

★ 健康 アンケート ★

Q1 あなたは、和光市民ですか。(1つに○)

- ① はい ② いいえ

食生活についてうかがいます。

Q2 あなたは、3食(朝食・昼食・夕食)食べていますか。(お茶・水をのぞく)(1つに○)

- ① はい ② いいえ

Q2-1 ②に○をつけた方にお聞きします。食べていない時間に○をしてください。
(あてはまるものすべてに○)

- ① 朝 ② 昼 ③ 夕

Q2-2 ②に○をつけた方にお聞きします。その理由は何ですか。
(あてはまるものに○を3つまで)

- ① 食べる時間がない ② 家族が作ってくれない ③ 寝ていたい
④ 食欲がない ⑤ 太りたくない ⑥ 食べないほうが調子がいい
⑦ その他 ()

Q3 あなたは休みの日に、3食食べていますか。(お茶・水をのぞく)(1つに○)

- ① はい ② いいえ

Q3-1 ②に○をつけた方にお聞きします。食べていない時間に○をしてください。
(あてはまるものすべてに○)

- ① 朝 ② 昼 ③ 夕

Q3-2 ②に○をつけた方にお聞きします。その理由は何ですか。
(あてはまるものに○を3つまで)

- ① 食べる時間がない ② 家族が作ってくれない ③ 寝ていたい
④ 食欲がない ⑤ 太りたくない ⑥ 食べないほうが調子がいい
⑦ その他 ()

Q4 1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる日は1週間に何日ありますか。
(1つに○)

【主食】

ご飯・パン・麺類など



【主菜】

肉・魚・卵・大豆製品を使った料理



【副菜】

野菜やきのこ類を中心とした料理



- ① ほぼ毎日 ② 週に4～5日 ③ 週に2～3日 ④ ほとんど食べない

Q5 あなたは、普段外食をどのくらいしますか。(1つに○)

※ 外食とは、飲食店での食事やデリバリー(宅配)、コンビニやスーパーで売っているお弁当を買って食べる場合とします。例えば、ピザをデリバリー(宅配)で買って食べる場合も外食とします。

- ① 毎日2回以上(週14回以上) ② 毎日1回以上2回未満(週7回以上14回未満)
③ 週2回以上7回未満 ④ 外食しないか、したとしても週2回未満

Q6 あなたは、食べ残しをどのくらいしますか。(1つに○)

- ① ほとんど残す ② 半分残す ③ ちょっと残す ④ 残さない

Q7 あなたは、ふだんの食事の時間が楽しいですか。(1つに○)

- ① 非常に楽しい ② やや楽しい ③ あまり楽しくない ④ 全く楽しくない

Q8 あなたは、よい食生活を送れていると思いますか。(1つに○)

- ① よい食生活を送れていると思うが、これから、さらに良くしていきたい
② よい食生活を送れていると思うし、これからも続けていきたい
③ よい食生活を送れていると思っていないが、これから良くしていきたい
④ よい食生活を送れているとは思っていないが、特に変える気はない

Q9 あなたは、「地産地消」という言葉やその意味を知っていますか。(1つに○)

※ 地産地消とは、地域で生産されたものをその地域で消費すること

- ① 知っている ② 知らない

Q10 和光市内で行われている食育に関するイベントや体験活動、教室のうち、参加や利用したことがあるものはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- ① 農業体験 ② 体験教室(そば打ちやみそ作りなど)
③ 料理教室 ④ 食育講座
⑤ 市民まつりでのイベント ⑥ 歯科教室
⑦ 和光市でとれた農産物 ⑧ その他()
⑨ 参加したことがない ※おもに公民館・市役所で開催しています。

Q10-1 ⑨に○をつけた方にうかがいます。参加したことがない理由は何ですか。
(あてはまるもの3つまで○)

- ① 実施を知らなかったから ② 自分には必要ないから ③ 場所が不便だから
④ 日程が合わなかったから ⑤ 対象年齢ではなかったから
⑥ 一人では参加しにくいから ⑦ 興味がないから
⑧ その他()

Q11 自治体やボランティア、企業などの食育の取り組みに参加してみたいと思うものはありますか。(あてはまるもの3つまで○)

- ① 郷土料理・伝統料理などの食文化を伝えていく活動
② 農業、林業、漁業などに関する体験活動
③ むし歯予防や健康づくりなどのための食生活に関する活動
④ 食品廃棄や食品リサイクルに関する活動 ⑤ 子どもに対する食育活動
⑥ 食品工場見学などの活動 ⑦ 食の安全や表示に関する活動
⑧ その他() ⑨ 特にない

Q12 「朝食」を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(1つに○)

- ① ほぼ毎日 ② 週に4～5日 ③ 週に2～3日 ④ 週に1日程度 ⑤ ほとんどない

Q13 「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。(1つに○)

- ① ほぼ毎日 ② 週に4～5日 ③ 週に2～3日 ④ 週に1日程度 ⑤ ほとんどない

Q14 あなたは、おうちで料理をしますか。(手伝いを含む)(1つに○)

- ① よくする ② 時々する ③ しない

Q14-1 ③に○をつけた方にお聞きします。その理由は何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

- ① 料理をしたくないから ② 家族が料理をしてくれるから ③ 外食が多いから
④ 冷凍食品や出来合いのお惣菜を利用しているから ⑤ 家族に止められているから
⑥ 興味がないから ⑦ その他()

Q15 あなたは、日ごろゆっくりよく噛んで食べていますか。(1つに○)

- ① そう思う ② どちらかというと思う
③ どちらとも言えない ④ そうは思わない

休養やこころの健康についてうかがいます。

Q16 あなたの普段の「起床時間」と「就寝時間」はだいたい何時くらいですか。
(午前・午後のどちらかに○、□に数字)

【起床時間】午前・午後 □□ 時 □□ 分 【就寝時間】午前・午後 □□ 時 □□ 分

Q17 あなたは、よく眠れますか。(1つに○)

- ① よく眠れる ② あまり眠れない ③ 眠れない

Q18 あなたは、睡眠によって休養が十分とれていると思いますか。(1つに○)

- ① とれている ② だいたいとれている
③ とれていない ④ わからない

Q19 あなたの最近の1か月間の状況をお聞きします。

それぞれの質問について、当てはまるものを1つ選んで○を付けてください。

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったく ない
ア ちょっとしたことでもイライラしたり不安になったりしましたか	1	2	3	4	5
イ 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
ウ そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
エ 気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
オ 何をするのも面倒だと感じましたか	1	2	3	4	5
カ 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5
キ 学校へ行きたくないと思いましたか	1	2	3	4	5

Q20 あなたがストレスを感じる主な原因は何ですか。(○はいくつでも)

- ① 勉強や進路のこと ② 友人との人間関係 ③ 家族関係
④ 異性関係 ⑤ 先生との人間関係 ⑥ 経済的な問題
⑦ 自分や家族の病気 ⑧ 自分の容姿や体形 ⑨ ストレスは感じない
⑩ その他()

Q21 あなたはストレスを感じたとき、どのようなことをしていますか。(〇はいくつでも)

① おしゃべり	② 買い物
③ 飲食	④ テレビ、DVD、音楽等の視聴
⑤ ゲーム	⑥ 運動
⑦ 部活動・クラブ活動	⑧ 睡眠
⑨ パソコン、メール、スマホ	⑩ 本、雑誌、マンガ
⑪ 特に何もしない	⑫ その他()

Q22 あなたは、こころの悩みや人間関係や勉強のことなどのストレスを誰に相談しますか。(〇はいくつでも)

① 家族	② 友人・知人	③ 学校の先生(養護教諭も含む)
④ インターネット、SNS	⑤ 市の相談機関	⑥ 医師
⑦ 学校相談員・スクールカウンセラー	⑧ 国・県の相談機関	
⑨ 特に相談しない	⑩ 相談できる人がいない	
⑪ その他()		

Q23 それぞれの質問について、いつもの自分に一番合う答えを1つ選んで〇を付けてください。

	はい	どちらかといえばはい	どちらかといえばいいえ	いいえ
ア 自分に自信がありますか	1	2	3	4
イ たいていのことは、人よりうまくできると思いますか	1	2	3	4
ウ 自分には人に自慢できるところがたくさんあると思いますか	1	2	3	4
エ 何をやってもうまくいかないような気がしますか	1	2	3	4
オ 自分は、あまり役に立たない人間だと思いますか	1	2	3	4
カ 自分の意見は、自信を持って言えますか	1	2	3	4
キ 自分には、あまりいいところがないと思いますか	1	2	3	4
ク 失敗をするのではないかと、いつも心配ですか	1	2	3	4
ケ 今の自分に、満足していますか	1	2	3	4
キ 自分はきっと、えらい人になれると思いますか	1	2	3	4

アルコール飲料についてうかがいます。

Q24 あなたは、今までにアルコール飲料を飲んだことがありますか。(1つに〇)

① ある	② ない
------	------

Q24-1 ①に〇をつけた方にお聞きします。
あなたは、この1か月の間に、アルコール飲料を飲みましたか。(1つに〇)

① 飲んだ	② 飲んでない
-------	---------

Q24-2 あなたが、アルコール飲料を初めて飲んだのはいつごろですか。(1つに〇)

① 小学生のとき	② 中学生になってから
③ 高校生になってから	④ わからない

Q24-3 あなたが、アルコール飲料を飲むきっかけは何でしたか。(〇はいくつでも)

- | | |
|----------------------------------|-------------------------|
| ① 成人している周りの人にすすめられた | ② 成人していない友達や先輩などにすすめられた |
| ③ 気分転換や息抜きになると知ったので | ④ 映画やテレビ番組、コマーシャルをみて |
| ⑤ 単なる好奇心 | ⑥ 気分がむしゃくしゃしたから |
| ⑦ ノンアルコール飲料と間違えたから | |
| ⑧ ノンアルコール飲料を飲んでいるうちにお酒が飲みたくなったから | |
| ⑨ なんとなく(特に理由はない)、覚えていない | ⑩ その他() |

Q25 あなたは、未成年者がアルコール飲料を飲むことについてどう思いますか。(1つに〇)

- | | |
|----------------------|------------------|
| ① 健康に害があるから絶対にいけない | ② 少しくらいであればかまわない |
| ③ 言われているほど害はなく、かまわない | ④ わからない |

たばこについてうかがいます。

Q26 あなたは、今までにタバコを吸ったことがありますか。(1つに〇)

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

Q26-1 ①に〇をつけた方にお聞きします。

あなたは、この1か月の間に、たばこを吸いましたか。(1つに〇)

- | | |
|-------|----------|
| ① 吸った | ② 吸っていない |
|-------|----------|

Q26-2 ①に〇をつけた方にお聞きします。

あなたが吸ったことのあるタバコは何ですか。(1つに〇)

- | | |
|--------------------------------|--------|
| ① 紙巻たばこ(普段目にする機会が多い最もメジャーなタバコ) | |
| ② 電子たばこ | ③ それ以外 |

Q26-3 あなたが、たばこを初めて吸ったのはいつ頃ですか。(1つに〇)

- | | |
|-------------|-------------|
| ① 小学生のとき | ② 中学生になってから |
| ③ 高校生になってから | ④ わからない |

Q26-4 あなたが、たばこを吸うきっかけは何でしたか。(〇はいくつでも)

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| ① 成人している周りの人にすすめられた | |
| ② 成人していない友達や先輩などにすすめられた | |
| ③ 気分転換や息抜きになると知ったので | ④ 映画やテレビ番組、コマーシャルをみて |
| ⑤ 単なる好奇心 | ⑥ 気分がむしゃくしゃしたから |
| ⑦ なんとなく(特に理由はない)、覚えていない | |
| ⑧ その他() | |

Q27 あなたの家族でたばこを吸う人はいますか。(1つに〇)

- | | |
|------|-------|
| ① いる | ② いない |
|------|-------|

Q28 あなたは、たばこを吸うと身体に害があると思いますか。(1つに〇)

- | | |
|--------------|------------------------|
| ① 害があると思う | ② 多少はあると思うが、大した害はないと思う |
| ③ 害があるとは思わない | ④ わからない |

あとすこし! 次のページにつづきます。

Q29 あなたは、受動喫煙が与える影響について知っていますか。（○はいくつでも）
 ※受動喫煙とは、非喫煙者が喫煙者の吐き出す煙（呼出煙）や、たばこから直接出る煙（副流煙）を吸い込むこと。

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ① 肺がん発生率の増加 | ② 心臓の病気の発生率の増加 |
| ③ 脳の病気の発生率の増加 | ④ 肺や気管支の病気の発生率の増加 |
| ⑤ 赤ちゃんが突然死する病気の増加 | ⑥ 妊産婦への影響 |
| ⑦ 集中力の低下 | ⑧ 知らない |
| ⑨ 影響はない | ⑩ その他（ ） |

Q30 あなたは、最近の 1 か月間に受動喫煙の機会がありましたか。
 それぞれの質問について当てはまるものを 1 つ選んで○をつけてください。

	あった	なかった	行っていない
ア 家庭	1	2	3
イ 学校	1	2	3
ウ 飲食店	1	2	3
エ 遊技場	1	2	3
オ 行政機関（市役所など）	1	2	3
カ 医療機関	1	2	3
キ 公共交通機関	1	2	3
ク 路上	1	2	3
ケ 子どもが利用する屋外の空間（公園・通学路など）	1	2	3

ありがとうございました。

●集中力の低下

脳へのダメージ!!

●記憶力の低下

●ニコチン依存症

内臓へのダメージ!!

アルコール・たばこ
未成年者への影響

●アルコール依存症

細胞へのダメージ!!

●運動中のスタミナ不足

2 週間～数か月という短期間で
依存症になるという研究結果が
あります!!

STOP!

20 歳未満喫煙



©和光市

STOP!

20 歳未満飲酒