

健康づくりに関するアンケート

(高校生版)

～調査ご協力をお願い～

岬町では、健康づくりや食育を進めていくために、「岬町第2次健康増進及び食育推進計画」を作成し、日々事業に取り組んでいます。この調査は、計画の進捗状況を把握するための基礎資料とします。集計結果は平均値など個人が特定できない形で公表します。また、結果は「岬町第3次健康増進計画、第2次食育推進計画及び岬町第2次自殺対策計画（第3次健康みさき21）」の目的以外で使用することはありません。ご協力をお願いします。

令和5年12月

岬町

【ご記入にあたって】

※ 質問ごとに、あてはまる記号を○で囲み、回答が「その他」にあてはまる場合はその番号を○で囲み、() があるものは具体的な内容をご記入ください。

※ 回答期限：恐れ入りますが、令和6年●月●日(●)までに提出してください。

【問合せ】 岬町立保健センター

TEL: 072-492-2424

◆「食育」への関心についておたずねします。

下の資料を読んでから答えてください

「食育」は、心と身体健康と豊かな人間形成のために、食についての知識や食を選ぶ力を身に付け、よい食生活をおくることができる人間を育てることです。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどを身に付けたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などを理解することがふくまれます。

問1 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。(○は1つ)

1. 言葉も意味も知っていた
2. 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
3. 言葉も意味も知らなかった

問2 あなたは「食育」に関心がありますか、それとも関心がありませんか。(○は1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

◆現在の食生活・生活習慣についておたずねします。

下の資料を読んでから答えてください

「食べる」とは、エネルギー源となるものを食べたり飲んだりした場合のことをいいます。砂糖・ミルクのっていないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）や水、ビタミン・ミネラルなどのサプリメントしかとらない場合は「食べた」ことにはなりません。

問3 あなたはふだん朝食・昼食・夕食・おやつや夜食をどの程度食べていますか。(それぞれに○は1つ)

	ほとんど毎日食べる	週に4～5日食べる	週に2～3日食べる	ほとんど食べない
朝食	1	2	3	4
昼食	1	2	3	4
夕食	1	2	3	4
おやつや夜食	1	2	3	4

問3-2へ

1

問3-1へ

問3で朝食について「4. ほとんど食べない」に○をつけた人にお聞きします。

問3-1 朝食を食べない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1. 時間がないから | 2. 食欲がないから |
| 3. 朝食を用意されてないから | 4. 太りたくないから |
| 5. 習慣になっているから | 6. その他 () |
| 7. 特に理由はない | |

問3で朝食について「1.」～「3.」のいずれかに○をつけた人にお聞きします。

問3-2 あなたは朝食に何を食べますか。(○はいくつでも)

- | |
|---------------------------------|
| 1. ごはん、パン（食パン等あまくないもの）、シリアル、めん類 |
| 2. 魚、肉、卵、大豆・大豆製品（とうふ、納豆など） |
| 3. 野菜、きのこ、海そう |
| 4. 果物 |
| 5. 牛乳・乳製品（チーズ、ヨーグルトなど） |
| 6. 菓子パン |
| 7. ジュース、乳酸菌飲料 |
| 8. 砂糖のっていないお茶、水 |
| 9. サプリメント |
| 10. その他 () |

問3で昼食について「1.」～「3.」のいずれかに○をつけた人にお聞きします。

問4 あなたは、学校では主にどのような昼食を食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-----------------|
| 1. 家からの弁当 | 2. 学校で売っているパンなど |
| 3. 学校の食堂 | 4. コンビニなどで買ったもの |
| 5. サプリメントなど | 6. 飲食店 |
| 7. その他 () | |

問5 あなたの家庭では、外食をどのくらい利用していますか。(○は1つ)

- | |
|--------------|
| 1. ほぼ毎日 |
| 2. 週に2～3回 |
| 3. 月に2～3回 |
| 4. ほとんど利用しない |

下の資料を読んでから答えてください

「主食」：米、パン、めん類などの穀類。おもにエネルギーのもとになるもの。

「主菜」：魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理。おもに体をつくるたんぱく質が含まれるもの。

「副菜」：野菜などを使った料理。主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物せんいなどを補い、体の調子を整えます。

問6 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、
週に何日ありますか。(○は1つ)

1. ほとんど毎日食べる

2. 週に4～5日食べる

3. 週に2～3日食べる

4. ほとんど食べない

問7 あなたは、ダイエットをしたことがありますか。(○は1つ)

1. ある

2. ない

問8 あなたのふだんの食生活についておたずねします。次の①～⑩のそれぞれについて、次から当てはまるものに1つずつ○印を記入してください。

質問項目	当てはまる	どちらかといえば当てはまる	どちらともいえない	どちらかといえば当てはまらない	当てはまらない
① 食事時間が楽しい	1	2	3	4	5
② 食事がおいしい	1	2	3	4	5
③ 食事の時間が待ち遠しい	1	2	3	4	5
④ 食卓の雰囲気は明るい	1	2	3	4	5
⑤ 食べたいものを食べている	1	2	3	4	5
⑥ 嫌いなものもがんばって食べる	1	2	3	4	5
⑦ 食事を残さずに食べる	1	2	3	4	5
⑧ 食事はよくかんで、味わっている	1	2	3	4	5
⑨ 自分にちょうど良い食事の量とバランスがわかっている	1	2	3	4	5
⑩ 食事中によく会話をしている	1	2	3	4	5

◆ストレスや睡眠の状況について

問9 最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。

最もあてはまるものをお選びください。(それぞれひとつに○)

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
① 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
② 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
③ そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
④ 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
⑤ 何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
⑥ 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

問10 最近1か月間にストレスを感じたことがありますか。(○はひとつ)

1. 大いにある	2. 多少ある
3. あまりない	4. 全くない

問10で「1.」～「3.」に○をつけた人にお聞きします。

問10-1 ストレスを感じる方は、どのようなことにストレスを感じますか。(○はいくつでも)

1. 通学	2. 勉強や成績
3. 友人関係	4. 家族関係
5. 進路や将来	6. 部活関係
7. 学校の先生との関係	8. 恋愛関係
9. 自分の健康状態	10. 家族の健康状態
11. その他()	

問 10-2 あなたは、ストレスを感じた時、どうしていますか。(○はいくつでも)

- 問 10-2で「3.」～「4.」に○をつけた人にお聞きします。

問 10-2-1 ストレスを感じた時は、誰に（どこに）相談しますか。（○はいくつでも）

- 問10で「1.」～「3.」に○をつけた人にお聞きします

問 10-3 ストレスは解消できていますか。(○はひとつ)

- 問 11 あなたは、何時頃に寝ることが多いですか。(○は1つ)

- 問 12 1日の睡眠時間はどのくらいですか。(○は1つ)

1. 6時間以下
2. 6時間
3. 7時間
4. 8時間
5. 9時間
6. 10時間以上

問 13 あなたの寝る時間はちょうど良いと思いますか。(○は1つ)

1. はい

2. いいえ

問 13 で「2. いいえ」に○をつけた人にお聞きします。

問 13-1 それはなぜですか。(○はいくつでも)

1. 昼寝をしている

2. 塾や習い事で帰りが遅い

3. 勉強をしている

4. テレビをみたりゲームをしたりしている

5. インターネットをしたりSNS*をしたりしている

6. 他の家族も起きている

7. その他 ()

*SNS には、LINE・FaceBook・X (Twitter)・Instagram 等を含みます。

問 14 あなたは1日平均どの位の時間、スマートフォンを使用していますか。(○は1つ)

1. 30分未満

2. 30分～1時間未満

3. 1時間～2時間未満

4. 2時間～3時間未満

5. 3時間～4時間未満

6. 4時間以上

7. スマートフォンを持っていない

◆運動・身体活動について

問 15 あなたは、運動不足だと思いますか。(○は1つ)

1. とても思う

2. 少し思う

3. 思わない

問 16 あなたは、学校の授業以外で30分以上の運動(部活動を含む)をしていますか。
(○は1つ)

1. 週2回以上している

2. 週1回くらい

3. ほとんどしない

問 17 あなたは、身体を動かすことが好きですか。(○は1つ)

1. はい

2. いいえ

◆喫煙や飲酒について

問 18 20歳になるまではタバコを吸ったり、お酒を飲んではいけないことを知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている

2. 知らなかった

問 19 あなたは、今までに1口でもタバコを吸ったことがありますか。(○は1つ)

1. ある

2. ない

問 19で「1. ある」に○をつけた人にお聞きします。↓

問 19-1 タバコを吸おうと思ったきっかけは何ですか。(○はいくつでも)

1. 父が吸っているから

2. 母が吸っているから

3. 兄、姉が吸っているから

4. すすめられたから

5. その他 ()

問20 あなたは、この1か月間で、受動喫煙の場面がどこかでありましたか。(○はいくつでも)

※受動喫煙とは、他人の喫煙により発生したたばこの煙を吸ってしまうこと

1. 家庭

2. 職場

3. 飲食店

4. 路上

5. その他 ()

6. 受動喫煙はなかった

問 21 あなたは、今までにお酒を飲んだことがありますか。(○は1つ)

1. はい

2. いいえ

問 21で「1. ある」に○をつけた人にお聞きします。

問 21-1 お酒を飲もうと思ったきっかけは何ですか。(○はいくつでも)

1. 飲んでみたかったから

2. 大人の気分になりたかったから

3. 周りの大人にすすめられたから

4. 友達や先輩にすすめられたから

5. 清涼飲料水(ジュース)やノンアルコール飲料とまちがえたから

6. その他 ()

◆あなたの家族構成についておたずねします。

問 22 一緒に住んでいる人はあなたを入れて何人ですか。

あなたを入れて _____ 人

問 23 一緒に住んでいる人をすべて選んでください。(○はいくつでも)

1. 父	2. 母
3. 祖父、祖母	4. 兄弟、姉妹
5. その他 (	)

◆家族との食事についておたずねします。

問 24 朝食や夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。この中からそれぞれ 1 つずつ選んでください。

	ほとんど毎日 食べる	週に 4～5 日 食べる	週に 2～3 日 食べる	週に 1 日程度 食べる	ほとんど 食べない
朝食	1	2	3	4	5
夕食	1	2	3	4	5

問 24 家族との食事についておたずねします。次の①～⑦のそれぞれについて、次から当てはまるものに○印を記入してください。

質問項目	当てはまる	どちらかといえば 当てはまる	どちらとも いえない	どちらかといえば 当てはまらない	当てはまらない
① 家族と一緒に食事をする時間を作るのが難しい	1	2	3	4	5
② 私は、家族と食事をするために自分のスケジュールを調整しようと思う	1	2	3	4	5
③ 私は、家族と食事をするために自分のスケジュールを調整することができる	1	2	3	4	5
④ 家ではいつも、例えば、主食・主菜・副菜を基本にするなど、栄養バランスのとれた食事を食べられる	1	2	3	4	5
⑤ 私が食生活を良くするために、家族は協力してくれる	1	2	3	4	5
⑥ 家族と一緒に食事することは楽しい	1	2	3	4	5
⑦ 家族と一緒に食事することは重要である	1	2	3	4	5

◆最後に、あなた自身についておたずねします。

F 1 性 別

1. 男性	2. 女性	3. その他
-------	-------	--------

F 2 あなたは自分の健康状態について、どのように感じていますか。(○は1つ)

1. 非常に健康だと思う
2. 健康なほうだと思う
3. どちらともいえない
4. あまり健康でないと思う
5. 健康でないと思う

F 3 自分の健康について気になることはありますか。(○はいくつでも)

1. からだが疲れやすい	2. ストレスがたまる
3. ふとりすぎ・やせすぎ	4. 眠れない
5. 生活が不規則	6. 治療中の病気がある
7. その他 (	)

F 4 自分の健康づくりについて取り組んでいることはなんですか。(○はいくつでも)

1. よく寝ること	2. 3食きちんと食べること
3. おやつなどを食べすぎないようにすること	4. 太りすぎたりやせすぎないようにすること
5. 体育のほかにも運動やスポーツをすること	6. 歯を大切にすること
7. 規則正しい生活をする	8. いつも明るい気持ちでいるようにすること
9. その他 (	) 10. 特にない

質問は以上で終了です。

ご協力ありがとうございました。