

健康づくりについて、あなたのお考えをお聞かせください。

～ 福島町健康実態調査 ～

【中高生調査】

大人になっても健康で過ごしていくためには、食事をバランスよく食べたり、運動やスポーツをしたり、よく寝るなど、みなさんの年齢からの健康づくりがとても大切です。

そこで、福島町に住んでいる中学・高校生のみなさんに、ふだんの健康づくりや生活についてお聞きするアンケート調査を行うことになりました。

みなさんから答えていただいた結果は、健康づくりのための取り組みを考えたり、健康づくりを進めるための計画をつくるために使います。

アンケートは、あなたのお名前を書かないで集めますので、だれかに答えを知られたりすることはありません。ありのまま、思ったとおりに答えてください。

みなさんと一緒に、これからの健康づくりについて考えていきたいと思しますので、アンケートへのご協力をお願いします。

平成 19 年 8 月

福島町長

アンケートに答える前にお読みください -

1 答えは、質問ごとに [は1つだけ] [は3つまで] [はあてはまるものぜんぶ] などと、印をつける数が違います。

黒のえんぴつやボールペンを使い、番号を囲むようにはっきり をつけてください。例 ①

2 質問によっては、答える方を限定しているものもありますので、なるべく質問の順にお答えください。

3 すべての質問の答えを書き終えたら、封筒に入れ、封をして、提出してください。

4 この調査に関してのお問い合わせは、下記までお願い致します。

福島町役場 町民課福祉グループ

TEL : 47 - 3001 (代表) 47 - 4682 (直通) / FAX : 47 - 4406

調査票

1 あなたのことについて

あなたにあてはまる番号に をつけてください。

性別 [は1つだけ]	1 男子	2 女子
年齢 (平成 19 年 8 月 1 日現在) [は1つだけ]	1 12 歳 2 13 歳 3 14 歳 4 15 歳	5 16 歳 6 17 歳 7 18 歳
いっしょに住んでいる人 [は住んでいるひと全員]	1 お父さん 2 お母さん 3 おじいちゃん・おばあちゃん	4 兄弟・姉妹 5 親せき 6 その他()

2 健康について

問1 自分は健康だと思いますか。[は1つだけ]

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

問2 あなたにとって、「健康」とはどういうことですか。[はあてはまるものぜんぶ]

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1 食事がおいしく食べられること | 6 不安や悩み、ストレスを感じないこと |
| 2 よく眠れること | 7 からだが動かせること |
| 3 体力があること | 8 病気があっても自分なりの生活に満足して |
| 4 気持ちがいきいきしていること | いること |
| 5 体調がよくて毎日が気持ちよく生活できる | 9 特にない |
| こと | 10 その他() |

3 食事について

問3 ふだん、朝食を食べていますか。[は1つだけ]

- | | |
|-------------|------------|
| 1 毎日食べている | 3 ほとんど食べない |
| 2 食べないことがある | |

→「2～3」に回答した方にかがいます。

朝食を食べない理由は何ですか。[はあてはまるものぜんぶ]

- | | |
|------------------------------|---------------------|
| 1 時間がない | 4 減量(ダイエット)をしている |
| 2 食べるよりも寝ていたい
(眠くて起きられない) | 5 朝食の準備ができていない |
| 3 食欲がわからない | 6 準備してある朝食をおいしく感じない |

問4 ふだんの食事で多いものはどれですか。[~ それぞれ、 は1つだけ]

	家で、親などが手作りで作ったもの	スーパーなどで買ったものに、親などが手をくわえたもの	スーパードリンクやパンなどをお弁当やコンビニで買ったお弁当やパンなどを食べる	ハンバーガーやコンビニ	品	カップラーメンなど	レストランや食堂などで食べる	給食やお弁当	食べない
朝食	1	2	3	4	5	6			
昼食	1	2	3	4	5	6	7		
夕食	1	2	3	4	5	6	7		

問5 ふだんの食事は、だれと食べるが多いですか。[と それぞれ、 は1つだけ]

	家族みんなで食べる	みんなはそろわないが、家族の誰かと食べる	ひとりで食べる
朝食	1	2	3
夕食	1	2	3

問6 食事の時間は楽しいですか。[~ それぞれ、 は1つだけ]

	楽しい	楽しくない	何とも思わない
朝食	1	2	3
昼食	1	2	3
夕食	1	2	3

問7 ふだんの自分の食事について、特に直したいことは何ですか。[は5つまで]

- | | |
|--------------------------|------------------|
| 1 食事する時間が日によってバラバラ | 10 食事の品数が少ない |
| 2 自分にとって必要な食事の量や内容がわからない | 11 好き嫌いが多い |
| 3 野菜をあまり食べていない | 12 ひとりで食べることが多い |
| 4 果物をあまり食べていない | 13 外食が多い |
| 5 甘い飲み物やスナック菓子のとりすぎ | 14 ファストフードが多い |
| 6 塩分の多い食事 | 15 インスタント食品が多い |
| 7 油っこい料理が多い | 16 1日3食食べていない |
| 8 牛乳・乳製品が不足 | 17 食欲がない |
| 9 食事時間が短い | 18 栄養剤やサプリメントが多い |
| | 19 特に直したいものはない |

- 1 もっとしたい
- 2今のままでよい

- 3 特に考えていない

6

睡眠や、ふだんの悩みなどについて

問14 平日(学校のある日)は、夜は何時ごろねることが多いですか。[は1つだけ]

- 1 午後9時より前
- 4 午後11時台
- 7 午前2時より後
- 2 午後9時台
- 5 午前0時台
- 3 午後10時台
- 6 午前1時台

問15 平日(学校のある日)は、夜は何時間くらいねることが多いですか。[は1つだけ]

- 1 6時間より少ない
- 4 8時間から9時間くらい
- 2 6時間から7時間くらい
- 5 9時間より多い
- 3 7時間から8時間くらい

問16 睡眠について、あなたにあてはまるものがありますか。[はあてはまるものぜんぶ]

- 1 ねたりず、朝起きるのがつらい
- 5 朝早く目がさめてしまい、まだ眠りたいのに
- 2 ねてもつかれがとれない
- 眠れない
- 3 ふとんに入っても、なかなか眠れない
- 6 学校の授業中、眠くなる
- 4 夜中に何度も目がさめる
- 7 特にない

問17 ここ1か月間、不満、悩み、苦勞、ストレスがありましたか。[は1つだけ]

- 1 大いにある
 - 3 あまりない
 - 2 多少ある
 - 4 まったくない



「1 大いにある、2 多少ある」のいずれかに つけた方は、次の(1)～(4)にお答えください。

(1) どのようなことで不満、悩み、苦勞、ストレスを感じていますか。[はあてはまるものぜんぶ]

- 1 家族とのこと
- 9 家族の健康・病気のこと
- 2 友だちとのこと
- 10 お金のこと
- 3 話し相手がいない
- 11 自分の体型・体格のこと
- 4 恋愛のこと
- 12 先生とのこと
- 5 自分の健康や病気のこと
- 13 学校などでのいじめ
- 6 将来のこと
- 14 その他()
- 7 学校のクラブ活動や部活動のこと
- 15 なんとなく
- 8 自分の勉強・受験・進路のこと

(2) 不満、悩み、苦勞、ストレスを感じたとき、どのようにしていますか。[はあてはまるものぜんぶ]

- | | |
|---------------|-------------|
| 1 だれかに相談する・話す | 7 食べる |
| 2 運動をする | 8 テレビを見る |
| 3 ねる | 9 テレビゲームをする |
| 4 趣味に打ち込む | 10 その他() |
| 5 自然を楽しむ | 11 特に何もしない |
| 6 お風呂に入る | |

(3) ここ1ヶ月間、不満、悩み、苦勞、ストレスは解消できていますか。[は1つだけ]

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 できている | 3 あまりできていない |
| 2 なんとかできている | 4 できていない |

(4) 不満、悩み、苦勞、ストレスについてだれかに話したいとき、話をする人がいますか。[は3つまで]

- | | |
|----------|---------------|
| 1 家族 | 5 学校のカウンセラーの人 |
| 2 友だち | 6 お医者さん |
| 3 学校の先ばい | 7 その他() |
| 4 学校の先生 | 8 特にいない |

7

たばこについて

問18 今までに、たばこを吸ったことがありますか[は1つだけ]

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

たばこを吸ったことがある方は、次の(1)～(3)にお答えください。

(1) 初めて、たばこを吸ったのはいつですか。[は1つだけ]

- | | |
|------------|----------------------|
| 1 小学校4年生以下 | 3 中学生になってから |
| 2 小学校5～6年生 | 4 高校生になってからもしくは15歳以上 |

(2) たばこはどのようにして手にいれましたか。または、手にいれますか。[は1つだけ]

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1 家にあるたばこを吸った | 4 たばこ屋やコンビニで買った |
| 2 友だちからもらった | 5 その他() |
| 3 自動販売機で買った | |

(3) この1週間でたばこを吸いましたか。[は1つだけ]

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

問19 たばこの害について知っていますか。[はあてはまるものぜんぶ]

- | | |
|-----------------------|------------------------------------|
| 1 運動機能を低下させる | 8 吸っている人だけでなく、まわりの人にも害がある |
| 2 がんになりやすい | 9 妊娠している人は、おなかの赤ちゃんに悪い影響がある |
| 3 心臓の病気になりやすい | 10 肺や気管支の病気になりやすい |
| 4 息切れがしやすくなる | 11 血の流れが悪くなり、肌が汚くなる |
| 5 せきやたんが出やすい | 12 歯槽(しそう)膿漏(のうろう)などの歯ぐきの病気にかかりやすい |
| 6 頭の働きを悪くする | 13 よく知らない |
| 7 習慣性があり、たばこをやめられなくなる | |

9

歯の健康について

問28 現在、歯や口について、次のようなことがありますか。[はあてはまるものぜんぶ]

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1 歯ぐきがはれることがある | 6 歯の検診で、治療が必要と言われた |
| 2 歯がしみることがある | 7 その他() |
| 3 歯ぐきから血がでる | 8 特にない |
| 4 口のおいが気になる | |
| 5 虫歯がある | |

あてはまるものがある方にうかがいます。

歯科医院(病院)に相談や治療に行きましたか。[は1つだけ]

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1 行った、または現在行っている | 3 行っていないが、今後行くつもりなし |
| 2 行っていないが、今後は行くつもり | |

問29 あなたは、いつ歯みがきをしていますか。[はあてはまるものぜんぶ]

- | | |
|-----|--------------|
| 1 朝 | 4 その他() |
| 2 昼 | 5 歯みがきをしていない |
| 3 夜 | |

問30 歯の健康について、お聞きします。[~ それぞれ、 は1つだけ]

歯の健康に関心がありますか	1 たいへん関心がある	3 関心がない
	2 関心がある	
むし歯の予防方法を知っていますか	1 知っている	3 知らない
	2 あまり知らない	
歯の健康が全身の健康に関係があることを知っていますか	1 知っている	3 知らない
	2 あまり知らない	
歯をみがくとき、フッ素入りの歯みがき剤を使っていますか	1 使っている	3 わからない
	2 使っていない	

10

健康づくりについて

問31 朝は、すっきり目がさめますか。[は1つだけ]

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 いつもすっきり目がさめる | 3 すっきり目がさめないことが多い |
| 2 どちらかといえばすっきりさめる | |

問32 あなたは、毎日の生活が楽しいですか。[は1つだけ]

- | | |
|---------------|-------------|
| 1 とても楽しい | 3 楽しくない |
| 2 どちらかといえば楽しい | 4 どちらともいえない |

問33 次のうち、ふだんあなたが心がけているものにつけてください。[はあてはまるものぜんぶ]

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1 よく眠る | 8 できるだけ歩いたり、体を動かしたりする |
| 2 朝食を毎日食べる | 9 歯を大切にす |
| 3 おやつなどはあまり食べない | 10 つかれたら休む |
| 4 食べる量に気をつける | 11 規則正しい生活をする |
| 5 太りすぎない | 12 いつも楽しい気持ちでいるようにする |
| 6 やせすぎない | 13 特にな |
| 7 体育のほかにも運動やスポーツをする | 14 その他() |

問34 健康づくりについて、教えてほしいことや知りたいことはありますか。[はあてはまるものぜんぶ]

- | | |
|---------------------|--------------|
| 1 食事について | 5 自分のからだについて |
| 2 運動やスポーツについて | 6 その他() |
| 3 ストレスなど、こころの健康について | 7 特にな |
| 4 睡眠について | |

11

からだや性のことについて

問35 次のことについて、あなたはどのくらい知っていますか。[~ それぞれ、 は1つだけ]

	知っている	ことばだけ知っている	知らないので知りたい	知らない
月経について	1	2	3	4
妊娠や出産について	1	2	3	4
中絶について	1	2	3	4
避妊について	1	2	3	4
エイズについて	1	2	3	4
性感染症について	1	2	3	4

問36 からだや性に関することは、どこで知ることが多いですか。[はあてはまるものぜんぶ]

- | | |
|----------|-----------|
| 1 学校 | 6 本や雑誌 |
| 2 友だち・先輩 | 7 テレビ・ビデオ |
| 3 お父さん | 8 インターネット |
| 4 お母さん | 9 その他() |
| 5 兄弟・姉妹 | 10 よく知らない |

