

# 市民健康意識調査「健康さくら21（第2次）」アンケート （中・高校生の生活習慣に関するアンケート）〔案〕

## アンケートご協力をお願い

寒さの続く今日このごろですが、皆さんにはお変わりなくお過ごしですか。

佐倉市では現在、すべての市民が健康でいつまでもこころ豊かに暮らせるまちをめざし、佐倉市健康増進計画「健康さくら21（第2次）」を推進しています。

この度は、平成30年度の「健康さくら21（第2次）」の見直しに向け、市内の中学生・高校生をとりまく環境や健康状況などを聞かせていただき、これからの健康づくり対策に生かしていきたいと考えています。

今回、アンケートの対象者として、市内の中学・高校に通う生徒さんをクラス単位で選び、あなたのクラスの皆さんに回答していただくことになりましたので、アンケートにご協力をお願いします。

なお、このアンケートは、テストではありませんので、**成績には影響しません**。また、名前を書く必要もありません。調査結果は、コンピューターで自動的に処理されます。したがって、回答された皆さんが誰なのかが知られてしまったり、ご迷惑をおかけするようなことは一切ありませんので、安心してお答えください。

平成30年2月

佐倉市長 蕨 和 雄

### 《記入上のご注意》

1. 回答は、お友達と相談したりせず、あなたの考えで素直にお答えください。
2. 記入は、黒か青のボールペンまたは、鉛筆をお願いします。
3. 回答は、あてはまる項目に○をつけていただくものと、数値などをご記入いただくものがあります。特にことわりがない場合は、○はひとつだけです。指示がある場合（「○はいくつでも」「○は3つまで」など）は、それに従ってお答えください。
4. 回答が全部終わりましたら、担任の先生に渡してください。
5. **このアンケート用紙にあなたの名前を書く必要はありません。**

\*このアンケート調査を企画・実施しているのは、佐倉市役所健康増進課です。



■健康についてのあなた自身のお考えをうかがいます

問1 あなたは、毎日を健やかに充実して暮らせていると思いますか。(○は1つだけ)

1 そう思う	3 あまりそう思わない
2 まあそう思う	4 そう思わない

問2 自分の健康に関心がありますか。(○は1つだけ)

1 ある	2 どちらともいえない	3 ない
------	-------------	------

問3 ふだん、どこ(だれ)に、健康に関する情報を聞いたり、相談をしたりしていますか。(○はいくつでも)

1 テレビ、ラジオ	7 家族や知人
2 新聞・雑誌・書籍	8 友だち
3 こうほう佐倉	9 先輩
4 市役所、健康管理センター、 南部・西部保健センター	10 病院・診療所
5 アルバイト先	11 インターネット
6 学校の先生	12 その他( )
	13 特にない

■栄養・食生活について

問4 あなたはふだん、次のそれぞれのことをどのくらいしていますか。  
(それぞれについて、当てはまる番号1つだけに○)

したい ていて い毎日 る日	たしま ない に あ日 るも	しあ て いま ない いり	しほ てと い ん ない ど
-------------------------	----------------------------	---------------------------	-------------------------------

朝食を食べる	1	-	2	-	3	-	4
一日3回規則正しい食事を心がけている	1	-	2	-	3	-	4
自分の健康づくりのために、栄養や食事について考えて食べる	1	-	2	-	3	-	4
毎食(三食)、野菜料理を食べる	1	-	2	-	3	-	4
カルシウムを多く含む食品(乳製品・豆類・緑黄色野菜など)を食べている	1	-	2	-	3	-	4

問5 自分の体型についてどう思いますか。(○は1つだけ)

1 やせぎみ	2 ふつう	3 ふとりぎみ
--------	-------	---------

問6 あなたのおよその身長、体重を整数で教えてください。(小数点以下は四捨五入してください)

身長    cm  
(例) 1 6 5 cm

体重    kg  
(例) 5 5 kg

■身体活動・運動について

問7 日頃から、学校の授業以外で、健康の維持・増進のため、意識的に身体を動かすなどの運動（部活動等を含む）をしていますか。 (○は1つだけ)

- |           |                    |
|-----------|--------------------|
| 1 いつもしている | 3 以前はしていたが現在はしていない |
| 2 時々している  | 4 まったくしたことがない      |

問8 学校の授業以外で、「息が少しはずむ程度」の30分以上の運動（部活動等を含む）をどのくらいしていますか。 (○は1つだけ)

- |         |          |             |
|---------|----------|-------------|
| 1 週3回以上 | 3 月に3～4回 | 5 ほとんどしていない |
| 2 週1～2回 | 4 月に1～2回 |             |

■休養・こころの健康づくりについて

問9 あなたは、この1か月間に、不安、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。 (○は1つだけ)

- |            |           |
|------------|-----------|
| 1 まったくなかった | 3 多少あった   |
| 2 あまりなかった  | 4 たくさんあった |

▶付問9-1 (問9で「多少あった」「たくさんあった」と回答した人のみ) この1か月間を振り返り、不安、悩み、苦勞、ストレスなどを解消できていると思いますか。 (○は1つだけ)

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1 十分できている   | 3 あまりできていない  |
| 2 なんとかできている | 4 まったくできていない |

問10 あなたの就寝時間と起床時間を24時間表記(例：夜11時なら23時など)でお答えください。

就寝時間   時                      起床時間   時

問11 あなたは学校に楽しく通っていますか。 (○は1つだけ)

- |             |              |                 |
|-------------|--------------|-----------------|
| 1 たいていそうである | 2 そうでないときもある | 3 そうでないときのほうが多い |
|-------------|--------------|-----------------|

問12 部活動に参加していますか？

- |                      |           |
|----------------------|-----------|
| 1 積極的な参加をしている        | 3 参加していない |
| 2 在籍しているが活動には消極的である。 |           |

問13 同居している家族とよく話をしていますか。 (○はいくつでも)

- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| 1 母親とよく話している      | 3 父親とよく話している          |
| 2 それ以外の家族とよく話している | 4 あまり家族とは話さない・話す機会がない |

問14 家庭で家族と過ごすのは楽しいですか。 (○は1つだけ)

- |         |            |
|---------|------------|
| 1 楽しい   | 3 あまり楽しくない |
| 2 まあ楽しい | 4 つまらない    |

問 15 次の質問について、最もあてはまる選択肢の番号に1つだけ○をつけてください。

	あてはまらない	あてはまらない	あまり	ややあてはまる	あてはまる
1 毎日の生活にはりがある	1	—	2	—	3 — 4
2 毎日の生活に退屈している	1	—	2	—	3 — 4
3 生活に充実感で満ちた楽しさがある	1	—	2	—	3 — 4
4 私ひとりがとり残されているようで寂しい	1	—	2	—	3 — 4
5 毎日、毎日、変化のない単調な日々でつまらない	1	—	2	—	3 — 4
6 私は生きがいのある生活をしている	1	—	2	—	3 — 4
7 自分の理想とはかけ離れた今の生き方にあせりやとまどいを感じる	1	—	2	—	3 — 4
8 だれも私を相手にしてくれないような気がする	1	—	2	—	3 — 4
9 自分がなさけなくていやになる	1	—	2	—	3 — 4
10 私をわかってくれる人がいないと思う	1	—	2	—	3 — 4
11 なんとなくやる気がおきない	1	—	2	—	3 — 4
12 世の中にイライラすることが多い	1	—	2	—	3 — 4
13 将来大人になるのが楽しみである	1	—	2	—	3 — 4
14 死んでしまいたいと思う	1	—	2	—	3 — 4

問 16 あなたは不安や悩みを感じたときの相談先や相談方法を知っていますか。

1 知っている
2 知らない

■たばこについて

問 17 あなたはたばこを吸ったことがありますか。

1 吸ったことがある
2 吸ったことがない

問 18 同居家族はたばこを吸いますか。 (○はいくつでも)

1 父親が吸う	3 母親が吸う	5 それ以外の家族が吸う
2 兄弟姉妹が吸う	4 誰も吸わない	

問 19 次の病気のうち、たばこを吸うことでかかりやすくなると、あなたが思う病気を選んでください。

(○はいくつでも)

1 肺がん	4 気管支炎	8 心臓病
2 妊娠（胎児）への悪影響	5 ぜん息	9 脳卒中
3 乳幼児・青少年の発達への悪影響	6 歯周病	10 胃かいよう
	7 口腔がん	11 わからない

■アルコールについて

問 20 あなたは飲酒をしたことがありますか。

- |             |
|-------------|
| 1 飲酒したことがある |
| 2 飲酒したことがない |

問 21 次の病気のうち、多量の飲酒を長期間することでかかりやすくなると、あなたが思う病気を選んでください。  
(○はいくつでも)

- |                    |          |
|--------------------|----------|
| 1 アルコール依存症・アルコール中毒 | 7 がん     |
| 2 肝臓病              | 8 脳卒中    |
| 3 妊娠（胎児）への悪影響      | 9 心臓病    |
| 4 糖尿病              | 10 歯周病   |
| 5 乳幼児・青少年の発達への悪影響  | 11 わからない |
| 6 動脈硬化             |          |

■歯の健康について

問 22 ふだん、歯や歯ぐきの健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。 (○はいくつでも)

- |                                 |
|---------------------------------|
| 1 よくかんで食事をしている                  |
| 2 定期的に歯科健診などを受ける                |
| 3 歯石をとってもらう                     |
| 4 歯みがき指導を受ける                    |
| 5 デンタルフロス（歯と歯の間を掃除する糸）や歯間ブラシを使う |
| 6 歯みがきにていねいに時間をかける              |
| 7 歯にいいと宣伝されている歯みがき剤（フッ素入りなど）を使う |
| 8 その他（ )                        |
| 9 特に取り組んでいることはない                |

■薬物や性、子育てについて

問 23 あなたは、シンナーや覚醒剤などの薬物について使用をすすめられたら、断る自信がありますか。

(○は1つだけ)

- |          |         |         |
|----------|---------|---------|
| 1 絶対ある   | 3 あまりない | 5 わからない |
| 2 まあまあある | 4 全くない  |         |

問 24 あなたは、シンナーや覚醒剤などの薬物の使用について、次の内容を知っていますか。  
 (それぞれについて、当てはまる番号 1 つだけに○)

	知って いる	—	知らない
シンナーなどの薬物乱用には習慣性（やめられなくなるなど）があること	1	—	2
シンナーを繰り返すことによって、脳や肝臓が壊れること	1	—	2
シンナーを繰り返すことによって、実際には何も見えないのに物が見えたり（幻覚）、声が聞こえたり（幻聴）するようなこと	1	—	2

問 25 あなたは、シンナーや覚醒剤などの薬物を乱用する若者が増えているのは、どのような理由からだと思いますか。  
 (○はいくつでも)

1 薬物が簡単に手に入るようになっているから	6 薬物を使うことの怖さを知らないから
2 好奇心から	7 学校や家庭がおもしろくないから
3 ストレス解消のため	8 なんとなく
4 友だち、仲間、先輩などに誘われるから	9 その他
5 薬物について誤った知識をもっているから (ダイエットになる等)	( )

問 26 あなたは、性に関して相談できる人がいますか。(○は 1 つだけ)

1 いる	2 相談したいがない	3 相談の必要がないのでいない
------	------------	-----------------

付問 26-1 (問 25 で「いる」と回答した人のみ) 相談相手は誰ですか。(○はいくつでも)

1 友だち	6 知人
2 家族	7 病院・診療所
3 先輩	8 電話相談
4 学校の先生	9 その他 ( )
5 インターネット	10 特にな

問 27 あなたが、性に関して知りたいと思うことは次のうちどれですか。(○はいくつでも)

1 性感染症	7 結婚の意義
2 思春期の心理	8 女性の身体のしくみ
3 妊娠・出産	9 男性の身体のしくみ
4 男女交際	10 その他
5 セックス	( )
6 避妊	11 特にな

問 28 性に関する情報をどこから得ましたか？

1 両親から	6 その他 ( )
2 学校の授業から	
3 友だち、先輩から	
4 インターネットから	
5 雑誌等書籍から	

問 29 あなたは、性行為（セックス）することについてどう思いますか。 (○は1つだけ)

- |                                   |
|-----------------------------------|
| 1 深く愛し合っているなら、セックスしてもよい           |
| 2 成人になるまでセックスすべきでない               |
| 3 結婚や愛などに関係なく、セックスはしてもよい          |
| 4 結婚の約束をしているのなら、年齢に関係なくセックスをしてもよい |
| 5 よくわからない                         |

問 30 あなたは、避妊法を知っていますか。 (○は1つだけ)

- |         |        |           |
|---------|--------|-----------|
| 1 知っている | 2 知らない | 3 よくわからない |
|---------|--------|-----------|

付問 30-1 (問 29 で「知っている」と回答した人のみ) どんな避妊法を知っていますか。(○はいくつでも)

- |         |                |        |
|---------|----------------|--------|
| 1 コンドーム | 4 ペッサリー        | 7 オギノ式 |
| 2 ピル    | 5 殺精子剤         | 8 その他  |
| 3 基礎体温法 | 6 IUD (子宮内避妊具) | ( )    |

問 31 性感染症で、あなたが知っているのはどれですか。 (○はいくつでも)

- |         |            |              |
|---------|------------|--------------|
| 1 エイズ   | 4 梅毒       | 7 知っているものはない |
| 2 クラミジア | 5 性器ヘルペス   |              |
| 3 淋病    | 6 尖形コンジローム |              |

問 32 あなたは、この1~2年の間に赤ちゃんを抱いたことがありますか。 (○は1つだけ)

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

付問 32-1 (問 32 で「ある」と回答した人のみ) どんな機会に赤ちゃんを抱きましたか。(○はいくつでも)

- |                    |
|--------------------|
| 1 家族・親せきに赤ちゃんがいたから |
| 2 近所に赤ちゃんがいたから     |
| 3 学校行事で            |
| 4 ボランティア活動で        |
| 5 その他 ( )          |

問 33 あなたは、赤ちゃんを育てることについてどう思いますか。 (○は1つだけ)

- |                     |         |
|---------------------|---------|
| 1 楽しそう              | 4 大変なだけ |
| 2 だいたい楽しいが大変なこともある  | 5 わからない |
| 3 大変なことが多く楽しいのは少しだけ |         |

### ■人づきあいなどについて

問 34 あなたは、自分のことが好きですか。 (○は1つだけ)

- |         |            |
|---------|------------|
| 1 とても好き | 3 あまり好きでない |
| 2 まあ好き  | 4 嫌い       |

問 35 あなたは、友人とのつきあいを楽しんでいますか。 (○は1つだけ)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1 楽しんでいる      | 4 苦痛でしかたがない   |
| 2 まあ楽しんでいる    | 5 人づきあいはあまりない |
| 3 苦痛を感じることも多い |               |

問 36 悩みを相談できる人はいますか。

1 いる	2 いない	3 わからない
------	-------	---------

付問 36-1 (問 36 で「いる」と回答した方のみ)

相談できる人とは誰ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 学校の友人	5 先生
2 母親	6 先輩
3 父親	7 アルバイト先の友人・知人
4 兄弟姉妹	8 その他 ( )
5 先生	

※「7 アルバイト先の友人・知人」は高校生のみ選択可。

問 37 あなたは、近所の人と会った時にあいさつをしていますか。 (○は1つだけ)

1 自分からする	3 しない
2 相手がしてくればする	



■最後に、あなた自身のことについてうかがいます

F 1 あなたの性別は。 (○は1つだけ)

1 男性	2 女性
------	------

F 2 あなたの年齢は。

( ) 歳 (数字でお答えください)
--------------------

F 3 あなたの学年は。 (○は1つだけ)

1 中学1年生	4 高校1年生
2 中学2年生	5 高校2年生
3 中学3年生	6 高校3年生

F 4 お住まいの居住地域は。 (○は1つだけ)

1 佐倉地域	5 和田地域	8 わからない
2 臼井地域	6 弥富地域	(具体的に：(例)江原台 ) 在住
3 志津地域	7 千代田地域	9 市外
4 根郷地域		(具体的に： 市・町・村) 在住

F 5 あなたは現在、誰と暮らしていますか。 (○はいくつでも)

1 母、父	5 その他
2 兄弟姉妹	6 ひとり暮らし
3 祖母、祖父	7 学生寮
4 その他の親せき	( )



F 5-1 (F 5で「兄弟姉妹」と回答した人のみ) あなたには、兄弟姉妹が何人いますか (あなた自身を除く)。 (○は1つだけ)

1 1人	2 2人	3 3人以上
------	------	--------

F 6 今後、佐倉市では、一人でも多くの方々 (佐倉市内の学校に通っている中学生・高校生も含みます) が参加できる、佐倉市ならではの健康づくり活動を展開していきたいと考えています。そのためのアイデアがあれば、この機会にぜひお聞かせください。

--

---

アンケートにご協力をくださりまして、ありがとうございました。

---