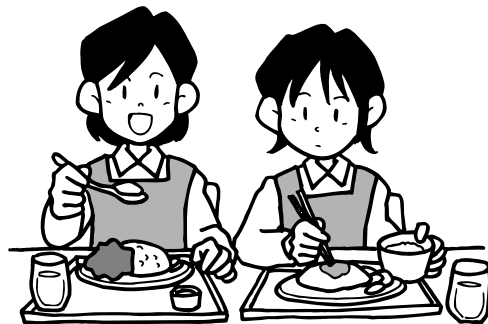
調査方法及びプライバシーの保護

このアンケートは、個人の秘密を守るために、書いた人が誰かわかるような「名前」等の項目はありません。回答はほとんどが当てはまる項目に○をつけるだけです。回答後は同時に配布した封筒に入れてのりで封をして回収するようにしています。封筒に入ったアンケート用紙は学校では開けずに市役所で集めます。

今回の調査結果は、上記の目的以外には利用しませんので、回答はありのままを正直に答えて下さい。

調査の対象者

中学1，2，3年生



南アルプス市

あなた自身のことについてお聞きします

1. あなたの性別を教えてください。(○はひとつ)
 1. 男
 2. 女
2. あなたの学校を教えてください。(○はひとつ)
 1. 八田中
 2. 白根巨摩中
 3. 白根御勅使中
 4. 芦安中
 5. 若草中
 6. 櫛形中
 7. 甲西中
3. あなたの学年を教えてください。(○はひとつ)
 1. 1年
 2. 2年
 3. 3年
4. あなたと一緒に住んでいる家族は誰ですか。一緒に住んでいる人全てに○をつけて下さい。
 1. 父親
 2. 母親
 3. きょうだい
 4. 祖父
 5. 祖母
 6. その他 ()

喫煙についてお聞きします

5. 一緒に住んでいる家族で、タバコを吸っている人がいますか。いたら、その人全てに○をつけて下さい。
 1. 父親
 2. 母親
 3. きょうだい
 4. 祖父
 5. 祖母
 6. その他 ()
 7. たばこを吸う人はいない
6. 次の中で、喫煙でなりやすいと思うもの全てに○をつけて下さい。
 1. 肺がん
 2. ぜんそく
 3. 気管支炎
 4. 心臓病
 5. 脳卒中
 6. 胃潰瘍
 7. 妊娠への影響 (おなかの赤ちゃんの育ちが悪くなる)
 8. 歯周病 (歯槽膿漏等)
 9. 習慣になる
 10. わからない
7. 受動喫煙 (他の人のタバコの煙を吸うこと) が健康に悪影響を与えることを知っていますか。(○はひとつ)
 1. はい
 2. いいえ

8. 家族から喫煙はいけないと教えられたり、注意されたりしたことがありますか。(○はひとつ)
 1. はい
 2. いいえ

9. あなたはタバコを吸ったことがありますか。(○はひとつ)
 1. いいえ
 2. はい

10. 最近1ヶ月以内にたばこを吸いましたか。(○はひとつ)
 1. はい (→11へ進む)
 2. いいえ (→12へ進む)
 3. 今回が初めてでそれから吸っていない (→12へ進む)

11. 以下は、10で「1. はい」と答えた人だけにお聞きします。

- ①どのくらいの頻度で、たばこを吸っていますか。(○はひとつ)
 1. 毎日
 2. 週に3-4日
 3. 週に1-2日
 4. 月に1-2日

- ②初めて吸ったのは何歳ごろですか。 () 歳ごろ

- ③初めて吸ったたばこは、どこで手に入れましたか。(○はひとつ)
 1. 自動販売機
 2. コンビニ
 3. その他のお店
 4. 友達から
 5. 家にあったもの
 6. その他 ()

- ④初めて吸ったときのきっかけは何ですか。(○はひとつ)
 1. 興味があった
 2. かっこいい
 3. 大人の仲間入りをしたかった
 4. 友達のすすめ
 5. 上級生のすすめ
 6. 家族のすすめ
 7. テレビや雑誌のCMをみて
 8. やせる効果があると聞いた
 9. その他 ()

- ⑤現在たばこを吸い続けている理由は何ですか。(○はひとつ)
 1. ストレス解消
 2. 他人にすすめられると断れない
 3. かっこいい
 4. 体が要求する
 5. やせる効果があると思う
 6. その他 ()

- ⑥禁煙 (たばこをやめること) したいと思いますか。(○はひとつ)
 1. はい
 2. いいえ
 3. わからない

飲酒についてお聞きします

12. 一緒に住んでいる家族で、飲酒する人がいますか。

いたら、その人全てに○をつけて下さい。

- | | | |
|---------------|-------|------------|
| 1. 父親 | 2. 母親 | 3. きょうだい |
| 4. 祖父 | 5. 祖母 | 6. その他 () |
| 7. お酒を飲む人はいない | | |

13. 次の中で、お酒を飲みすぎることになりやすいと思うもの全てに○をつけて下さい。

- | | | |
|-----------|---------|----------|
| 1. 肝ぞう病 | 2. 胃腸病 | 3. 糖尿病 |
| 4. 膝ぞう病 | 5. 高血圧 | 6. 脳障害 |
| 7. いらいら | 8. 手の震え | 9. 習慣になる |
| 10. わからない | | |

14. 一回にお酒をたくさん飲むこと（いっき飲みなど）で起こる体の変化にあてはまると思うもの全てに○をつけてください。

- | | | |
|----------|------------|-----------|
| 1. 吐き気 | 2. おう吐（吐く） | 3. 頭痛 |
| 4. 血圧の低下 | 5. 意識を失う | 6. 呼吸が止まる |
| 7. わからない | | |

15. 家族から、子どもはお酒を飲んではいけないと教えられたり、注意されたりしたことがありますか。（○はひとつ）

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

16. あなたは以下のような時にお酒を飲んだことがありますか。

あてはまるもの全てに○をつけて下さい。

1. 飲んだことがない。
2. 冠婚葬祭（結婚式、お祭り、そう式、法事、お盆、正月など）の時に飲んだことがある。
3. 家族が食事の時にお酒を飲む時に一緒に飲んだことがある。
4. クラス会、打ち上げ、コンパの時に飲んだことがある。
5. 居酒屋、カラオケボックス、飲み屋などで仲間と一緒に飲んだことがある。
6. 誰かの部屋で仲間と一緒に飲んだことがある。
7. 1人で飲んだことがある。

17. あなたはお酒を飲みますか。（○はひとつ）

- | | | |
|---------|-----------|-----------|
| 1. 飲まない | 2. 年に1-2回 | 3. 月に1-2回 |
| 4. 週末 | 5. 週数回 | 6. 毎日 |

18. 最近1ヶ月以内にお酒を飲みましたか。（○はひとつ）

1. はい（→19へ進む）
2. いいえ（→20へ進む）
3. 今回が初めてでそれから飲んでいない（→20へ進む）

19. 以下は18. で「1. はい」と答えた人だけにお聞きします。

①初めて飲んだのは何歳ごろですか。 () 歳ごろ

②初めて飲んだお酒は、どこで手に入れましたか。（○はひとつ）

- | | | |
|----------|------------|------------|
| 1. 自動販売機 | 2. コンビニ | 3. その他のお店 |
| 4. 友達から | 5. 家にあったもの | 6. その他 () |

③現在お酒を飲み続けている理由はなんですか。（○はひとつ）

- | | | |
|------------|----------------|------------|
| 1. ストレス解消 | 2. すすめられると断れない | 3. かっこいい |
| 4. 飲みたくなる | 5. 何となく | 6. 楽しくなるから |
| 7. その他 () | | |

④お酒をやめたいと思いますか。（○はひとつ）

- | | | |
|-------|--------|----------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. わからない |
|-------|--------|----------|

薬物乱用についてお聞きします

20. あなたは、覚せい剤等の薬物を使った場合、心や体に次のような害があることを知っていましたか。知っているものがいくつかある場合には、その全ての番号に○をつけてください。

1. 1回使っただけでも、異常に興奮したり、やる気がなくなったりする。（急性中毒）
2. 1回使っただけでも、死亡することがある。（急性中毒死）
3. 自分の意思でとめるのがむずかしくなる。（依存症（精神依存、身体依存））
4. 薬が切れると、体を動かすことがいやになったり、疲れを感じたり、苦しくなったりする。（禁断症状）
5. 使い続けると、体の様々なところに障害を起しやすい。（慢性中毒）
6. 使い続けると、脳の神経がおかされ、精神に障害を起しやすい。（慢性中毒）
7. 使い続けるのを止めても、何かのショックで見えないものが見えたり聴こえないものが聴こえたりすることがある。（フラッシュバック）
8. 知らなかった。

21. シンナーや覚せい剤等を、誰かに勧められた（誘われた）ことはありますか。
(○はひとつ)

1. ある 2. ない

22. 「喫煙」や「飲酒」は、薬物乱用には入らないと思いますか。(○はひとつ)

1. 思う 2. 思わない 3. わからない

歯の健康についてお聞きします

23. この一年間に、歯の正しい磨き方について、個別に指導をうけましたか。(○はひとつ)

1. はい 2. いいえ

24. フッ素配合の歯磨き粉を使っていますか。(○はひとつ)

1. はい 2. いいえ 3. わからない

身長・体重についてお聞きします

25. 現在のあなたの身長と体重を教えてください。

身長 () センチメートル

体重 () キログラム

26. あなた自身の体型について、どのように思いますか。
一番近いと思うものに○をつけて下さい。(○はひとつ)

1. やせている 2. 普通 3. 太っている

27. あなたが適正と考えている体重は何キログラム位ですか。

() キログラム

28. やせたいと思いますか。(○はひとつ)

1. かなり思う 2. まあまあ思う 3. あまり思わない
4. 全く思わない

29. あなたは現在適正な体重に近づけるよう、あるいは適正な体重を維持しようとする
ろがけていますか。(○はひとつ)

1. はい 2. いいえ

食生活についてお聞きします

30. 普段、何時ごろ起きますか。(○はひとつ)

1. 6時以前 2. 6時から6時30分の間
3. 6時30分から7時の間 4. 7時から7時30分の間
5. 7時30分から8時の間 6. 8時以降

31. 朝食は毎日食べますか。(○はひとつ)

*ここでいう朝食は、主食やおかずが組み合わさった内容です。飲み物だけの場合は除
きます。

1. 毎日食べる (→32へ進む) 2. 週4-6回食べる (→32へ進む)
3. 週2-3回食べる (→32へ進む) 4. 週1回食べる (→32へ進む)
5. ほとんど食べない (→34へ進む)

32. 朝食の食欲はどうか。(○はひとつ)

1. よくある 2. 普通
3. あまりない 4. ほとんどない

33. 朝食は誰と食べますか。(○はひとつ)

1. 家族全員そろって食べる 2. 大人の家族のどれかと食べる
3. 子どもだけで食べる 4. 一人で食べる
5. 家族以外(友人など)のどれかと食べる

34. 今日、朝食を食べましたか。(○はひとつ)

*ここでいう朝食は、主食やおかずが組み合わさった内容です。飲み物だけの場合は除
きます。

1. 食べた (→36へ進む) 2. 食べなかった (→35へ進む)

35. 34で、「今日朝食を食べなかった」と答えた人だけにお聞きします。

今日、朝食を食べなかった理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. 食べる時間がない 2. 食欲がわからない
3. 朝食を食べるより寝ていたい 4. 減量(ダイエット)のため
5. 朝食が用意されていない 6. 以前から食べる習慣がない
7. 食べたり準備することが面倒である 8. その他 ()

36. 普段、食事やおやつの手伝いを手伝えることがありますか。(○はひとつ)

1. よく手伝える 2. たまに手伝える
3. ほとんど手伝わない 4. 全く手伝わない

37. 食事やおやつを自分で作るがありますか。(○はひとつ)

1. よく作る 2. たまに作る
3. ほとんど作らない 4. 全く作らない

38. 夕食から、寝るまでのことについて、次の①から⑦の項目にお答えください。

学校が終わってから、クラブ活動、習い事、学習塾などがある日と、学校以外に何もない日に分けて、a. 何かある日 b. 何もない日 の両方にお答えください。クラブ活動、習い事、学習塾など、特に何もしていない人は、b. 何もない日のみお答えください。

		a.何かある日	b.何もない日
①	夕食は何時ごろですか。 (○はひとつ)	1. 午後 6 時以前 2. 午後 6 時から 7 時の間 3. 午後 7 時から 8 時の間 4. 午後 8 時から 9 時の間 5. 午後 9 時以降	1. 午後 6 時以前 2. 午後 6 時から 7 時の間 3. 午後 7 時から 8 時の間 4. 午後 8 時から 9 時の間 5. 午後 9 時以降
②	夕食の食欲はどうですか。 (○はひとつ)	1. よくある 2. 普通 3. あまりない 4. ほとんどない	1. よくある 2. 普通 3. あまりない 4. ほとんどない
③	夕食は誰と食べることが多いですか。 (○はひとつ)	1. 家族全員そろって食べる 2. 大人の家族の誰かと食べる 3. 子どもだけで食べる 4. 一人で食べる 5. 家族以外（友人など）の誰かと食べる	1. 家族全員そろって食べる 2. 大人の家族の誰かと食べる 3. 子どもだけで食べる 4. 一人で食べる 5. 家族以外（友人など）の誰かと食べる
④	家族そろって夕食をとるのは週に何回くらいですか。(○はひとつ)	1. 毎日食べる 2. 週 4 - 6 回食べる 3. 週 2 - 3 回食べる 4. 週 1 回食べる 5. ほとんど食べない	
⑤	夜食を食べることがありますか。(○はひとつ) *夜食とは、夕食後から寝る前までに食べたり飲んだりすることです。	1. 毎日食べる 2. 週4-6回食べる 3. 週2-3回食べる 4. 週1回食べる 5. ほとんど食べない → ⑦へ	1. 毎日食べる 2. 週4-6回食べる 3. 週2-3回食べる 4. 週1回食べる 5. ほとんど食べない → ⑦へ

		a.何かある日	b.何もない日
⑥	夜食を食べる時間は何時頃が多いですか。 (○はひとつ) *夜食とは、夕食後から寝る前までに食べたり飲んだりすることです。	1. 午後 8 時以前 2. 午後 8 時から 9 時の間 3. 午後 9 時から 10 時の間 4. 午後 10 時から 11 時の間 5. 午後 11 時から 12 時の間 6. 午前 0 時以降	1. 午後 8 時以前 2. 午後 8 時から 9 時の間 3. 午後 9 時から 10 時の間 4. 午後 10 時から 11 時の間 5. 午後 11 時から 12 時の間 6. 午前 0 時以降
⑦	何時頃寝ますか。 (○はひとつ)	1. 午後 8 時以前 2. 午後 8 時から 9 時の間 3. 午後 9 時から 10 時の間 4. 午後 10 時から 11 時の間 5. 午後 11 時から 12 時の間 6. 午前 0 時以降	1. 午後 8 時以前 2. 午後 8 時から 9 時の間 3. 午後 9 時から 10 時の間 4. 午後 10 時から 11 時の間 5. 午後 11 時から 12 時の間 6. 午前 0 時以降

39. ファストフードをどれくらい食べていますか。(○はひとつ)

*「ファストフード」とは、店頭ですぐ食べたり持ち帰ったりできる食品や調理済みの食品のことをいい、コンビニなどのお弁当も含まれます。

1. 毎日食べる 2. 週 4 - 6 回食べる 3. 週 2 - 3 回食べる
4. 週 1 回食べる 5. ほとんど食べない

40. のどが渇いたときや食事中に、何を飲んでいますか。飲んでいるものすべての番号に○をつけて、【 】内に一日の量を記入してください。

1. ジュース・炭酸飲料 【 ml】 2. スポーツ飲料 【 ml】
3. 乳酸飲料（カルピス含む） 【 ml】 4. 牛乳 【 ml】
5. お茶類 【 ml】 6. 水 【 ml】
7. その他（ ） 【 ml】

41. 食事について以下のようなことを知っていますか。知っているもの全てに○をつけて下さい。

1. 朝食はその日一日の活動にとって、とても大切である。
2. いろいろな種類の食べ物を、バランスよく食べることが大切である。
3. 1 日 3 回の食事や、間食のリズムを持てるのが大切である。
4. 全部知らなかった。

42. 次の項目について、(1. はい 2. いいえ)のうち、あてはまるほうに○をつけてください。

1	あなたの食生活には問題があると思いますか。	1. はい	2. いいえ
2	偏食(特定のものばかり食べる、好き嫌いが激しいなど)だと思いますか。	1. はい	2. いいえ
3	間食(おやつやジュース等)をとりすぎると思いますか。	1. はい	2. いいえ
4	食事の量を食べすぎてしまうと思いますか。	1. はい	2. いいえ
5	食が細い(あまり食べられない)ほうですか。	1. はい	2. いいえ
6	食事のリズムが崩れていると思いますか。(食事の時間が決まっていない、食べたり食べなかったりすること等)	1. はい	2. いいえ
7	家族と一緒に食料品の買い物に行きますか。	1. はい	2. いいえ
8	野菜は好きですか。	1. はい	2. いいえ
9	野菜を毎食、食べていますか。	1. はい	2. いいえ
10	家庭で野菜等を育てたり、収穫したことがありますか。	1. はい	2. いいえ
11	食事中にテレビ、本、雑誌、携帯電話等を見ますか。	1. はい	2. いいえ
12	食事の時、「いただきます」や、「ごちそうさま」の挨拶はしていますか。	1. はい	2. いいえ
13	あなたの家庭では、食卓に行事食が登場することがありますか。(行事食とは、おせち料理、お彼岸のおはぎ、十五夜のお月見団子、冬至のかぼちゃなどです。)	1. はい	2. いいえ
14	あなたは家族の人と行事食を作って食べたことがありますか。	1. はい	2. いいえ
15	食べ残しや食べ物を捨てることについて「もったいない」と感じますか。	1. はい	2. いいえ

43. 毎日の、家庭での食事は楽しいですか。(○はひとつ)

1. 楽しい (→45へ進む) 2. あまり楽しくない (→44へ進む)
3. 全く楽しくない (→44へ進む)

44. 43で「2. あまり楽しくない、3. 全く楽しくない」と答えた人だけにお聞きします。楽しくない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. 1人で食べているから 2. 家族と食べていても会話がなから
3. 市販のものが多いから 4. 味付けがおいしくないから
5. 忙しくて楽しむ余裕がないから 6. 食べる時間が家族とずれるから
7. その他 ()

45. あなたの食事に関して次の項目についてどうしていますか。それぞれの項目について、(1. 実行している 2. 今後実行したいと思っている 3. 特に考えていない)のいずれかひとつに○をつけて下さい。

	1. 実行している	2. 今後実行したいと思っている	3. 特に考えていない
①栄養バランスを考えた食事をとる	1	2	3
②1日3回食事をとる	1	2	3
③食事時間を規則正しくする	1	2	3
④食べる量を考える	1	2	3
⑤食事のマナーを守る	1	2	3
⑥家族一緒に楽しく食事する	1	2	3
⑦家族と一緒に買い物に行ったり、調理する	1	2	3
⑧間食の内容や時間を考える	1	2	3
⑨自分自身が食に関する知識や技術を得る	1	2	3
⑩食事の安全性を考える	1	2	3

運動習慣についてお聞きします

46. 運動不足だと思いますか。(○はひとつ)

1. はい 2. いいえ

47. ふだん、学校の体育の授業以外に、運動したり、体を積極的に動かしたりしていますか。(○はひとつ)

1. はい (→48へ進む) 2. いいえ (→49へ進む)

48. 47で「1. はい」と答えた人だけにお聞きします。

①どのように運動をしていますか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

1. 学校のクラブ活動等でしている
2. 地域のスポーツクラブやスポーツ少年団でしている
3. 家族としている
4. 友達としている
5. 1人でしている

②運動は、全部で週に何回くらいしていますか。 1週間に（ ）回くらい

③どんな運動をしていますか。しているもの全てに○をつけて下さい。

1. 水泳
2. サッカー
3. 野球
4. 体操
5. 剣道
6. 柔道
7. 空手
8. フィールドホッケー
9. 陸上競技
10. バレーボール
11. バasketボール
12. テニス
13. 卓球
14. その他（ ）

49. 外で遊ぶ回数は週に何回くらいですか。 1週間に（ ）回くらい

50. 外で遊んだり運動したりすることに満足していますか。(○はひとつ)

1. 満足している (→52へ進む)
2. まあまあ満足している (→52へ進む)
3. あまり満足していない (→51へ進む)
4. 全く満足していない (→51へ進む)

51. 50で、「3. あまり満足していない」「4. 全く満足していない」と答えた人にお聞きします。

外で遊んだり運動したりすることに満足できない理由はなんですか。

あてはまるもの全てに○をつけて下さい。

1. 運動する時間が少ない
2. 運動する場所が少ない
3. 一緒に運動する仲間がない
4. 健康上の理由
5. その他（ ）

心の健康についてお聞きします

52. あなた自身のことについてたずねます。

次の①～⑤の項目について、あなたにあてはまるかどうか考え、(1. よくある 2. ときどきある 3. ほとんどない)の中で、あなたの気持ちに近いものを一つ選んで番号に○をつけて下さい。

	1. よくある	2. ときどきある	3. ほとんどない
①頭が痛くなる	1	2	3
②吐き気がしたり、気持ちが悪くなる	1	2	3
③お腹が痛くなる	1	2	3
④排便リズム(何日も便がでない等)がくずれやすい	1	2	3
⑤いらいらする	1	2	3

53. あなたは今、困ったことや心配ごとを相談できる人がいますか。

1. いる → それは誰ですか。あてはまるもの全てに○をつけてください。
 1. 家族のだけか
 2. 学校の先生
 3. 友達
 4. その他（ ）
2. いない

54. 昨日、家族と話したり、楽しんだりする時間がありましたか。(○はひとつ)

1. あった
2. なかった



ご協力ありがとうございました。
折りたたんで封筒に入れ、封をしてから、先生に渡して下さい。

高校生の生活習慣と健康意識に関する調査



南アルプス市

本調査についての説明とご協力をお願い

調査の目的

南アルプス市では、市民一人ひとりの健康づくりに役立てるため、「南アルプス市健康かがやきプラン」をつくり、子どもから高齢者の皆様の健康診査、健康相談、予防接種などを行っております。

現在の「南アルプス市健康かがやきプラン」を今後につなげていくための調査ですので、市内の高校の皆様のご協力をお願いします。

また、今回のアンケートには健康づくりに欠かすことのできない食事に関する項目も入れさせていただき、食事のとり方などから健康づくりを進めていく計画の資料とさせていただきます予定です。

調査方法及びプライバシーの保護

このアンケートは、個人の秘密を守るために、書いた人が誰かわかるような「名前」等の項目はありません。回答はほとんどが当てはまる項目に○をつけるだけです。回答後は同時に配布した封筒に入れてのりで封をして回収するようにしています。封筒に入ったアンケート用紙は学校では開けずに市役所で集めます。

今回の調査結果は、上記の目的以外には利用しませんので、回答はありのままを正直に答えて下さい。

調査の対象者

高校1，2，3年生

あなた自身のことについてお聞きします

- あなたの性別を教えてください。(○はひとつ)
 - 男
 - 女
- (1) あなたの学校を教えてください。(○はひとつ)
 - 巨摩高校
 - 白根高校
 - (2) あなたの学年を教えてください。(○はひとつ)
 - 1年
 - 2年
 - 3年
 - (3) あなたのお住まいの地域を教えてください。
 - 南アルプス市→
 - 八田
 - 白根
 - 芦安
 - 若草
 - 櫛形
 - 甲西
 - わからない
 - 南アルプス市以外の地域→()市・町・村
- あなたが一緒に住んでいる家族は誰ですか。住んでいる人全てに○をつけて下さい。
 - 父親
 - 母親
 - きょうだい
 - 祖父
 - 祖母
 - その他()

喫煙についてお聞きします

- 一緒に住んでいる家族で、たばこを吸っている人がいますか。いたら、その人全てに○をつけて下さい。
 - 父親
 - 母親
 - きょうだい
 - 祖父
 - 祖母
 - その他()
 - たばこを吸う人はいない
- 次の中で、喫煙でなりやすいと思うもの全てに○をつけて下さい。
 - 肺がん
 - ぜんそく
 - 気管支炎
 - 心臓病
 - 脳卒中
 - 胃潰瘍
 - 妊娠への影響(おなかの赤ちゃんの育ちが悪くなる)
 - 歯周病(歯槽膿漏等)
 - 習慣になる
 - わからない

- 受動喫煙(他の人のたばこの煙を吸うこと)が健康に悪影響を与えることを知っていますか。(○はひとつ)
 - はい
 - いいえ
- 家族から喫煙はいけないと教えられたり、注意されたりしたことがありますか。(○はひとつ)
 - はい
 - いいえ
- あなたはたばこを吸ったことがありますか。(○はひとつ)
 - はい
 - いいえ
- 最近一ヶ月以内にたばこを吸いましたか。(○はひとつ)
 - はい(→10へ進む)
 - いいえ(→11へ進む)
- 9で「1. はい」と答えた人だけにお聞きします。
 - ①どのくらいの頻度で、たばこを吸っていますか。(○はひとつ)
 - 毎日
 - 週に3-4日
 - 週に1-2日
 - 月に1-2日
 - ②初めて吸ったのは何歳ごろですか。()歳ごろ
 - ③初めて吸ったたばこは、どこで手に入れましたか。(○はひとつ)
 - 自動販売機
 - コンビニ
 - その他のお店
 - 友達から
 - 家にあったもの
 - その他()
 - ④初めて吸ったときのきっかけは何ですか。(○はひとつ)
 - 興味があった
 - かっこいい
 - 大人の仲間入りをしたかった
 - 友達のすすめ
 - 上級生のすすめ
 - 家族のすすめ
 - テレビや雑誌のCMをみて
 - やせる効果があると聞いた
 - その他()
 - ⑤現在たばこを吸い続けている理由は何ですか。(○はひとつ)
 - ストレス解消
 - 他人にすすめられると断れない
 - かっこいい
 - 体が要求する
 - やせる効果があると思う
 - その他()
 - ⑥禁煙(たばこをやめること)したいと思いませんか。(○はひとつ)
 - はい
 - いいえ
 - わからない

薬物乱用についてお聞きします

19. あなたは、覚せい剤等の薬物を使った場合、心や体に次のような害があることを知っていましたか。

(知っているものがいくつかある場合には、その全ての番号に○をつけてください。)

1. 1回使っただけでも、異常に興奮したり、やる気がなくなったりする。
(急性中毒)
2. 1回使っただけでも、死亡することがある。(急性中毒死)
3. 自分の意思でとめるのがむずかしくなる。(依存症：精神依存、身体依存)
4. 薬が切れると、体を動かすことが嫌になったり、疲れを感じたり、苦しくなったりする。(禁断症状)
5. 使い続けると、体の様々なところに障害を起しやすい。(慢性中毒)
6. 使い続けると、脳の神経がおかされ、精神に障害を起しやすい。(慢性中毒)
7. 使い続けるのを止めても、何かのショックで見えないものが見えたり聴こえないものが聴こえたりすることがある。(フラッシュバック)
8. 知らなかった。

20. シンナーや覚せい剤等を、誰かに勧められた(誘われた)ことはありますか。
(○はひとつ)

1. ある
2. ない

21. 喫煙や飲酒は、薬物乱用に入らないと思いますか。(○はひとつ)

1. 思う
2. 思わない
3. わからない

性知識についてお聞きします

22. 性行動は相手の身体や心を傷つける可能性があると思いますか。(○はひとつ)

1. 可能性はあると思うが、特殊な場合だと思う。
2. すべての場合ではないが、傷つける可能性は低いと思う。
3. かなりの確率で傷つけてしまうことがあると思う。

23. 自分の身体を大切にしていますか。(○はひとつ)

1. いつも大切にしている。
2. 傷つけてしまうことがたまにある。
3. よく傷つけてしまう。

歯の健康についてお聞きします

24. この一年間に、歯の正しい磨き方について、個別に指導を受けましたか。
(○はひとつ)

1. はい
2. いいえ

25. フッ素配合の歯磨き粉を使っていますか。(○はひとつ)

1. はい
2. いいえ
3. わからない

身体・体重についてお聞きします

26. 現在のあなたの身長と体重を教えてください。

身長()センチメートル

体重()キログラム

27. あなた自身の体型について、どのように思いますか。一番近いと思うものに○をつけて下さい。(○はひとつ)

1. やせている
2. 普通
3. 太っている

28. あなたが適正と考えている体重は何キログラム位ですか。

()キログラム

29. やせたいと思いますか。(○はひとつ)

1. かなり思う
2. まあまあ思う
3. あまり思わない
4. 全く思わない

30. あなたは現在適正な体重に近づけるよう、あるいは適正な体重を維持しようところがけていますか。(○はひとつ)

1. はい
2. いいえ

食生活についてお聞きします

31. 普段、何時ごろ起きますか。(○はひとつ)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 6時以前 | 2. 6時から6時30分の間 |
| 3. 6時30分から7時の間 | 4. 7時から7時30分の間 |
| 5. 7時30分から8時の間 | 6. 8時以降 |

32. 朝食は毎日食べますか。(○はひとつ)

*ここでいう朝食は、主食やおかずが組み合わさった内容です。飲み物だけの場合は除きます。

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 毎日食べる (→33へ進む) | 2. 週4-6回食べる (→33へ進む) |
| 3. 週2-3回食べる (→33へ進む) | 4. 週1回食べる (→33へ進む) |
| 5. ほとんど食べない (→35へ進む) | |

33. 朝食の食欲はどうですか。(○はひとつ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. よくある | 2. 普通 |
| 3. あまりない | 4. ほとんどない |

34. 朝食は誰と食べますか。(○はひとつ)

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 1. 家族全員そろって食べる | 2. 大人の家族のどれかと食べる |
| 3. 子どもだけで食べる | 4. 一人で食べる |
| 5. 家族以外(友人など)のどれかと食べる | |

35. 今日、朝食を食べましたか。(○はひとつ)

*ここでいう朝食は、主食やおかずが組み合わさった内容です。飲み物だけの場合は除きます。

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. 食べた (→37へ進む) | 2. 食べなかった (→36へ進む) |
|-----------------|--------------------|

36. 35で、「今日朝食を食べなかった」と答えた人だけお答え下さい。

今日、朝食を食べなかった理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 1. 食べる時間がない | 2. 食欲がわからない |
| 3. 朝食を食べるより寝ていたい | 4. 減量(ダイエット)のため |
| 5. 朝食が用意されていない | 6. 以前から食べる習慣がない |
| 7. 食べたり準備することが面倒である | 8. その他 () |

37. 普段、食事やおやつ準備を手伝うことがありますか。(○はひとつ)

- | | |
|--------------|------------|
| 1. よく手伝う | 2. たまに手伝う |
| 3. ほとんど手伝わない | 4. 全く手伝わない |

38. 食事やおやつを自分で作るがありますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------|-----------|
| 1. よく作る | 2. たまに作る |
| 3. ほとんど作らない | 4. 全く作らない |

39. 普段、夕食は何時ごろですか。(○はひとつ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 午後6時以前 | 2. 午後6時から7時の間 |
| 3. 午後7時から8時の間 | 4. 午後8時から9時の間 |
| 5. 午後9時以降 | |

40. 夕食の食欲はどうですか。(○はひとつ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. よくある | 2. 普通 |
| 3. あまりない | 4. ほとんどない |

41. 夕食は誰と食べるが多いですか。(○はひとつ)

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 1. 家族全員そろって食べる | 2. 大人の家族のどれかと食べる |
| 3. 子どもだけで食べる | 4. 一人で食べる |
| 5. 家族以外(友人など)のどれかと食べる | |

42. 家族そろって夕食をとるのは週に何回くらいですか。(○はひとつ)

- | | | |
|-----------|-------------|-------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 週4-6回食べる | 3. 週2-3回食べる |
| 4. 週1回食べる | 5. ほとんど食べない | |

43. 普段、夜食を食べることがありますか。(○はひとつ)

*夜食とは、夕食後から寝る前までに食べたり飲んだりすることです。

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 毎日食べる (→44へ進む) | 2. 週4-6回食べる (→44へ進む) |
| 3. 週2-3回食べる (→44へ進む) | 4. 週1回食べる (→44へ進む) |
| 5. ほとんど食べない (→45へ進む) | |

44. 夜食を食べる時間は何時頃が多いですか。(○はひとつ)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 午後8時以前 | 2. 午後8時から9時の間 |
| 3. 午後9時から10時の間 | 4. 午後10時から11時の間 |
| 5. 午後11時から午前0時の間 | 6. 午前0時以降 |

45. 普段、何時頃寝ますか。(○はひとつ)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 午後8時以前 | 2. 午後8時から9時の間 |
| 3. 午後9時から10時の間 | 4. 午後10時から11時の間 |
| 5. 午後11時から午前0時の間 | 6. 午前0時以降 |

46. ファストフードをどれくらい食べていますか。(○はひとつ)

*「ファストフード」とは、店頭ですぐ食べたり持ち帰ったりできる食品や調理済みの食品のことをいい、コンビニなどのお弁当も含まれます。

1. 毎日食べる 2. 週4-6回食べる 3. 週2-3回食べる
4. 週1回食べる 5. ほとんど食べない

47. 食事中やのどが渴いたときに、何を飲んでいますか。飲んでいるもの全ての番号に○をつけて、【 】内に一日の量を記入してください。

1. ジュース・炭酸飲料【 ml】 2. スポーツ飲料【 ml】
3. 乳酸飲料(カルピス含む)【 ml】 4. 牛乳【 ml】
5. お茶類【 ml】 6. 水【 ml】
7. その他()【 ml】

48. 食事について以下のようなことを知っていますか。知っているもの全てに○をつけて下さい。

1. 朝食はその日一日の活動にとって、とても大切である。
2. いろいろな種類の食べ物を、バランスよく食べることが大切である。
3. 1日3回の食事や、間食のリズムを持てることが大切である。
4. 全部知らなかった。

49. あなたはふだん、友達と外食することがありますか。(○はひとつ)

*ここでいう外食とは、飲食店で食事をする場合とします。

1. 毎日1回以上外食をする。
2. 週4~6回外食をする。
3. 週2~3回外食をする。
4. 月に2~3回程度外食をする。
5. ほとんど外食しない。

50. 食品を購入する際に重視する点を3つ選んで○を付けて下さい。

1. 価格 2. 好み 3. 品質
4. 栄養バランス 5. カロリー 6. 消費期限
7. 味 8. その他()

51. 普段外食する時や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしていますか。

(○はひとつ)

1. いつも参考にしている 2. 時々参考にしている
3. あまり参考にしていない 4. ほとんど参考にしていない

52. 次の項目について、(1. はい 2. いいえ)のうち、あてはまる方に○をつけて下さい。

1	あなたの食生活には問題があると思いますか。	1. はい	2. いいえ
2	偏食(特定のものばかり食べる、好き嫌いが激しいなど)だと思いますか。	1. はい	2. いいえ
3	間食(おやつやジュース等)をとりすぎると思いますか。	1. はい	2. いいえ
4	食事の量を食べすぎてしまうと思いますか。	1. はい	2. いいえ
5	食が細い(あまり食べられない)ほうですか。	1. はい	2. いいえ
6	食事のリズムが崩れていると思いますか。(食事の時間が決まっていない、食べたり食べなかったりすること等)	1. はい	2. いいえ
7	家族と一緒に食料品の買い物に行きますか。	1. はい	2. いいえ
8	野菜は好きですか。	1. はい	2. いいえ
9	野菜を毎食、食べていますか。	1. はい	2. いいえ
10	家庭で野菜等を育てたり、収穫したことがありますか。	1. はい	2. いいえ
11	食事中にテレビ、本、雑誌、携帯電話等を見ますか。	1. はい	2. いいえ
12	食事の時、「いただきます」や、「ごちそうさま」の挨拶はしていますか。	1. はい	2. いいえ
13	あなたの家庭では、食卓に行事食が登場することがありますか。(行事食とは、おせち料理、お彼岸のおはぎ、十五夜のお月見団子、冬至のかぼちゃなどです。)	1. はい	2. いいえ
14	あなたは家族の人と行事食を作って食べたことがありますか。	1. はい	2. いいえ
15	食べ残しや食べ物を捨てることについて「もったいない」と感じますか。	1. はい	2. いいえ

53. 毎日の、家庭での食事は楽しいですか。(○はひとつ)

1. 楽しい(→55へ進む) 2. あまり楽しくない(→54へ進む)
3. 全く楽しくない(→54へ進む)

54. 53で「2. あまり楽しくない、3. 全く楽しくない」と答えた人だけにお聞きします。楽しくない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. 1人で食べているから 2. 家族と食べていても会話がなから
3. 市販のものが多いから 4. 味付けがおいしくないから
5. 忙しくて楽しむ余裕がないから 6. 食べる時間が家族とずれるから
7. その他()

55. あなたの食事に関して次の項目についてどうしていますか。それぞれの項目について、
 (1. 実行している 2. 今後実行したいと思っている 3. 特に考えていない)
 のいずれかひとつに○をつけて下さい。

	1. 実行している	2. 今後実行したいと思っている	3. 特に考えていない
①栄養バランスを考えた食事をとる	1	2	3
②1日3回食事をとる	1	2	3
③食事時間を規則正しくする	1	2	3
④食べる量を考える	1	2	3
⑤食事のマナーを守る	1	2	3
⑥家族一緒に楽しく食事する	1	2	3
⑦家族と一緒に買い物に行ったり、調理する	1	2	3
⑧間食の内容や時間を考える	1	2	3
⑨自分自身が食に関する知識や技術を得る	1	2	3
⑩食事の安全性を考える	1	2	3

運動習慣についてお聞きします

56. 運動不足だと思いますか。(○はひとつ)

1. はい 2. いいえ

57. ふだん、学校の体育の授業以外に、運動したり、体を積極的に動かしたりしていますか。(○はひとつ)

1. はい (→58へ進む) 2. いいえ (→59へ進む)

58. 57. で「1. はい」と答えた人だけにお聞きします。

①どのように運動をしていますか。あてはまるもの全てに○をつけて下さい。

1. 学校のクラブ活動等でしている
2. 地域のスポーツクラブでしている
3. 家族としている
4. 友達としている
5. 1人でしている

②運動は、全部で週に何回くらいしていますか。 1週間に()回くらい

③どんな運動をしていますか。しているもの全てに○をつけて下さい。

1. 水泳 2. サッカー 3. 野球 4. 体操 5. 剣道
6. 柔道 7. 空手 8. フィールドホッケー 9. 陸上競技
10. バレーボール 11. バasketボール 12. テニス
13. 卓球 14. その他 ()

59. 外で遊んだり運動したりすることに満足していますか。(○はひとつ)

1. 満足している (→61へ進む)
2. まあまあ満足している (→61へ進む)
3. あまり満足していない (→60へ進む)
4. 全く満足していない (→60へ進む)

60. 59で「3. あまり満足していない 4. 全く満足していない」と答えた人だけにお聞きします。外で遊んだり運動したりすることに満足できない理由はなんですか。
あてはまるもの全てに○をつけてください。

1. 運動する時間が少ない 2. 運動する場所が少ない
3. 一緒に運動する仲間がいない 4. 健康上の理由
5. その他 ()

61. 日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かす等運動をしていますか。(○はひとつ)

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. 全く運動はしていない

62. 日常生活において、1日にどの程度の時間歩いていますか。(○はひとつ)

1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満
4. 1時間以上2時間未満 4. 2時間以上

心の健康についてお聞きします

63. あなた自身のことについておたずねします。

次の①～⑤の項目について、あなたにあてはまるかどうか考え、(1. よくある
2. ときどきある 3. ほとんどない)の中で、あなたの気持ちに近いものを一つ
選んで番号に○をつけて下さい。

	1. よくある	2. ときどきある	3. ほとんどない
①頭が痛くなる	1	2	3
②吐き気がしたり、気持ちが悪くなる	1	2	3
③お腹が痛くなる	1	2	3
④排便リズム(何日も便がでない等) かかずれやすい	1	2	3
⑤いらいらする	1	2	3

64. あなたは今、困ったことや心配ごとを相談できる人がいますか。

1. いる → それは誰ですか。あてはまるもの全てに○をつけてください。
 1. 家族のだれか 2. 学校の先生
 3. 友達 4. その他()
2. いない

65. 昨日、家族と話したり、楽しんだりする時間がありましたか。(○はひとつ)

1. あった 2. なかった



ご協力ありがとうございました。
 折りたたんで封筒に入れ、封をしてから、先生に渡して下さい。