

健康に関する市民アンケート調査 (中学生用)

■■ 調査ご協力のお願い ■■

江南市では、健康で思いやりと幸せあふれるまちをめざして、平成 25 年 3 月に「第 2 次健康日本 21 こうなん計画」をつくりました。この計画が終期を迎えますので、これまでの取り組みの成果を確認し、より良い計画づくりに役立てるため、アンケート調査を行います。

このアンケートでは、中学生のみなさんの健康意識と日常生活状況をうかがい、計画をつくる上での大切なデータとして使わせていただきます。

なお、アンケートは無記名で行います。回答の内容が他人に伝わることはありませんので、安心してお答えください。

ご協力よろしくお願ひいたします。

令和 4 年 11 月

江南市長 澤田 和延

■■ ご記入に際してのお願い ■■

- 1 名前を書く必要はありません。
- 2 回答は、選択肢の中から、あてはまるものの番号を○で囲んでください。
- 3 「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。
- 4 調査票は封筒に入れ、11月30日(水)までに、学校へ提出してください。

江南市 健康福祉部 健康づくり課 (保健センター)

電話 : (0587) 56-4111

F A X : (0587) 53-6996

あなた自身について

F 1 あなたの性別^{*}は。(○は1つ)

- | | | |
|-----|-----|---------|
| 1 男 | 2 女 | 3 回答しない |
|-----|-----|---------|

^{*}戸籍上の区分とは別にご自身の主観による性別をご記入ください。

F 2 あなたの家族構成はどのようですか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|---------------|
| 1 親と子の2世代 | 2 祖父母と親と子の3世代 |
| 3 その他 () | |

F 3 あなたの住んでいる中学校区はどこですか。(○は1つ)

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 1 古知野中学校区 | 2 布袋中学校区 | 3 宮田中学校区 |
| 4 北部中学校区 | 5 西部中学校区 | |

健康全般について

問 1 身長・体重はどのくらいですか。(数字を記入)

身長 [.] cm	体重 [.] kg
-----------------------------------	-----------------------------------

問 2 あなたは、現在の自分の体格についてどう考えていますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------------|-------------|-------|
| 1 やせている | 2 少しやせ気味である | 3 ふつう |
| 4 少し太り気味である | 5 太っている | |

問 3 あなたは、現在の自分の健康状態をどう感じていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|------------|
| 1 非常に健康だと思う | 2 まあ健康だと思う |
| 3 あまり健康ではない | 4 健康ではない |

食生活について

問4 あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 ほぼ毎日食べている | 2 週3～5日食べている |
| 3 週1～2日食べている | 4 ほとんど食べない |
| 5 食べない | |

→<問4で「3 週1～2日食べている」「4 ほとんど食べない」「5 食べない」と答えた方へ>

問4-1 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 めんどうだから | 3 食欲がない |
| 4 体調が悪い | 5 食べるものが何もない | 6 その他 |

問5 あなたは、朝食、昼食、夕食以外に間食や夜食を食べますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 ほぼ毎日食べている | 2 週3～5日食べている |
| 3 週1～2日食べている | 4 ほとんど食べない |
| 5 食べない | |

問6 あなたの家の食事は栄養バランスがとれていると思いますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 とれていると思う | 2 ややとれていると思う |
| 3 とれていないと思う | 4 わからない |

問7 あなたは、家庭の食事で以下の食べ物を週にどれくらい食べますか。(○はそれぞれ1つ)

	食べる ほぼ毎日	食べる 週に3〜5回	食べる 週に1〜2回	食べない ほとんど
〈記入例〉主食類(ご飯、パン、めん類)	1	②	3	4
① 主食類(ご飯、パン、めん類)	1	2	3	4
② 豆類や大豆類(とうふ、納豆など)	1	2	3	4
③ 牛乳や乳製品(ヨーグルト、チーズなど)	1	2	3	4
④ たまご類	1	2	3	4
⑤ 魚介類(焼き魚、刺身など)	1	2	3	4
⑥ 肉類(焼肉、ハンバーグなど)	1	2	3	4
⑦ 緑黄色野菜* (ほうれん草、にんじん、ピーマンなど)	1	2	3	4
⑧ その他の野菜(大根、キャベツ、きゅうりなど)	1	2	3	4
⑨ 果物類	1	2	3	4
⑩ 海藻類(わかめ、ひじき、もずくなど)	1	2	3	4

*切った断面の色が濃い野菜を「緑黄色野菜」といいます。

問8 あなたは、夕食を家族といっしょに食べていますか。(○は1つ)

1 よくいっしょに食べる	2 たまにいっしょに食べる
3 まったくいっしょに食べない	

問9 あなたは、夕食をどれくらいの時間をかけて食べていますか。(○は1つ)

1 10分以下	2 20分くらい	3 30分以上
---------	----------	---------

問10 あなたは、食品を購入するときに、
栄養成分表示を参考にしますか。(○は1つ)

1 参考にしている
2 参考にすることもある
3 参考にしていない

(栄養成分表示の例)

チョコレート菓子	
栄養成分表示	
《1箱あたり》	
エネルギー	300kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	17.2g
炭水化物	32.0g
ナトリウム	51mg

問11 今後、あなたの食生活をどのようにしたいですか。(〇はいくつでも)

- 1 食事はだいたい決まった時間に食べる
- 2 自分にとって適切な食事の内容・量を知る
- 3 主食、主菜（肉・魚など）、副菜（野菜・海藻など）をそろえて食べる
- 4 朝食はほぼ毎日食べる
- 5 果物類をほぼ毎日食べる
- 6 塩分をひかえる
- 7 甘い食べ物、飲み物をひかえる
- 8 間食をしない
- 9 油脂類のとり方に気をつける
- 10 緑黄色野菜（ほうれん草・にんじん・ピーマンなど）をほぼ毎日食べる
- 11 外食や食品などを購入するときに、栄養成分の表示を参考にする
- 12 添加物*の少ないものを購入するなど、食品の安全性に気をつける
- 13 1日のうち最低1食は、家族や友人とともに食べる
- 14 今のままでよい
- 15 その他（)
- 16 特に考えていない

*「添加物」とは、食品の加工や保存などのために使うものです。

運動について

問12 あなたは、身体を動かすことが好きですか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 好き | 2 どちらかという好き |
| 3 どちらかという嫌い | 4 嫌い |

問13 あなたは日頃から、運動部の部活をはじめとして、意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。(学校の体育の授業は除く)(○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13で「1 いつもしている」「2 時々している」と答えた方へ>

問13-1 平均してどのくらい運動を行っていますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週に2~3回くらい |
| 3 週に1回くらい | 4 月に1~2回くらい |

問13-2 1回当たりの運動の時間はどのくらいですか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1 10分くらい | 2 20分くらい | 3 30分くらい |
| 4 1時間くらい | 5 2時間以上 | |

問13-3 その運動を続けてどのくらいになりますか。(○は1つ)

- | | | |
|------------|----------|-------------|
| 1 半月くらい | 2 1か月くらい | 3 1か月~半年くらい |
| 4 半年~1年くらい | 5 1年以上 | |

→<問13で「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」と答えた方へ>

問13-4 運動をしていない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|----------------------|----------------|
| 1 部活を引退したから | 2 運動をする時間がないから |
| 3 めんどうだから | 4 必要ないと思うから |
| 5 からだを動かすことがいやだから | 6 病気や身体上の理由のため |
| 7 いっしょに運動をする友達がいないから | 8 運動をする場所がないから |
| 9 その他 () | |

休養・こころの健康について

問14 平日、朝起きる時間と夜ねる時間は、だいたい何時ごろですか。(数字を記入)

【記入例】(起きる時間 朝7:00ごろ、ねる時間 夜9:00ごろ)

起きる時間 : 朝 : ねる時間 : 夜 : ごろ

問15 あなたの1日当たりの平均睡眠時間は何時間くらいですか。(○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 | |

問16 眠れないことがありますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------|----------|------|
| 1 よくある | 2 ときどきある | 3 ない |
|--------|----------|------|

問17 あなたは、いつもの睡眠時間で体を十分に休めることができていると思いますか。

(○は1つ)

- | | | |
|-------------|---------|------------|
| 1 充分 | 2 まあ充分 | 3 あまり充分でない |
| 4 まったく充分でない | 5 わからない | |

問18 あなたは学校のある日に、1日平均どのくらいの時間、「スマートフォンやゲーム機等」※を利用してありますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 1 利用しない | 2 1時間未満 | 3 1時間以上2時間未満 |
| 4 2時間以上3時間未満 | 5 3時間以上4時間未満 | 6 4時間以上 |
| 7 わからない | | |

※「スマートフォンやゲーム機等」とは、スマートフォン、タブレット、パソコン、ゲーム機などのことです。

問19 あなたは学校が休みの日(部活だけの日も含む)に、1日平均どのくらいの時間、スマートフォンやゲーム機等を利用してありますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 1 利用しない | 2 1時間未満 | 3 1時間以上2時間未満 |
| 4 2時間以上3時間未満 | 5 3時間以上4時間未満 | 6 4時間以上 |
| 7 わからない | | |

問 20 あなたは最近 1 か月間に、ストレスや悩みを感じたことがありましたか。(○は 1 つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 おおいに感じた | 2 多少感じた |
| 3 あまり感じなかった | 4 まったく感じなかった |

→ <問20で「1 おおいに感じた」「2 多少感じた」と答えた方へ>

問20-1 あなたは、そのストレスを解消することができましたか。(○は 1 つ)

- | | |
|---------------|------------|
| 1 解消できた | 2 ほぼ解消できた |
| 3 あまり解消できなかった | 4 解消できなかった |

問 20-2 あなたが最近 1 か月間に感じたストレスは主にどんなことが原因でしたか。

(○は 3 つまで)

- | | |
|-----------------|-----------|
| 1 健康のこと (病気のこと) | 2 友人関係のこと |
| 3 自分の進路・将来のこと | 4 勉強のこと |
| 5 部活・クラブのこと | 6 身体的なこと |
| 7 家族のこと | 8 経済的なこと |
| 9 恋愛のこと | 10 先生のこと |
| 11 先輩・後輩のこと | 12 いじめのこと |
| 13 その他 () | |

問21 あなたは、自分なりのストレス解消法を持っていますか。(○は 1 つ)

- | | |
|---------|----------|
| 1 持っている | 2 持っていない |
|---------|----------|

問22 あなたには何でも話せる家族や友達がありますか。(○は 1 つ)

- | | |
|------|-------|
| 1 いる | 2 いない |
|------|-------|

つらいときについて

問23 あなたは、死にたい、またはそれに近いことを考えた時に、誰かに相談すると思いますか。
(○は1つ)

- 1 相談すると思う
- 2 その時にならないとわからない
- 3 相談しないと思う

→ <問23で「1 相談すると思う」「2 その時にならないとわからない」と答えた方へ>

問23-1 相談したいと思う人はだれですか。(○はいくつでも)

- | | | |
|----------------------------|--------------------|-------------|
| 1 両親 | 2 兄弟姉妹やいところ | 3 親せきの大人 |
| 4 友達 | 5 恋人 | 6 学校の先生 |
| 7 保健室の先生 | 8 スクールカウンセラーなどの専門家 | |
| 9 近所の人 | 10 医師 | 11 市役所などの職員 |
| 12 インターネットのサイトやSNS上だけの知り合い | | |
| 13 その他 () | | |

→ <問23で「3 相談しないと思う」と答えた方へ>

問23-2 その理由は、次のどれにあてはまりますか。(○はいくつでも)

- 1 他人にはなすようなことではないから
- 2 恥ずかしいから
- 3 周りに心配をかけたくないから
- 4 相談したら相手との関係が悪化する(引かれる)から
- 5 相談した相手がどのような反応をするかわからない(怖い)から
- 6 どこに相談したらよいかわからないから
- 7 今までに相談したことはあるが、いやな思いをしたから
- 8 相談できる相手がいないから
- 9 その他 ()

問24 あなたは、学校で「いのちの大切さ」や「SOSの出し方に関する教育」についての授業を受けましたか。(○は1つ)

- 1 授業を受けた
- 2 そのような授業はなかった
- 3 わからない(覚えていない)

問25 「いのちの電話」や「よりそいホットライン」、「#いのちSOS」、「こどものSOSダイヤル」など電話やSNSで相談できる場所があることを知っていますか。(○は1つ)

- 1 知っている
- 2 知らない

毎日の生活について

問26 学校に行くことが楽しいですか。(○は1つ)

- | | | |
|---------|-------------|---------|
| 1 楽しい | 2 ふつう | 3 楽しくない |
| 4 わからない | 5 学校に通っていない | |

問27 一生懸命打ち込めるもの、あるいは夢中になれるものがありますか。(○は1つ)

例：部活動、課外活動、趣味など

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

たばこについて

問28 一緒に住んでいる家族の中に、たばこ（加熱式・電子たばこを含む）を吸っている人はいますか。(○はいくつでも)

- | | | |
|--------------|-----------|-------|
| 1 吸っている人はいない | | |
| 2 父 | 3 母 | 4 祖父母 |
| 5 兄弟姉妹 | 6 その他 () | |

＜問28で「2～6」のいずれかに答えた方へ＞

問28-1 家族はあなたがいる場所でたばこを吸いますか。(○は1つ)

- | | |
|------|--------|
| 1 吸う | 2 吸わない |
|------|--------|

問29 たばこを吸うことが健康に与える影響について、どう思いますか。(○はそれぞれ1つ)

	く か 吸 た ば こ を 吸 う こ と で か か り や す く な る	ど ち ら と も い え な い	関 係 な い	わ か ら な い
〈記入例〉肺がん	1	②	3	4
① 肺がん	1	2	3	4
② ぜんそく	1	2	3	4
③ 気管支炎	1	2	3	4
④ 心臓病	1	2	3	4
⑤ 脳卒中	1	2	3	4
⑥ 胃潰瘍 <small>いはいよう</small>	1	2	3	4
⑦ 妊娠への影響、未熟児など	1	2	3	4
⑧ 歯周病*	1	2	3	4

*「歯周病」とは、歯を失う原因の1つで、歯の土台である歯ぐきをくずしてしまう病気です。

アルコールについて

問30 過度な飲酒が健康に与える影響について、どう思いますか。(○はそれぞれ1つ)

	な る か か り や す く	過 度 な 飲 酒 で	ど ち ら と も い え な い	関 係 な い	わ か ら な い
〈記入例〉肝臓疾患	1		②	3	4
① 肝臓疾患	1		2	3	4
② 高血圧症	1		2	3	4
③ 脳卒中	1		2	3	4
④ 心臓病	1		2	3	4
⑤ 認知症*	1		2	3	4
⑥ がん	1		2	3	4
⑦ 胃潰瘍 <small>いかいよう</small>	1		2	3	4
⑧ 妊娠への影響、未熟児など	1		2	3	4
⑨ アルコール依存	1		2	3	4

*「認知症」とは、脳の動きが低下し、記憶したり、判断したり、人とのコミュニケーションをとることが難しくなるなど日常生活に支障をきたすようになった状態です。

問31 未成年者の飲酒は、脳の細胞を壊したり、骨の成長が遅れる原因となることを知っていますか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

歯の健康について

問32 あなたは、1日に何回歯みがきをしますか。(○は1つ)

1 1回	2 2回	3 3回以上	4 みがかない
------	------	--------	---------

問33 あなたは、歯間清掃用具（糸ようじ、デンタルフロス*など）を使用していますか。

(○は1つ)

1 毎日使用している	2 ときどき使用している	3 使用していない
------------	--------------	-----------

*「デンタルフロス」とは、歯と歯の間のよごれをとるための細い糸です。

問34 あなたはフッ化物（フッ素）が配合されている歯みがき剤を使用していますか。(○は1つ)

1 いつも使っている	2 たまに使っている	3 使わない	4 わからない
------------	------------	--------	---------

問35 あなたは、食べ物をよくかむことを心がけていますか。(○は1つ)

1 心がけている	2 心がけていない
----------	-----------

問36 あなたには、かかりつけの歯科医がいますか。(○は1つ)

1 いる	2 いない
------	-------

問37 あなたは、歯周病の予防法を知っていますか。(○は1つ)

1 知っている	2 知らない
---------	--------

問38 あなたは、歯の健康が全身の健康に大きな影響があることを知っていますか。(○は1つ)

1 知っている	2 知らない
---------	--------

問39 あなたは、「8020（はちまるにいまる）運動」※を知っていますか。(○は1つ)

1 内容を知っている
2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
3 知らない

※「8020（はちまるにいまる）運動」とは、80歳になっても自分自身の歯を20本以上保つことを目標に、若いうちから歯や歯茎の健康づくりを進めようという運動です。

◎ 健康に生活できるようにするために、学校、市役所に対して希望することがありましたら、どんなことでもご自由にお書きください。

ご協力ありがとうございました