



平成23年度 中学生・高校生の 健康づくり実態調査



中学生・高校生は、心と身体が急速に成長し、将来の健康づくりの基礎が出来上がる大切な時期です。兵庫県では、若い世代の健康づくりを考えるための調査を行うこととし、今回、あなたが選ばれました。この調査では、アンケート内容は統計的に処理し、名前の記入や個人がわかるような質問はありません。答えにくい質問やどうしても答えられない質問がある場合は、無理に答える必要はありません。なお、この調査の集計結果は兵庫県のホームページで公表いたします。以上のことをご理解いただき、アンケート調査へのご協力をよろしくお願いたします。

記入にあたってのお願い

ご回答は、必ずあて名の方がご記入ください。

記入したアンケート用紙は、同封の返信用封筒に入れて、平成24年1月15日(日)までに返送してください。

調査についてご不明な点がありましたら、下記までお問い合わせください。

問合せ先： 兵庫県健康福祉部健康局 健康増進課健康づくり推進係
TEL078(362)9109

あてはまる番号に をつけるか、()に記入してください。

問1 あなたは男性ですか、女性ですか。

- 1 男性 2 女性

問2 学年は何年生ですか。

- 1 中学1年生 2 中学2年生
3 中学3年生 4 高校1年生
5 高校2年生 6 高校3年生
7 学校には通っていない

問3 何歳(さい)ですか。

- 1 12歳 2 13歳
3 14歳 4 15歳
5 16歳 6 17歳
7 18歳 8 19歳以上

問4 お住まいの市町名を記入してください。

()市・町

[生活についての質問です]

問5 自分の健康状態をどう思いますか。(1つ)

- 1 とても良い 2 良い
3 普通 4 あまり良くない
5 良くない 6 わからない

問6 朝食を毎日食べますか。(お菓子や飲み物だけの場合は、回数から除いて回答ください)(1つ)

- 1 毎日食べる
2 週4～5回は食べる
3 週2～3回は食べる
4 ほとんど食べない



(全員におたずねします)

問7 普段、夕食を何時頃に食べますか。

(1つ)

- 1 午後7時前
- 2 午後7時～8時台
- 3 午後9時～10時台
- 4 午後11時以降
- 5 ほとんど食べない

問8 夕食をその時間に食べるのはなぜですか。(主な理由を1つ)

- 1 塾や習い事、クラブ活動があるため
- 2 自分の趣味や遊びなどしたいことをするため
- 3 帰宅の遅い家族を待っているため
- 4 夕食がこの時間にできるため
- 5 その他()

問9 バーガーショップやファミレスなどの飲食店で食事をしたり、コンビニ、弁当屋、学食などの弁当やそう菜を自分で買って食事をするのは週に何回くらいですか。(1つ)

- 1 毎日2回程度
 - 2 毎日1回程度
 - 3 週4～5回程度
 - 4 週2～3回程度
 - 5 ほとんど利用しない
- 問10へ
問11へ

(問9で1～4と答えた方におたずねします)

問10 飲食店や、コンビニ、弁当屋、学食などで、食事としてよく選ぶものは何ですか。1食分になるように選んでください。(あてはまるものすべて)

- 1 幕の内弁当や定食のように、ご飯とおかずを組み合わせたもの
- 2 おにぎりやサンドイッチ、牛丼、ラーメン、バーガーなど単品もの
- 3 野菜サラダや野菜ジュースなど野菜を主に使ったもの
- 4 おでんや唐揚げなどのそう菜
- 5 牛乳やヨーグルトなどの乳製品
- 6 お菓子やジュース、デザートなど

問11 あなたはどんな調理をすることができますか。(あてはまるものすべて)

- 1 トースターや電子レンジ等で加熱する
- 2 包丁を使って食材(野菜や果物、肉、魚など)を切る
- 3 こんぶやかつおぶしで出汁(だし)をとる
- 4 炊飯器でご飯を炊く
- 5 鍋に材料を入れて煮て味付けをし、みそ汁やスープを作る
- 6 フライパンや鍋などを使って炒め物や煮物などを作る
- 7 調理はできない

問12 この1年間に学校等で健診を受けた際に、精密検査や治療を受けるように指導を受けましたか。(1つ)

* 「健診」には内科・眼・耳鼻・歯を含みます。

- 1 健診で指導され、精密検査を受けたり、治療を受けた
- 2 健診で指導されたが、何もしていない
- 3 健診では特に指導されなかった
- 4 健診は受けていない

問13 歯みがきを1日に何回しますか。(1つ)

- 1 1回
- 2 2回
- 3 3回
- 4 4回以上
- 5 毎日しない



問14 フッ化物配合の歯磨き剤を使っていますか。(1つ) (わからない場合は歯磨き剤を確認して下さい)

- 1 いつも使っている
- 2 時々使っている
- 3 使っていない
- 4 わからない

問 15 この1年間に「歯磨きの個人指導」を受けたことがありますか。(あてはまるものすべて)

- 1 歯科診療所(病院)で受けた
- 2 市役所・町役場や保健所で受けた
- 3 学校で受けた
- 4 その他のところで受けた
- 5 全く受けたことはない
- 6 わからない

問 16 学校は楽しいですか。(1つ)

- 1 楽しい
- 2 どちらかといえば楽しい
- 3 どちらかといえば楽しくない
- 4 楽しくない

問 17 この30日の間に、寝床に入っても寝付きが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか。(1つ)

- 1 ひんぱんにある
- 2 ときどきある
- 3 めったにない
- 4 まったくない



問 18 この30日の間に、不安・悩み・苦労・ストレスはどの程度ありましたか。(1つ)

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

問 19 悩み事があった時は誰に相談しますか。(あてはまるものすべて)

- 1 父親
- 2 母親
- 3 兄弟姉妹
- 4 友だち
- 5 学校の先生
- 6 先輩
- 7 悩み相談センターなど(電話、面接)
- 8 その他
- 9 誰にも相談しない
- 10 悩みはない



問 20 これまでに2週間以上、気分が落ち込んだり興味や楽しみがもてなかったことはありましたか。(1つ)

- 1 まったくなかった
- 2 ほとんどなかった
- 3 たまにあった
- 4 何度もあった

[お酒についての質問です]

問 21 今までに少しでもお酒を飲んだことがありますか。

お酒とは日本酒だけではなくビール、日本酒、焼酎、ワイン、ジン、ウイスキー、ブランデー、ウォッカ、バーボンといったアルコール類をまとめた表現だと思ってください。以下も同じです。

- 1 ない → 問 29 へ(4 ページ)
- 2 ある → 問 22 へ

(問 22~28 は問 21 で「2 ある」と答えた方におたずねします)

問 22 お酒をどのくらいの間隔で飲みますか。(1つ)

- 1 最近は飲まない
- 2 年に1~2回
- 3 月に1~2回
- 4 週に1~2回
- 5 週に数回
- 6 毎日

問 23 あなたはこの30日の間に少しでもお酒を飲んだ日は合計何日になりますか。(1つ)

- 1 0日
- 2 1~2日
- 3 3~5日
- 4 6~9日
- 5 10~19日
- 6 20~29日
- 7 毎日(30日)

問 24 以下のような時にお酒を飲んだことはありますか。(あてはまるものすべて)

- 1 冠婚葬祭(結婚式、お祭り、葬式、法事、正月など)の時に飲んだことがある
- 2 家族が食事の時にお酒を飲むときに一緒に飲んだことがある
- 3 クラス会、打ち上げ、コンパの時などに友だちと飲んだことがある
- 4 自分や友だちの部屋で友達と一緒に飲んだことがある
- 5 ひとりで飲んだことがある
- 6 その他

問 25 お酒を飲むときにはどのくらいの量を飲みますか。(1つ)

- 1 コップ1杯未満(ほんの少量)
- 2 コップに1杯
- 3 コップに2杯
- 4 コップに3~5杯
- 5 コップに6杯以上



問 26 自分からすすんでまたはお酒とわかって初めてお酒を飲んだのは何歳ころですか。(1つ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1 小学校入学前 | 2 小学校1~3年 |
| 3 小学校4年 | 4 小学校5年 |
| 5 小学校6年 | 6 中学校1年 |
| 7 中学校2年 | 8 中学校3年 |
| 9 高校1年 | 10 高校2年 |
| 11 高校3年 | 12 わからない |

問 27 初めてお酒を飲んだきっかけは何ですか。(あてはまるものすべて)

- 1 好奇心で
- 2 友達のすすめ
- 3 先輩のすすめ
- 4 兄弟姉妹のすすめ
- 5 親やその他家族のすすめ
- 6 カッコいい
- 7 大人の仲間入り
- 8 健康にいいと思ったから
- 9 テレビ・コマーシャルを見て
- 10 いらいらしたから
- 11 わからない

問 28 お酒をおもにどうやって手に入れていますか。(あてはまるものすべて)

- 1 家にあるお酒を飲む
- 2 友だちや知人からもらう
- 3 コンビニエンスストア・スーパーマーケットで買う
- 4 酒屋で買う
- 5 自動販売機で買う
- 6 カラオケボックス・居酒屋などで飲む
- 7 その他の方法で

(全員におたずねします)

問 29 家族でお酒を飲む人は誰ですか。(お酒を飲む人すべて)

- | | |
|--------|----------|
| 1 父親 | 2 母親 |
| 3 兄弟姉妹 | 4 祖父母 |
| 5 その他 | 6 誰も飲まない |

問 30 未成年の友だちでお酒を飲む人はいますか。

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

問 31 家族からお酒を飲むのをすすめられたことがありますか。

(1つ)

- 1 はい
- 2 いいえ
- 3 おぼえていない

問 32 あなたは今までに学校で飲酒と健康について教わりましたか。(1つ)

- 1 はい
- 2 いいえ
- 3 おぼえていない

問 33 お酒を飲むと身体に影響があると思いますか。(1つ)

- 1 健康によいと思う
- 2 体に良くも悪くもないと思う
- 3 多少は害があるだろうがたいしたことはないと思う
- 4 害があると思う
- 5 わからない

問 34 次のうち、お酒はどのような病気やできごとと関係があると思いますか。
(あてはまるものすべて)

- 1 急性アルコール中毒になる
- 2 肝臓が悪くなる
- 3 交通事故が増える
- 4 生まれてくる赤ちゃんの障害
- 5 インフルエンザがおこる
- 6 アルコール依存症になる
- 7 脳がちぢむ
- 8 1～7のどれも関係がない

[たばこについての質問です]

問 35 今までにたばこを一口でも吸ったことがありますか。

- 1 ない → 問 43 へ(6 ページ)
- 2 ある → 問 36 へ

(問 36～42 は問 35 で「2 ある」と答えた方におたずねします)

問 36 あなたがたばこを初めて吸ったのはいつ頃ですか。(1つ)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1 小学校入学前 | 2 小学校 1～3 年 |
| 3 小学校 4 年 | 4 小学校 5 年 |
| 5 小学校 6 年 | 6 中学校 1 年 |
| 7 中学校 2 年 | 8 中学校 3 年 |
| 9 高校 1 年 | 10 高校 2 年 |
| 11 高校 3 年 | 12 わからない |

問 37 初めてたばこを吸ったきっかけは何かですか。(あてはまるものすべて)

- 1 好奇心で
- 2 友だちや仲間のすすめ
- 3 先輩のすすめ
- 4 兄弟姉妹のすすめ
- 5 親やその他家族のすすめ
- 6 カッコいい
- 7 大人の仲間入り
- 8 やせると思った
- 9 テレビ番組・コマーシャルを見て
- 10 いろいろしたから
- 11 わからない

問 38 自分の吸うたばこを主にどのようにして手に入れましたか。(あてはまるものすべて)

- 1 コンビニエンスストア・スーパーマーケットで買った
- 2 自動販売機で買った
- 3 たばこ屋で買った
- 4 誰かからもらった
- 5 家にあるたばこを吸った
- 6 その他の方法で

問 39 この 30 日の間に何日たばこを吸いましたか。(1つ)

- 1 0 日
- 2 1～2 日
- 3 3～5 日
- 4 6～9 日
- 5 10～19 日
- 6 20～29 日
- 7 毎日(30 日)

問 40 この 30 日の間に 1 日平均どのくらいの本数のたばこを吸いましたか。(1つ)

- 1 この間吸っていない
- 2 1 日 1 本に満たない
- 3 1～4 本
- 4 5～9 本
- 5 10～14 本
- 6 15～19 本
- 7 20 本以上

あと少しです。
最後まで、書いて
くださいね。



