

# 令和3年度 兵庫県健康づくり実態調査

## 調査へのご協力をお願い

兵庫県では、平成30年3月に「兵庫県健康づくり推進実施計画（第2次）」を策定し、県民一人ひとりが生涯にわたり生き生きとした生活ができる社会の実現に向けて、取組を進めています。昨今、新型コロナウイルス感染症に対応した新しい生活様式が推進され、皆様の健康づくりに対する意識や行動も変化しつつあると思います。そこで、「兵庫県健康づくり推進実施計画（第2次）」の評価、ならびに自殺対策基本法に基づく「兵庫県自殺対策計画」の見直しのための調査を行うこととしました。

つきましては、兵庫県に住む中学校1年生、中学校3年生、高校3年生になる年齢の方から無作為抽出という方法により、あなたを回答者のお一人に選ばせていただきました。調査結果については、統計的に処理しますので、あなたのお名前や回答内容が外部に漏れることはありません。

お忙しい中、誠に恐縮ですが、調査の回答にご協力をお願いいたします。

令和3年11月

兵庫県

～～ この調査は、オンラインか郵送で回答することができます ～～

### オンラインで回答する場合

以下のURLにアクセスしていただくか、QRコードを読み取っていただくことで、オンラインの回答画面に移動できます。画面の指示に沿って、**令和3年12月15日(水)**までに回答をお願いいたします。

URL: <https://www.e-hyogo.elg-front.jp/hyogo/uketsuke/form.do?id=1632484369511>



### 郵送で回答する場合

1. 記入は黒のボールペン、又は濃い鉛筆でお願いします。
2. 回答は、下記のとおり質問ごとにあてはまる選択肢の番号に○をつけてください。

#### 【記載例】

問 あなたの性別は。(○は1つ)

①. 男性

2. 女性

3. その他

3. ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒に入れて、**令和3年12月15日(水)**までにご返送ください。(切手は不要です。)

◆調査票1「健康づくりに関する調査票」(問1～46)に関するお問い合わせ先◆

兵庫県 健康福祉部 健康局 健康増進課 健康政策班 TEL 078 - (362) -9109

◆調査票2「自殺対策に関する調査票」(問47～58)に関するお問い合わせ先◆

兵庫県 健康福祉部 障害福祉局 障害福祉課 いのち対策室 TEL 078-(362)- 3059



## 「健康づくりに関する調査票」

## 〈あなたご自身のことについてお尋ねします〉

問1 性別をお答えください。(〇は1つ)

- |       |       |        |
|-------|-------|--------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. その他 |
|-------|-------|--------|

問2 年齢と学年(令和3年11月1日現在)をご記入ください。

年齢 (            ) 歳	中学 ・ 高校 (            ) 年生
---------------------	---------------------------

問3 現在の身長と体重(小数点第1位まで)をご記入ください。

身長 ( <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> ) cm	体重 ( <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> ) kg
---	---

問4 現在のお住まいをご記入ください。(神戸市は区まで記入ください)

(            ) 市・町	(            ) 区
--------------------	------------------

## 〈あなたの健康状態・意識についてお尋ねします〉

問5 現在の健康状態はいかがですか。(〇は1つ)

- |       |         |        |            |         |
|-------|---------|--------|------------|---------|
| 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 |
|-------|---------|--------|------------|---------|

問6 普段から健康に気をつけるよう意識していますか。(〇は1つ)

- |  |
|--|
| 1. 健康のために積極的にやっていることや、特に注意を払っていることがある  |
| 2. 健康のために生活習慣には気をつけるようにしている            |
| 3. 病気にならないように気をつけているが、特に何かをやっているわけではない |
| 4. 特に意識しておらず、具体的には何も行っていない             |

## 〈あなたの食生活についてお尋ねします〉

問7 あなたは、1日1回以上、家族や友人と楽しく食事を食べていますか。(〇は1つ)

- |           |           |          |
|-----------|-----------|----------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週4～5回  | 3. 週2～3回 |
| 4. 週1回程度  | 5. ほとんどない |          |

問8 あなたは、現在の自分の食事をどのように思いますか。(〇は1つ)

- |         |       |            |          |
|---------|-------|------------|----------|
| 1. 大変よい | 2. よい | 3. 少し問題がある | 4. 問題が多い |
|---------|-------|------------|----------|

問9 あなたは、朝食を週に何日食べていますか。

1. 週6日以上 ----->次の1) )にお答えください
2. 週4~5日 ----->次の1) 2)にお答えください
3. 週2~3日 ----->次の1) 2)にお答えください
4. 週1日以下 ----->次の1) 2)にお答えください
5. 全く食べない ----->次の2)にお答えください

1) ふだん、どんな朝食を食べていますか。(複数回答可)

- |                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| 1. 主食(ごはん・パン・めん・シリアル)   | 2. 主菜(肉・魚・卵・大豆料理) |
| 3. 副菜(野菜・芋料理・野菜たっぷりの汁物) | 4. 牛乳・乳製品         |
| 5. 果物                   | 6. 菓子類(菓子パン含む)    |
| 7. し好飲料(コーヒー・紅茶・ジュースなど) | 8. その他( )         |

2) 朝食を食べない理由は何ですか。(複数回答可)

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. 食べる時間がない       | 2. 食欲がわからない       |
| 3. ダイエットをしている     | 4. 朝食を食べるよりも寝ていたい |
| 5. 食べると身体の調子が悪くなる | 6. 朝食が用意されていない    |
| 7. 準備するのが面倒である    | 8. 食べる習慣がない       |
| 9. お金の節約のため       | 10. 何となく          |
| 11. その他( )        |                   |

問10 ふだん何時頃に夕食を食べていますか。(○は1つ)

- |            |            |             |
|------------|------------|-------------|
| 1. 午後7時前   | 2. 午後7~8時台 | 3. 午後9~10時台 |
| 4. 午後11時以降 | 5. 決まっていない | 6. 食べない     |

問11 食事やおやつの時間は決まっていますか。(○は1つ)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. 決まっている     | 2. だいたい決まっている |
| 3. あまり決まっていない | 4. 決まっていない    |

問12 あなたは、ごはん(米)を週に何回食べますか。

※以下の(ア)(イ)(ウ)のすべてにお答えください。(○はそれぞれ1つずつ)

(ア) 朝食にごはん(米)を週に何回食べますか

- |       |         |         |         |       |
|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1. 0回 | 2. 1~2回 | 3. 3~4回 | 4. 5~6回 | 5. 7回 |
|-------|---------|---------|---------|-------|

(イ) 昼食にごはん(米)を週に何回食べますか

- |       |         |         |         |       |
|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1. 0回 | 2. 1~2回 | 3. 3~4回 | 4. 5~6回 | 5. 7回 |
|-------|---------|---------|---------|-------|

(ウ) 夕食にごはん(米)を週に何回食べますか

- |       |         |         |         |       |
|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1. 0回 | 2. 1~2回 | 3. 3~4回 | 4. 5~6回 | 5. 7回 |
|-------|---------|---------|---------|-------|

問 13 あなたは、ふだん野菜料理を1日に何皿程度食べていますか。(○は1つ)

1. 5皿以上 2. 4皿 3. 3皿 4. 2皿 5. 1皿以下

(注) 皿数の数え方の目安  
 1人前1皿分の料理：小鉢1皿（ほうれん草のおひたし、具たくさんのみそ汁、野菜サラダなど）  
 1人前2皿分の料理：大皿1皿（野菜の煮しめ、野菜炒め、肉じゃが、野菜たっぷりのカレーなど）



問 14 あなたは、ふだん果物を1日にどの程度食べていますか。(○は1つ)

1. 3つ分以上 2. 2つ分以上3つ分未満 3. 1つ分以上2つ分未満  
 4. 1つ分未満 5. 食べない

(注) 数え方の目安  
 1つ分：みかん1個、かき1個、バナナ1本、オレンジ1個、りんご半分、梨半分  
 2つ分：りんご1個、梨1個



問 15 あなたは、1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる食べることが、週に何日ありますか。(○は1つ)

1. 週6日以上 2. 週4～5日 3. 週2～3日 4. 週1日以下

(注) 「主食」とは、ごはん、めん類、パンなどの料理  
 「主菜」とは、魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理  
 「副菜」とは、野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理  
 ※主食、主菜、副菜が別皿の定食パターンだけでなく、それらを組み合わせた複合料理も含まれます（カレー、サラダなど）

問 16 あなたはこの1ヶ月の間、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べましたか(○はそれぞれ1つずつ)

		毎日 2回以上	毎日 1回	週 5~6回	週 3~4回	週 1~2回	月 1~3回	食べな かった
1	丼物やカレーライス、ハヤシライス、炒飯	1	2	3	4	5	6	7
2	ラーメン、うどん、そばなどのめん類	1	2	3	4	5	6	7
3	パン（食パン、惣菜パン、菓子パンなど）	1	2	3	4	5	6	7
4	肉を使った料理（唐揚げ、肉炒め物など）	1	2	3	4	5	6	7
5	ハム・ソーセージ・ベーコンなど肉加工品	1	2	3	4	5	6	7

問 16 あなたは、この1ヶ月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べましたか。(続き)

		毎日 2回以上	毎日 1回	週 5~6回	週 3~4回	週 1~2回	月 1~3回	食べな かった
6	魚を使った料理 (刺身、焼き魚など)	1	2	3	4	5	6	7
7	魚の干物・塩蔵魚・魚介練 り製品	1	2	3	4	5	6	7
8	卵料理	1	2	3	4	5	6	7
9	大豆・大豆製品 (豆腐、油揚げ、納豆など)	1	2	3	4	5	6	7
10	上のうち納豆のみ食べ た頻度	1	2	3	4	5	6	7
11	牛乳・ヨーグルト	1	2	3	4	5	6	7
12	チーズ	1	2	3	4	5	6	7
13	生野菜(サラダ、付け合わ せ、大根おろし含む)	1	2	3	4	5	6	7
14	野菜類の炒め物(きのこ類、 きんぴら等含む)	1	2	3	4	5	6	7
15	野菜の煮物	1	2	3	4	5	6	7
16	青菜(ほうれんそう等)の お浸し・あえもの	1	2	3	4	5	6	7
17	ゆで(蒸し)野菜	1	2	3	4	5	6	7
18	野菜・きのこの天ぷら(か き揚げなど)	1	2	3	4	5	6	7
19	海藻料理(ワカメの酢の物、 ひじき煮物など)	1	2	3	4	5	6	7
20	芋を使った料理	1	2	3	4	5	6	7
21	汁物 (みそ汁、スープなど)	1	2	3	4	5	6	7
22	漬物・梅干しなど	1	2	3	4	5	6	7
23	麻婆豆腐の素などの 合わせ調味料	1	2	3	4	5	6	7
24	洋菓子・クッキー・ チョコレート等	1	2	3	4	5	6	7
25	和菓子	1	2	3	4	5	6	7
26	せんべい・スナック菓子	1	2	3	4	5	6	7
27	ジュース、砂糖入り紅茶・ コーヒー等甘みのある飲料	1	2	3	4	5	6	7
28	野菜ジュース	1	2	3	4	5	6	7

問 17 ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。(〇は1つ)

1. ゆっくりよく噛んで食べている
2. どちらかと言えばゆっくりよく噛んで食べている
3. どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない
4. ゆっくりよく噛んで食べていない

問 18 お住まいの地域の<sup>きょうどりょうり</sup>郷土料理や伝統料理を知っていますか。(〇は1つ)

1. よく知っていて、食べたことがある
2. 知っているが、食べたことはない
3. 知らないが(認識したことはないが)、食べたことはあるかもしれない
4. 知らないし、食べたこともない

問 19 あなたは、これまでに、やせようとして5日以上食事の量を減らしたことはありますか。

1. ない
2. ある

<あなたの生活習慣(運動、飲酒、喫煙)についてお尋ねします>

問 20 この30日間に、体育の授業以外でスポーツや運動をした日は何日ありましたか。(〇は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

問 21 あなたは、お酒(ビール、チューハイ、ワインなど)を飲みますか。(〇は1つ)

1. 飲まない
2. 年に1、2回
3. 月に1、2回
4. 週末ごとに
5. 週に数回
6. 毎日

問 22 お酒を飲むと身体に影響があると思いますか。(〇は1つ)

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

問 23 たばこを吸いますか。(〇は1つ)

- |                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| 1. たばこを吸ったことはない  | 2. たばこを吸ったことはあるが、現在は吸っていない |
| 3. ときどきたばこを吸っている | 4. 習慣的にたばこを吸っている           |

【問 23 で「2. たばこを吸ったことはあるが、現在は吸っていない」「3. ときどきたばこを吸っている」「4. 習慣的にたばこを吸っている」とお答えの方は以下の1) と2) についてお答えください。】

1) あなたがたばこを初めて吸ったのはいつ頃ですか。(〇は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 |

2) たばこを吸い始めたきっかけは何ですか。(複数回答可)

- |                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| 1. 両親又は祖父母が吸っているから | 2. 兄弟が吸っているから          |
| 3. 友人が吸っているから      | 4. インターネット・SNS で興味をもった |
| 5. テレビ・マンガで興味をもった  | 6. コンビニ等の店頭で興味をもった     |
| 7. わからない           |                        |

3) 今、たばこをやめたいと思いますか。(〇は1つ)

- |                      |              |
|----------------------|--------------|
| 1. 実際やめようと取り組んだことがある | 2. やめたいと思う   |
| 3. 本数をへらしたい          | 4. やめるつもりはない |
| 5. わからない             | 6. 今は吸っていない  |

問 24 今までに学校でたばこと健康について教わりましたか。(複数回答可)

- |                 |                                     |
|-----------------|-------------------------------------|
| 1. たばこの有害性      | 2. 受動喫煙 <small>じゆうきつえん</small> の有害性 |
| 3. たばこの種類について   | 4. 教わっていない                          |
| 5. 覚えていない、わからない |                                     |

問 25 たばこを吸うと身体に害があると思いますか。(〇は1つ)

- |              |                      |
|--------------|----------------------|
| 1. 害があると思う   | 2. 多少はあるだろうが大したことはない |
| 3. 害があると思わない | 4. わからない             |

問 26 他人のたばこの煙はあなたにとって有害であると思いますか。(〇は1つ)

- |              |                      |
|--------------|----------------------|
| 1. 害があると思う   | 2. 多少はあるだろうが大したことはない |
| 3. 害があると思わない | 4. わからない             |



問 27 過去 1 ヶ月間に自分以外の人が吸っているたばこの煙を吸ったこと(受動喫煙)がありましたか。  
 (ア)～(ケ)の項目についてお答えください。(○はそれぞれ1つずつ)

	ほぼ毎日	週に数回	週に1回程度	月に1回程度	全くなかった	行かなかった
(ア) 職場(アルバイト先など)	1	2	3	4	5	6
(イ) 飲食店	1	2	3	4	5	6
(ウ) ゲームセンター	1	2	3	4	5	6
(エ) 行政機関(市役所、公民館など)	1	2	3	4	5	6
(オ) 医療機関	1	2	3	4	5	6
(カ) 公共交通機関(電車、バスなど)	1	2	3	4	5	6
(キ) 家庭	1	2	3	4	5	6
(ク) 路上(歩きたばこ)	1	2	3	4	5	6
(ケ) その他(上記以外の場所)	1	2	3	4	5	6

<あなたのお口の健康についてお尋ねします>

問 28 次のうち、歯周病の症状だと思うものをすべて選んでください。(複数回答可)

1. 歯ぐきからの出血	2. 歯ぐきの腫れ
3. 口臭	4. 歯ぐきが下がって歯がぐらぐら揺れる
5. 歯を支える骨が溶けて歯が抜ける	6. わからない

問 29 次のうち、歯周病と関連があると思うものをすべて選んでください。(複数回答可)

1. 生まれてくる赤ちゃんに低体重出生などの可能性がある	2. たばこは歯周病と関連がある
3. 肺炎や糖尿病などの全身の病気に影響がある	4. わからない

問 30 この1年間に口の中で気になることはありましたか。(複数回答可)

1. 歯の着色	2. 歯並び
3. 歯ぐきからの出血	4. むし歯(痛い歯がある)
5. 口臭	6. 口を開けるとカクンと音がする・あごが痛い
7. 特になし	

問 31 むし歯予防のために、今まで経験したことがあるものをすべて選んでください。(複数回答可)

1. 歯科医院でフッ化物(フッ素)を歯の表面に塗る
2. フッ化物(フッ素)が入ったうがい薬でのうがい
3. フッ化物(フッ素)が入った歯みがき剤での歯みがき
4. 経験がない
5. わからない

## <あなたのストレス・健康危機への対応についてお尋ねします>

問 32 この1ヶ月の間に、不安・悩み・苦勞・ストレスはどの程度ありましたか。(○は一つ)

- |            |          |            |             |
|------------|----------|------------|-------------|
| 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 33 あなたは、悩み事があった時は誰に相談しますか。(複数回答可)

- |                      |             |
|----------------------|-------------|
| 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. 誰にも相談しない |
| 9. 悩みはない             | 10. その他     |

問 34 この1ヶ月の、あなたの睡眠の質はどうか。(○は一つ)

- |          |       |       |          |
|----------|-------|-------|----------|
| 1. 非常によい | 2. よい | 3. 悪い | 4. 非常に悪い |
|----------|-------|-------|----------|

問 35 この1ヶ月に、あなたは学校のある日に1日平均どのくらいの時間、インターネットをしましたか?(○は一つ)

※パソコン、携帯、スマホ等を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含む

- |              |            |
|--------------|------------|
| 1. まったくしなかった | 2. 1時間未満   |
| 3. 1~2時間未満   | 4. 2~3時間未満 |
| 5. 3~5時間未満   | 6. 5時間以上   |

問 36 この1ヶ月に、あなたは学校の休みの日(部活だけの日も含む)に1日平均どのくらいの時間、インターネットをしましたか?(○は一つ)

※パソコン、携帯、スマホ等を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含む

- |              |            |
|--------------|------------|
| 1. まったくしなかった | 2. 1時間未満   |
| 3. 1~2時間未満   | 4. 2~3時間未満 |
| 5. 3~5時間未満   | 6. 5時間以上   |

問 37 この1ヶ月の1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は一つ)

- |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 5時間未満      | 2. 5時間以上6時間未満 | 3. 6時間以上7時間未満 |
| 4. 7時間以上8時間未満 | 5. 8時間以上9時間未満 | 6. 9時間以上      |

問 38 この1ヶ月に、夜、寢床につく平均時間は何時くらいでしたか。(○は一つ)

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1. 午後10時前       | 2. 午後10時~11時より前 |
| 3. 午後11時~12時より前 | 4. 午前0時~1時より前   |
| 5. 午前1~2時より前    | 6. 午前2時以降       |

問 39 あなたの睡眠の確保の妨げとなっていることは何ですか。(複数回答可)

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1. 勉強           | 2. 課外活動(部活動等)   |
| 3. 通勤・通学の所要時間   | 4. 睡眠環境(音、照明など) |
| 5. 携帯電話、メール、ゲーム | 6. 特に困っていない     |
| 7. その他( )       |                 |

### <新型コロナウイルス感染症に関する生活の変化についてお尋ねします>

問 40 感染予防対策として、どのようなことに取り組まれていますか。(〇はいくつでも)

- |                      |   |
|----------------------|---|
| 1. 手洗い               | 2. うがい  |
| 3. マスク               | 4. 薬品(アルコールなど)を使用した環境消毒 <sup>かんきょうしょうどく</sup> |
| 5. ワクチン接種(インフルエンザなど) | 6. その他(具体的に )                                 |

問 41 新型コロナウイルス感染症拡大により、現在のあなたの食生活は、感染拡大前に比べてどう変化しましたか。

- |             |             |          |
|-------------|-------------|----------|
| 1. とても良くなった | 2. 良くなった    | 3. 変わらない |
| 4. 悪くなった    | 5. とても悪くなった |          |

問 42 新型コロナウイルス感染症拡大前後での、同居する家族以外との会話人数の、1日あたりの平均を教えてください。(対面、電話、ビデオ通話含む)(〇はそれぞれ一つ)

(ア) 新型コロナウイルス感染症拡大前(令和元年以前)

- |          |         |            |       |
|----------|---------|------------|-------|
| 1. 10人以上 | 2. 5~9人 | 3. 4人      | 4. 3人 |
| 5. 2人    | 6. 1人   | 7. 誰とも話さない |       |

(イ) 新型コロナウイルス感染症拡大後(令和2年以降)

- |          |         |            |       |
|----------|---------|------------|-------|
| 1. 10人以上 | 2. 5~9人 | 3. 4人      | 4. 3人 |
| 5. 2人    | 6. 1人   | 7. 誰とも話さない |       |

問 43 新型コロナウイルス感染症拡大前後での、1週間あたりの運動をする日数の平均を教えてください。(運動: 1回30分以上のウォーキング、スポーツなど)(〇はそれぞれ一つ)

(ア) 新型コロナウイルス感染症拡大前(令和元年以前)

- |          |        |        |           |
|----------|--------|--------|-----------|
| 1. 週3日以上 | 2. 週2日 | 3. 週1日 | 4. 運動はしない |
|----------|--------|--------|-----------|

(イ) 新型コロナウイルス感染症拡大後(令和2年以降)

- |          |        |        |           |
|----------|--------|--------|-----------|
| 1. 週3日以上 | 2. 週2日 | 3. 週1日 | 4. 運動はしない |
|----------|--------|--------|-----------|

問 44 新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、現在のあなたの食生活について、感染症の拡大前に比べて、変わりましたか。

1～8の項目ごとに、それぞれ1つ選んで番号に○をつけてください。

		増えた	変わらない	減った	もともとない
1	自宅で料理や食事をする機会	1	2	3	4
2	そう菜や弁当、レトルト食品など調理済み食品や、出前の利用頻度	1	2	3	4
3	外食の頻度	1	2	3	4
4	誰かと一緒に食事をする等食を通したコミュニケーションの機会	1	2	3	4
5	菓子類を食べる量	1	2	3	4

問 45 新型コロナウイルス感染症拡大前後での、あなたの健康状態の変化について、あてはまるものは「はい」を選択し、その理由を思う事柄を選択してください。(複数選択可)

(ア) 体重が増えた (3kg 以上)

1. はい	2. いいえ
その原因と思う事柄は何ですか？	
1. 外出の自粛	2. コロナ感染への不安・恐怖
3. 通学体制の変化 (オンライン授業等)	4. 収入の減少
5. 食習慣の変化	6. インターネットやテレビ鑑賞の増加
7. 生活が制限されることへのストレス	8. その他 ( )

(イ) 体重が減った (3kg 以上)

1. はい	2. いいえ
その原因と思う事柄は何ですか？	
1. 外出の自粛	2. コロナ感染への不安・恐怖
3. 通学体制の変化 (オンライン授業等)	4. 収入の減少
5. 食習慣の変化	6. インターネットやテレビ鑑賞の増加
7. 生活が制限されることへのストレス	8. その他 ( )

(ウ) 健診の結果や持病が悪化した

1. はい	2. いいえ
その原因と思う事柄は何ですか？	
1. 外出の自粛	2. コロナ感染への不安・恐怖
3. 通学体制の変化 (オンライン授業等)	4. 収入の減少
5. 食習慣の変化	6. インターネットやテレビ鑑賞の増加
7. 生活が制限されることへのストレス	8. その他 ( )

(工) 睡眠時間が減った

1. はい

2. いいえ

その原因と思う事柄は何ですか？

1. 外出の自粛

2. コロナ感染への不安・恐怖

3. 通学体制の変化（オンライン授業等）

4. 収入の減少

5. 食習慣の変化

6. インターネットやテレビ鑑賞の増加

7. 生活が制限されることへのストレス

8. その他（ ）

(オ) ストレスを感じるようになった

1. はい

2. いいえ

その原因と思う事柄は何ですか？

1. 外出の自粛

2. コロナ感染への不安・恐怖

3. 通学体制の変化（オンライン授業等）

4. 収入の減少

5. 食習慣の変化

6. インターネットやテレビ鑑賞の増加

7. 生活が制限されることへのストレス

8. その他（ ）

(カ) 目が悪くなった

1. はい

2. いいえ

その原因と思う事柄は何ですか？

1. 外出の自粛

2. コロナ感染への不安・恐怖

3. 通学体制の変化（オンライン授業等）

4. 収入の減少

5. 食習慣の変化

6. インターネットやテレビ鑑賞の増加

7. 生活が制限されることへのストレス

8. その他（ ）

問 46 健康づくりに関する県の取組みについて、ご意見・ご要望などがあればご記入ください。

「健康づくりに関する調査」は以上です。ご協力いただきありがとうございました。  
引き続き、調査票2「自殺対策に関する調査」にもご協力いただけますと幸いです。



## 「自殺対策に関する調査票」

これから自殺対策・依存症対策についてお聞きします。

アンケートは自由回答です。ご回答いただいた内容やあなたのお名前が外部に漏れることはありませんので、ご協力をお願いします。

また、アンケートにお答えになる中で、「相談したい、話を聞いて欲しい」ことがありましたら、下記までお電話くださいますよう、お願いします。

**こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556**

◆調査票 2 「自殺対策に関する調査票」に関するお問い合わせ先◆

兵庫県 健康福祉部 障害福祉局 障害福祉課 いのち対策室

TEL 078-362-3059



<自殺対策に対する思い等についてお尋ねします。>

問 47 (ア) から (カ) について、あなたのお考えに最も近いものをお答えください。

(○はそれぞれ1つずつ)

	そう思う	そうは 思わない	わから ない
(ア) 自殺は個人の問題であり、自由だと思う	1	2	3
(イ) 自殺はなんの前触れもなく、突然に起きる	1	2	3
(ウ) 自殺を口にする人は、本当は自殺しない	1	2	3
(エ) 自殺は防ぐことができるものであると思う	1	2	3
(オ) 自殺は社会的に取り組むべき課題だ	1	2	3
(カ) 自殺対策は生きることの包括的な支援※1 として重要であると思う。	1	2	3

※1 生きることの包括的な支援

自殺対策基本法の基本理念として『自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全ての人がかげがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれをつかつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施されなければならない』と掲げられています。

◇◇◇ 次ページ以降の「うつ病に関する項目」をお答えいただく前にお読みください ◇◇◇

以下に挙げた症状を「うつ病のサイン ※2」と言います。

例)

★自分で感じる症状

気分が沈む・悲しい・イライラする・集中力がない・好きなこともやりたくない・大事なことを先送りする・物事を悪いほうへ考える・決断ができない・自分を責める・死にたくなる

★まわりから見てわかる症状

表情が暗い・涙もろい・反応が遅い・  
落ち着きがない・飲酒量が増える

★からだに出る症状

眠れない・食欲がない・便秘がち・からだのだるい・  
疲れやすい・性欲がない・頭痛・動悸・胃の不快感・めまい

このような症状が2週間以上続く場合、うつ病の可能性がります。



問 48 「うつ病のサイン」に気付いた時の対応についてお尋ねします。もし仮に、あなたが、今あなたの家族など身近な人の「うつ病のサイン」(前ページ※2 参照)に気付いたとき、専門の相談窓口(かかりつけ医や、精神科、保健所等公的機関等の相談窓口)へ相談することを勧めますか。(〇は1つ)

1. 勧める                      2. 勧めない                      3. わからない

問 49 もし仮に、あなたが、自分自身の「うつ病のサイン」に気付いたとき、自ら専門の相談窓口(かかりつけ医や、精神科、保健所等公的機関等の相談窓口)へ相談しようと思いませんか。(〇は1つ)

1. 思う → 問 49 へ                      2. 思わない                      3. わからない → 問 49 へ



**【問 49 で「2. 思わない」とお答えの方は以下の1) について、お答えください。】**

1) 相談しようと思わないのはなぜですか。(〇はいくつでも)

1. 相談することに抵抗がある                      2. 時間の都合がつかない  
3. どこに相談したらよいか分からない                      4. 過去に相談していやな思いをした  
5. 根本的な解決にはつながらない                      6. うつ病は特別な人がかかる病気だから関係ない  
7. 治療しなくても治ると思う                      8. お金がかかることは避けたい  
9. その他(具体的に )

問 50 あなたは、これまで本気で自殺したいと考えたことはありますか。(〇は1つ)

1. ある                      2. ない

問 51 あなたは、この1年以内に本気で自殺したいと考えたことはありますか。(〇は1つ)

1. ある                      2. ない → 問 51 へ



**【問 51 で「1. ある」とお答えの方は以下の1) 2) について、お答えください。】**

1) 自殺したいと思った理由は何ですか。(〇はいくつでも)

1. 家庭問題(親子関係の不和、家族からのしつけ・叱責、被虐待等)  
2. 健康問題(自身の病気の悩み、身体の悩み等)  
3. 経済生活問題(経済的不安、生活苦等)  
4. 勤務問題(職場の人間関係、仕事の失敗、長時間労働等)  
5. 男女問題(失恋、交際をめぐる悩み等)  
6. 学校問題(入試に関する悩み、進路に関する悩み、学業不振、学友との不和、教師との人間関係、いじめ等)  
7. その他(具体的に )

【問 51 で「1. ある」とお答えの方は以下の 2) も、お答えください。】

2) 自殺を思いとどまった（とどまっている）要因はなにですか。（〇はいくつでも）

1. 家族や友人等身近な人に悩みを聞いてもらった
2. 趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるよう努めた
3. できるだけ休養を取るようにした
4. 医師やカウンセラーなどの専門家に相談した
5. 弁護士や司法書士等、悩みの元となる分野の専門家に相談した
6. 特に何もしなかった
7. その他（具体的に \_\_\_\_\_ ）

問 52 もし仮に、あなたは、「自殺したい」と思うほどの悩みを抱えたときは、誰かに相談しますか。

（〇は 1 つ）

1. する（理由 \_\_\_\_\_ ） 2. しない（理由 \_\_\_\_\_ ）

問 53 もし仮に、あなたは、身近な人に「死にたい」と相談されたときはどうしますか。

（〇はいくつでも）

1. ひたすら耳を傾けて聞く
2. 「死んではいけない」と説得する
3. 「死にたいくらい辛いんだね」と共感する
4. 「頑張って生きよう」と励ます
5. 「つまらないことを考えるな」と叱る
6. 「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する
7. 話をそらす
8. わからない
9. その他（具体的に \_\_\_\_\_ ）

問 54 次の相談窓口をご存知ですか。（ア）から（キ）について、お答え下さい。（〇はそれぞれ 1 つずつ）

	知っている	知らない
(ア) 兵庫県のいのちと心のサポートダイヤル	1	2
(イ) 兵庫県こころの健康電話相談	1	2
(ウ) いのちの電話（神戸・はりま）	1	2
(エ) 健康福祉事務所（保健所）	1	2
(オ) 兵庫県精神保健福祉センター・神戸市こころの健康センター	1	2
(カ) 夜間電話法律相談（兵庫県弁護士会）	1	2
(キ) よりそいホットライン	1	2

## <新型コロナウイルス感染症に関連してお尋ねします。>

問 55 「新型コロナウイルス感染症」に関連して、お尋ねします。新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、次のようなことはありましたか。(〇はいくつでも)

1. 神経過敏<sup>かびん</sup>に感じた、気がはりつめていた
2. そわそわ、落ち着かなく感じた
3. 気分が落ち込んで、何が起こっても気が晴れないように感じた
4. 怒りを感じた、イライラした
5. どれもなかった

問 56 新型コロナウイルス感染症の感染拡大に際して、不安に思ったことをお答えください。(〇はいくつでも)

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 1. 自分や家族の感染への不安                 | 2. 家族、友人、職場 <sup>しよくば</sup> など人間関係の変化に対する不安 |
| 3. 自分や家族の仕事や収入に関する不安            | 4. 生活用品などの不足への不安                            |
| 5. 自分や家族の勉強や進学に関する不安            | 6. 自粛 <sup>じしよく</sup> 等による生活の変化に対する不安       |
| 7. 差別や偏見 <sup>へんけん</sup> に対する不安 | 8. その他の不安(具体的に )                            |
| 9. 不安はなかった → <u>問 56</u> へ      |   |



### **【問 56 で「1～8」とお答えの方は、以下の1) について、お答えください。】**

1) 新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、不安やストレスを解消するために、あなたがしたこと・していることは何ですか。(〇はいくつでも)

1. 手洗いやマスクの着用、人との距離<sup>きょり</sup>を取る、できる限り自宅にいるようにするなどの予防行動
2. スマートフォンやインターネットを使って情報を収集・入手する
3. 家族や友人に話をする
4. 家族や友人以外の身近<sup>みぢか</sup>な人(会社の上司や学校の先生等)に相談
5. 匿名<sup>とくめい</sup>の相談窓口(電話相談やSNS相談等)に相談
6. 行政の相談窓口を利用
7. 医療機関などの専門家に相談
8. 運動などで身体を動かす
9. その他(具体的に )
10. 特に何もしていない

<依存症対策に関連してお尋ねします。>

いのち対策室では、依存症関連問題に対する様々な取り組みを進めています。

については、政策への反映にあたって、各種の依存症に対する県民の意識の実態を把握する必要があることから、下記設問についても回答をお願いします。

問 57 以下の(ア)～(カ)に掲げる病気になったのは、「本人の責任である」と思いませんか。(ア)～(カ)について、あなたのお考えに最も近いものをお答えください。(○はそれぞれ1つずつ)

	全くそう 思わない	そう思わな い	どちらでも ない	そう思う	強くそう 思う
(ア) うつ病	1	2	3	4	5
(イ) アルコール依存症	1	2	3	4	5
(ウ) がん	1	2	3	4	5
(エ) ギャンブル等依存症	1	2	3	4	5
(オ) 糖尿病	1	2	3	4	5
(カ) 薬物依存症	1	2	3	4	5

問 58 兵庫県の自殺対策の取り組みについて、ご意見・ご要望がありましたらご記入ください

質問は以上です。お忙しい中、ご協力いただき、ありがとうございました。

