

しょうがくせい せいかつしゅうかん けんこういしき かんするちょうさ
小学生の生活習慣と健康意識に関する調査 (案)

参考資料⑧

こた た かつもん あ つぎ しつもん こた
【答えたくない質問は空けておき、次の質問に答えてください】

あなたのことについての質問です

- せいべつ
1. 性別
- おとこ おんな
1 男 2 女
- じしん たいけい おも ちか おも まる
2. あなた自身の体型について、どのように思いますか。いちばん近いと思うものに○
をつけてください。(○はひとつ)
まる
ふつう ふと
1 やせている 2 普通 3 太っている
- おも まる
3. あなたはやせたいと思いますか。(○はひとつ)
おも おも おも まった おも
1 かなり思う 2 まあまあ思う 3 あまり思わない 4 全く思わない

あなたの生活習慣についての質問です

- げつようび きんようび なんじ お あ
4. ふだん(月曜日から金曜日)、何時ごろに起きますか。当てはまるものに○をつけ
てください。(○はひとつ)
ごぜん 6 じ まえ
1 午前6時より前
ご ご じいこう ごぜん じ ふん まえ
2 午後6時以降、午前6時30分より前
ごぜん じ ぶんいこう ごぜん じ まえ
3 午前6時30分以降、午前7時より前
ごぜん じいこう ごぜん 7 じ 30ふん まえ
4 午前7時以降、午前7時30分より前
ごぜん じ ぶんいこう ごぜん じ まえ
5 午前7時30分以降、午前8時より前
ごぜん じいこう
6 午前8時以降
- げつようび きんようび なんじ ね あ まる
5. ふだん(月曜日から金曜日)、何時ごろに寝ますか。当てはまるものに○をつけ
てください。(○はひとつ)
ご ご じ まえ
1 午後9時より前
ご ご じいこう ご ご じ まえ
2 午後9時以降、午後10時より前
ご ご じいこう ご ご じ まえ
3 午後10時以降、午後11時より前
ご ご じいこう ごぜん じ まえ
4 午後11時以降、午前0時より前
ごぜん じいこう
5 午前0時以降

6. ふだん (月曜日げつようびから金曜日きんようび)、1日1にちにどれくらいの時間睡眠じかんすいみんをとることが最も多もっとい
ですか。当てはまるものに○をつけてください。(○はひとつ)

1. 10時間じかんいじょう以上
2. 9時間じかんいじょう以上、10時間じかんより少すくない
3. 8時間じかんいじょう以上、9時間じかんより少すくない
4. 7時間じかんいじょう以上、8時間じかんより少すくない
5. 6時間じかんいじょう以上、7時間じかんより少すくない
6. 6時間じかんより少すくない

7. あなたが朝あさ起きてから学校がっこうへ出でかけるまでにしていることすべてに○をつけてく
ださい。(○はいくつでも)

1. 着きがえ
2. 顔かおを洗あらう
3. 朝ちょう食しょくを食たべる
4. 歯はをみがく
5. 排はい便べんをする
6. テレビてれびをみる
7. 運うん動どうをする

8. あなたが家いえで食しょく事じをするときの状じょう況きょうについて当てはまるものに○をつけてく
ださい。(○はひとつ)

1. 朝ちょう食しょく夕ゆう食しょくとも家か族ぞくの誰だれかと食たべる
2. 朝ちょう食しょくは家か族ぞくの誰だれかと食たべる
3. 夕ゆう食しょくは家か族ぞくの誰だれかと食たべる
4. 一ひとり人で食たべることが多おほい

9. 次の食つき生活しょくにかんすることでああなたが当てはまるものすべてに○をつけてく
ださい。(○はいくつでも)

1. 1日1にちに朝あさ昼ひる夕ゆふに食しょく事じをすている
2. 夕ゆう食しょくの時間じかんが決きまっていない
3. 間かん食しょくすることが多おほい
4. 食たべす過おほぎることが多おほい
5. よくかんで食しょく事じをするようにすている
6. 早はや食ぐいの方ほうである
7. 甘あまいものを食たべることが多おほい
8. ジュースじゅーすをよく飲のむ
9. スナック菓子すなっくがしをよく食たべている
10. 塩しお辛からいものを食たべることが多おほい
11. 毎まい食しょく、野や菜さいを食たべるようにすている

10. あなたは^{がっこう} ^{たいいく} ^{じかん} ^{いがい} ^{うんどう} 学校の体育の時間以外に、運動やスポーツ（クラブ）をしていますか（○はひとつ）

- 1 はい 2 いいえ

10. で 「1 はい」 と答えた人に伺います。

10-2. それは、どれ位^{ぐらい} していますか。（○はひとつ）

- | | |
|--|--|
| 1 毎日 ^{まいにち} | 2 週 ^{しゅう} 3~6回 ^{6かい} |
| 3 週 ^{しゅう} 1~2回 ^{2かい} | 4 月 ^{つき} 1~2回 ^{2かい} |

11. あなたは^{うんどうふそく} ^{おも} ^{まる} 運動不足だと思いませんか。（○はひとつ）

- 1 はい 2 いいえ

12. この1年間^{1ねんかん}に、歯^{はい} 医者^{いしや} さんで歯^は の正^{ただ} しい磨^{みが} きかたについて個別^{こべつ} に指^{しど} 導^{どう} をうけましたか。（○はひとつ）

- 1 はい 2 いいえ

13. あなたは、いつ^は 歯^{みが} を磨^{みが} いていますか。（○はいくつでも）

- | | | |
|--|--|---------------------------------------|
| 1 朝食 ^{ちようしょくご} 後 ^ご | 2 昼食 ^{ちゅうしょくご} 後 ^ご | 3 夕食 ^{ゆうしょくご} 後 ^ご |
| 4 寝 ^ね まえ 前 ^{まえ} | 5 磨 ^{みが} いていない | |

14. 歯^は を磨^{みが} くときには、歯^は 磨^{みが} き粉^こ を使^{まる} っていますか。（○はひとつ）

- 1 フッ素^{そい} 入り^{はみが} の歯^こ 磨^{つか} き粉^{つか} を使^{つか} っている
- 2 フッ素^そ は入^{はい} っていない歯^{はみが} 磨^こ き粉^{つか} を使^{つか} っている
- 3 フッ素^そ が入^{はい} っているかはわ^は からないが、歯^{はみが} 磨^こ き粉^{つか} を使^{つか} っている
- 4 歯^{はみが} 磨^こ き粉^{つか} は使^{つか} っていない

15. あなたは^{ふあん} ^{なや} 不安^{ふあん} や悩^{なや} みがあるとき、どのよう^{どう} にし^し ますか。（○はいくつでも）

- 1 大人^{おとな} や友^{とも} 達^{だち} に相^{そう} 談^{だん} する（イン^{いん} タ^た ーネ^ね ット^と やメ^め ル、携^{けい} 帯^{たい} 電^{でん} 話^わ などの利^り 用^{よう} も含^{ふく} む）
- 2 十^{じゅう} 分^{ぶん} に休^{きゅう} 養^{よう} をとる
- 3 好^す きなこ^こ とをし^し て気^き 分^{ぶん} 転^{てん} 換^{かん} する
- 4 イン^{いん} タ^た ーネ^ね ット^と や本^{ほん} など^ら で調^{しら} べる
- 5 どうして^{どう} いいか^い わ^わ からない

たばこ・お酒についての質問です

16. 未成年の喫煙は健康に大きな害を与えるため法律で禁止されていますが、たばこを吸うとなりやすいと思うものすべてに○をつけてください。(○はいくつでも)

- 1 がん
- 2 肺の病気
- 3 心臓の病気
- 4 歯ぐきの病気
- 5 血の流れが悪くなる
- 6 おなかのあかちゃんの育ちがわるくなる
- 7 吸わないとがまんできなくなる
- 8 わからない

17. ほかにの人が吸っているたばこのけむりを吸うと、体に害があると思いますか。(○はひとつ)

- 1 思う
- 2 思わない
- 3 わからない

18. たばこのけむりや臭いについて、どのように感じますか。(○はいくつでも)

- 1 嫌な臭いと感じる
- 2 (自分の) 周りで吸わないでほしいと思う
- 3 (吸っている人の) 健康のために吸わないでほしいと思う
- 4 吸ってみたいと感じる
- 5 何とも思わない

19. あなたの周りの人でたばこを吸う人はいますか。(○はいくつでも)

- 1 家族
- 2 知り合いの人
- 3 いない

20. あなたが(20歳未満の人)お酒を飲むと、体や心にどのような害があると思いますか。(○はいくつでも)

- 1 脳の障害
- 2 肝臓の病気
- 3 心臓の病気
- 4 すい臓の病気
- 5 胃の病気
- 6 腸の病気
- 7 飲まないとがまんできなくなる
- 8 わからない

質問は以上です。ありがとうございました。