

健康づくりについてのアンケート調査

～ 中学 2 年 生 の み な さ ん へ ～

坂出市役所では、坂出市に住むみなさんが、いつまでも元気で生き生きと過ごせるように、「健康づくり」や「健康な食生活」についての計画を作っています。

このアンケートは、みなさんに、健康に関する意識や生活習慣などについておたずねし、どうしたら健康で豊かに暮らしていけるかを考え、計画に活かすための大切なデータになりますので、ご協力をお願いします。

坂出市長 綾 宏

【ご記入にあたってのお願い】

1. 鉛筆で、きちんと書いてください。
2. 名前を書く必要はありません。
3. 選んだ番号に、○をつけてください。また、() 内などの記入欄については、具体的な内容をご記入ください。
4. アンケートが終わったら、封筒に入れて、担任の先生に渡してください。

【回答期限 ●月●日 (●)】

【調査に関するお問い合わせ先】

坂出市 健康福祉部 けんこう課

坂出市室町二丁目3番5号

電話：0877-44-5006

FAX：0877-44-5068



坂出市公認
キャラクター
さかいでまる

I あなたのことにしておたずねします。

問1 あなたの性別を教えてください。

- 1 男 2 女

問2 あなたがいっしょに住んでいる家族を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

- 1 父 2 母
3 祖父 4 祖母
5 兄・姉 6 弟・妹
7 その他の人

問3 あなたのお住まいはどちらですか。

- 1 坂出市内 2 坂出市外

II ふだんの生活について

問4 あなたは、現在どのくらい幸せですか。

- 1 とても幸せだと思う 2 幸せな方だと思う
3 あまり幸せではない 4 幸せではない

問5 あなたは、自分は健康だと思いますか。

- 1 とても健康だと思う 2 健康な方だと思う
3 あまり健康ではない 4 健康ではない

問6 あなたの平日の起きる時間と寝る時間を教えてください。

起きる時間 () 時 () 分頃 寝る時間 () 時 () 分頃

問7 あなたは学校で、ねむくなることがありますか。

- 1 いつもねむくなる 2 時々ねむくなる
3 あまりねむくならない 4 ねむくならない

問8 あなたは毎日、歯を磨きますか。

- 1 毎食後に磨く 2 1日2回磨く 3 1日1回磨く
4 1日1回も磨かない日がある 5 磨かない

問9 あなたは運動をしていますか。

- 1 運動をしていない
- 2 運動をしている ⇒ (毎日 ・ 週4～5日 ・ 週2～3日 ・ 週1日程度)

Ⅲ 食事について

問10 あなたは朝食を食べていますか。

- 1 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
- 5 食べない

【問10-1は、問10で「2」～「5」と回答した人にお聞きします。】

→問10-1 朝食を食べない日があるのはなぜですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 食欲がない
- 2 太りたくない
- 3 食べる時間がない
- 4 前から食べる習慣がない
- 5 朝食が用意されていない
- 6 食べるより寝ていたい
- 7 その他 ()

問11 あなたは、朝食または夕食を一人で食べることは週に何日ありますか。

(○はそれぞれ1つずつ)

- | | | | |
|------|------------|-------------|-------------|
| 朝 食： | 1 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 | 5 食べない | |
| 夕 食： | 1 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 | 5 食べない | |

問12 あなたは普段、夕食はだいたい何時に食べますか。(最も多い時間帯)

- 1 午後6時以前
- 2 午後6時～午後8時
- 3 午後8時～午後10時
- 4 午後10時～午後12時
- 5 午後12時よりおそく
- 6 時間帯がばらばら
- 7 食べないことが多い

問13 あなたは、食事のお手伝い（お皿をならべる、テーブルをふく、買い物に行く、調理をするなど）をしますか。

- 1 いつもする 2 時々する 3 あまりしない 4 しない

問14 あなたは、食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしますか。

- 1 いつもする 2 時々する 3 あまりしない 4 しない

問15 あなたは、「香川の郷土料理」で思い浮かぶ料理は何ですか。（あてはまるものに○）

- 1 しょうゆ豆 2 押し抜きずし 3 てっぺい
4 ちしゃもみ 5 わけぎあえ 6 うどん
7 まんばのけんちゃん 8 なすそうめん 9 あんもち雑煮
10 その他（ ）

問16 あなたにとって、食事の時間は楽しいですか。

- 1 いつも楽しい 2 時々楽しい 3 あまり楽しくない 4 楽しくない

IV たばこ・お酒について

問17 あなたは、喫煙は未成年の体にどのような害があるか知っていますか。

（あてはまるものすべてに○）

- 1 心臓がドキドキしたり、めまいをおこす
2 せきやたんがでやすくなる
3 肌が荒れる
4 食欲がなくなる
5 息切れがして、スタミナがなくなる
6 歯が黄色くなったり、口臭がする
7 集中力が落ちる
8 がんや心臓病、胃かいようなどの病気にかかりやすくなる
9 赤ちゃんを産むときに影響がある
10 自分の意思でやめるのが難しくなる
11 周りの人にも影響を及ぼす
12 知らない

問18 あなたは、飲酒は未成年の体にどのような害があるか知っていますか。

(あてはまるものすべてに○)

- 1 注意力、判断力、記憶力が低下する
- 2 肝臓の病気にかかりやすくなる
- 3 高血圧や心臓病などの生活習慣病にかかりやすくなる
- 4 性ホルモンの働きをおさえる
- 5 骨がもろくなる
- 6 自分の意思でやめるのが難しくなる
- 7 大量のお酒を短時間に飲むと、意識を失ったり死亡することもある
- 8 知らない

V 地域とのつながりについて

問19 地域・近所の人にあいさつをしていますか。

- 1 よくする
- 2 時々する
- 3 しない

問20 あなたは地域・近所の行事に参加しますか。

- 1 よく参加する
- 2 時々参加する
- 3 参加しない

VI あなたの気持ちについて

問21 朝起きた時、「今日も一日がんばろう」と思いますか。

- 1 毎日思う
- 2 時々思う
- 3 あまり思わない
- 4 思わない

問22 学校へ行く前に「いやだな」と思うことはありますか。

- 1 いつもある
- 2 時々ある
- 3 あまりない
- 4 ない

問23 あなたは今、ストレスを感じていますか。

- 1 ストレスはほとんどない
- 2 あると思うが解消できている
- 3 ストレスがあり解消できていない
- 4 よくわからない

問24 体や心に関することで悩みがあるとき、主に誰に相談しようと思いますか。

(あてはまるもの3つ以内に○)

- | | | |
|--------------|-----------|---------|
| 1 親 | 2 兄弟・姉妹 | 3 友人 |
| 4 先輩・後輩 | 5 担任の先生 | 6 保健の先生 |
| 7 スクールカウンセラー | 8 インターネット | 9 相談しない |
| 10 その他 () | | |

問25 体や心に関する悩みを相談できる所で知っているものはどれですか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------|----------------------|
| 1 保健室 | 2 教育相談 (スクールカウンセラー等) |
| 3 病院・クリニック | 4 青少年の教育相談機関 |
| 5 その他 () | |

これから自殺対策についてお聞きします。(問 26～27)

非常に重いテーマであるため、読みたくない、回答したくない場合などは、無理に記入いただくなくても構いません。また、アンケートにお答えいただく中で、相談したい、話を聞いてほしいことがありましたら、下記までお電話ください。

こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556

問26 これまでに、本気で自殺したいと考えたことがありますか。

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 自殺したいと思ったことがある | 2 自殺したいと思ったことがない |
|------------------|------------------|

→【問26-1, 26-2は、問26で「1」と回答した人にお聞きします。】

問26-1 自殺したいと考えた理由や原因はどのようなことでしたか。1-1～6-1に○をつけてください。(あてはまるものすべてに○)

1 家庭の問題						
1-1 家族関係の不和	1-2 家族の介護・看病			1-3 その他		
2 健康の問題						
2-1 自分の病気の悩み	2-2 身体の悩み	2-3 心の悩み	2-4 その他			
3 (親の) 経済の問題						
3-1 倒産	3-2 事業不振	3-3 借金	3-4 失業	3-5 貧困	3-6 その他	
4 恋愛の問題						
4-1 失恋	4-2 恋愛を巡る悩み			4-3 その他		
5 学校の問題						
5-1 いじめ	5-2 学業不振	5-3 教師との人間関係		5-4 その他		
6 その他						
6-1 その他 ()						

【問26-1, 26-2は, 問26で「1」と回答した人にお聞きします。】

問26-2 そのように考えたとき, どのようにして乗り越えましたか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 家族や友人など身近な人に悩みを聞いてもらった
- 2 医師やカウンセラーに相談した
- 3 悩みの解決につながる専門家に相談した
- 4 できるだけ休養を取るようにした
- 5 趣味など他のことで気を紛らわせるように努めた
- 6 その他 ()
- 7 特に何もしなかった

問27 あなたは悩みやストレスを感じた時に, 以下の方法を使って悩みを相談したいと思いますか。

(○はそれぞれ1つずつ)

	利用 しない と思う	すな 実際 るい とが 思利 う用 は	利用 した こと がある
ア. 直接会って相談する (訪問相談を含む)	1	2	3
イ. 電話を利用して相談する	1	2	3
ウ. メールを利用して相談する	1	2	3
エ. LINEやFacebookなどのSNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス) を利用して相談する	1	2	3
オ. Twitterや掲示板などを利用してインターネット上の不特定多数に流す	1	2	3
カ. インターネットを利用して解決法を検索する	1	2	3
キ. その他 ()	1	2	3

～ 最 後 に ～

□ 健康などについて, 意見・感想があれば書いてください。

.....

.....

ご協力ありがとうございました。