

(3) 中学生

中学生の健康と食事に関する意識調査

中学生の健康と食事に関する意識調査票

食と健康、生活習慣に関するアンケート調査のお願い

日頃から菊川市保健行政につきまして、ご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。
市では、平成 23 年度に健康増進計画並びに食育推進計画「菊川すこやかプラン」を策定し、皆様の健康づくりのための取り組みを進めてきました。

このアンケート調査は、「菊川すこやかプラン」の見直しを行うため、「健康と生活習慣」についておうかがいするもので、計画策定及び健康づくりに関する資料として活用させていただきます。

つきましては、大変お忙しいところお手数ではございますが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。なお、ご回答いただいた内容により、個人が特定されることはありません。

平成 27 年 9 月 菊川市長 太田順一

◆回答にあたってのお願い◆

- 1 あなたご自身のことについてお答えください。
- 2 回答は、各質問で示された回答数で、選択肢に○をつけてください。
- 3 回答が「その他」の場合は、() 内に具体的に記入ください。
- 4 記入したアンケートは、**平成 27 年 10 月 9 日(金)までにご返送ください。**
期間内に返送される場合、切手は不要です。
- 5 この調査に関するご質問やお問い合わせ等は、下記までお願いいたします。

担当) 菊川市 健康福祉部 健康づくり課
電話) 0537-37-1112
FAX) 0537-37-1113

(回答は注意書きがない限り、問ごとに1つ○をつけてください)

1	お住まいの地区は	①西方 ④内田 ⑦六郷 ⑩小笠 東地区	②町部 ⑤横地 ⑧河城 ⑪小笠 南地区	③加茂 ⑥牧之原(菊川) ⑨小笠 北地区 ⑫市外
2	性別は	①男		②女
3	身長・体重は	身長 . cm		体重 . Kg
4	家族構成を教えてください	①核家族 (親と子ども)	②複合家族 (親子と祖父母 など)	③その他 ()
5	問4で②と回答の方にお尋ねします 【それ以外の方は問6へ】 普段の食事はどうしていますか	①親子のみで食事 (離れ・別家で祖父母 と別に食事をする)		②大家族で一緒に食事 (祖父母などと一緒に 食事をする)

食生活についてうかがいます

6	朝食を食べますか	①毎日	②週5~6日	③週2~4日	④ほとんど食べない
7	問6で②~④と回答の方にお尋ねします 【それ以外の方は問8へ】 朝食を食べない理由は何ですか (○は1つ)	①食欲がない ②時間がない ③朝食を食べるより寝たい ④以前から食べる習慣がない ⑤朝食を準備していない ⑥体重が気になるため ⑦その他()			
8	主食・主菜・副菜がそろっている食事は、1日何回ですか (休日など家で食べる日) *主食…ごはん、パン等 主菜…魚、肉、卵等 副菜…野菜、きのこ等	①3回	②2回	③1回	④そろっていない
9	野菜を1皿以上食べる食事は、1日に何回ですか (休日など家で食べる日)	①3回	②2回	③1回	④ほとんど食べない

10	朝食は誰と食べますか	①家族全員	②大人と一緒に	③子どもだけ (2人以上)	④子ども1人で	
11	夕食は誰と食べますか	①家族全員	②大人と一緒に	③子どもだけ (2人以上)	④子ども1人で	
12	楽しく話をしながら食事をしますか(団らん)	①毎日	②週4~6日	③週1~3日	④会話は ない	
13	夕食の時間は何時頃ですか	①~19:00	②19:01~ 20:00	③20:01~ 21:00	④21:01~ ⑤決まっ ていない	
14	夕食後に間食や夜食などを食べますか	①毎日	②週4~6日	③週1~3日	④食べない	
15	牛乳・乳製品をとりま すか(給食を除く)	①毎日	②週4~6日	③週1~3日	④ほとんど とらない	
16	おはしを上手に使えますか	①使える	②まあ 使える	③あまり 上手に 使えない	④使えない	
17	どれくらい外食をしますか	①1日 1回 以上	②週4 ~6回	③週1 ~3回	④月2 ~3回	⑤ほとん どし ない
18	店で買った調理済み食を どれくらい利用しますか	①1日 1回 以上	②週4 ~6回	③週1 ~3回	④月2 ~3回	⑤ほとん どし ない
19	家で料理を作りますか	①いつも作る		②時々作る	③作らない・ 作れない	
20	食事づくりの手伝いを しますか	①よくする	②時々する	③あまり しない	④まった くし ない	
21	外食や食品購入の際、 栄養成分表を参考にし ていますか	①はい		②いいえ	③知らない・ 見たこと がない	
22	毎月19日は「食育の 日」ということを知 っていますか	①はい		②いいえ		
23	野菜や果物などの栽培 を経験したことがあ りますか(あてはまる ものすべてに○)	①園や学校で経験している ②家庭菜園や市民農園を借りている ③自宅や親戚が農家のため日常的に経験している ④経験はない ⑤その他()				

お茶をどれくらい飲みますか (コップ1杯を約 150ml 換算)

24	緑茶 (お茶の葉から抽出するもの)	①毎日1杯以上	②週4~6杯	③週1~3杯	④ほとんど飲まない
25	水出し緑茶	①毎日1杯以上	②週4~6杯	③週1~3杯	④ほとんど飲まない
26	缶、ペットボトル入りの緑茶	①毎日1杯以上	②週4~6杯	③週1~3杯	④ほとんど飲まない

睡眠についてうかがいます (試験や部活動など、特別な日は除きます)

27	普段の就寝時間は何時頃ですか	①~22:00	②22:01~23:00	③23:01~0:00	④0:01~1:00	⑤1:01~
28	普段の起床時間は何時頃ですか	①~5:00	②5:01~6:30	③6:31~7:00	④7:01~7:30	⑤7:31~
29	睡眠時間は平均すると何時間位ですか	①7時間以上	②6~7時間未満	③5~6時間未満	④4~5時間未満	⑤3時間未満
30	ぐっすり眠れますか	①はい		②いいえ		

歯の健康についてうかがいます

31	現在、むし歯あるいは学校の健診で要治療と指摘された歯はありますか	①いいえ		②はい () 本		
32	1日に歯をみがく回数は何回くらいですか	①3回以上	②2回	③1回	④みがかない時がある	⑤みがかない
33	フッ素入り歯みがき剤を使っていますか	①はい		②いいえ		③わからない
34	歯周病を知っていますか	①内容も症状もわかる		②名前は聞いたことがある		③知らない

運動や外出、遊びなどについてうかがいます

35	授業以外に運動をしていますか (部活・他)	①毎日	②週3~6回	③週1~2回	④していません		
36	活動する場所は屋内と屋外ではどちらが多いですか	①屋外	②どちらかと言えば屋外	③どちらかと言えば屋内	④屋内		
37	休日に運動したり、外で遊んだりする時間はどれくらいですか	①やらない	②30分未満	③30分~1時間未満	④1時間以上		
38	平日にテレビやDVDを見る時間はどれくらいですか	①見ない	②30分未満	③30分~1時間未満	④1~2時間未満	⑤2~3時間未満	⑥3時間以上
39	平日に(携帯)電話で友人と話したり、メールなどを送る時間はどれくらいですか	①やらない	②30分未満	③30分~1時間未満	④1~2時間未満	⑤2~3時間未満	⑥3時間以上
40	平日にゲームやパソコン・スマートフォンなどをやる時間はどれくらいですか	①やらない	②30分未満	③30分~1時間未満	④1~2時間未満	⑤2~3時間未満	⑥3時間以上
41	平日に学校以外で読書や勉強する時間はどれくらいですか (塾も含む)	①やらない	②30分未満	③30分~1時間未満	④1~2時間未満	⑤2~3時間未満	⑥3時間以上

体型についてうかがいます

42	自分の体型をどう思いますか	①太っている	②普通である	③やせている
43	ダイエットをしたことがありますか	①現在している	②以前したことがある	③したことはない

ストレスについてうかがいます

44	最近1か月間に不安や悩み等でストレスを感じたことがありますか	①全くない	②あまりない	③多少あった	④大いにあった
45	問44で③~④と回答の方にお尋ねします【それ以外の方は問46へ】 ストレスの原因はなんですか (あてはまるものすべてに○)	①勉強 ②部活・クラブ ③家族 ④友人関係 (先輩・後輩) ⑤先生 ⑥自分の将来 (進学) ⑦いじめ ⑧体型・容姿 ⑨健康 (病気) ⑩恋愛 ⑪お金・小遣いなど ⑫その他 ()			
46	自分なりのストレス解消方法がありますか	①ない⇒問48へ		②ある	
47	問46で②と回答の方にお尋ねします【それ以外の方は問48へ】 ストレスをどのように解消していますか (あてはまるものすべてに○)	①スポーツ ②趣味 () ③食べる ④寝る ⑤友人と話す ⑥その他 ()			
48	ストレスの原因となる悩みを誰かに相談していますか	①はい		②いいえ⇒問50へ	
49	問48で①と回答の方にお尋ねします【それ以外の方は問50へ】 悩みやストレスを相談する人は誰ですか (あてはまるものすべてに○)	①友人 ②家族 (親) ③兄弟・姉妹 ④先生 ⑤その他 ()			

気持ちや生活についてうかがいます

50	自分自身のことについてどう思いますか	①好き	②まあ好き	③あまり好きではない	④きらい
51	今の学校生活について楽しいと思えますか	①はい		②いいえ	③どちらとも言えない
52	あなたは今の生活に満足していますか	①はい		②いいえ	③どちらとも言えない

健康についてうかがいます

53	あなたの健康状態はいかがですか	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
54	健康のために心がけていることは何ですか (あてはまるものすべてに○)	①規則正しい食事 ②健康に配慮した食事 ③睡眠 ④運動 ⑤ストレスをためない ⑥家族・友人と会話を楽しむ ⑦趣味活動を行う ⑧その他 () ⑨特に何もしていない				

お酒、タバコ、薬物についてうかがいます

55	2回以上お酒 (アルコール飲料) を飲んだことがありますか	①いいえ		②はい	
56	飲酒が成長期に及ぼす影響を知っていますか	①知っている		②知らない	
57	2回以上タバコを吸ったことがありますか	①いいえ		②はい	
58	喫煙が成長期に及ぼす影響を知っていますか	①知っている		②知らない	
59	シンナーや危険ドラッグ等の薬物が体に及ぼす影響を知っていますか	①知っている		②知らない	

ご協力ありがとうございました。
記入もれがないか、確認をお願いします。

