

小学生の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート

【答えたくない質問はとばして、次の質問に教えてください】

## あなたの生活習慣についての質問です

問1. 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)

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 1. 午後9時より前          | 2. 午後9時以降、午後10時より前 |
| 3. 午後10時以降、午後11時より前 | 4. 午後11時以降、午前0時より前 |
| 5. 午前0時以降           |                    |

問2. 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)

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1. 午前6時より前           | 2. 午前6時以降、午前6時30分より前 |
| 3. 午前6時30分以降、午前7時より前 | 4. 午前7時以降、午前7時30分より前 |
| 5. 午前7時30分以降、午前8時より前 | 6. 午前8時以降            |

問3. ふだん(月曜日から金曜日)、1日にどれくらいの時間睡眠をとることが最も多いですか。当てはまるものに○をつけてください。(○はひとつ)

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 1. 10時間以上         | 2. 9時間以上、10時間より少ない |
| 3. 8時間以上、9時間より少ない | 4. 7時間以上、8時間より少ない  |
| 5. 6時間以上、7時間より少ない | 6. 6時間より少ない        |

問4. ふだん(月曜日から金曜日)、ゲーム・SNS(ライン、ツイッター等)をする時間や動画を見る時間はどれくらいですか。当てはまるものに○をつけてください。(○はひとつ) **【新設】**

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. 1時間より少ない       | 2. 1時間以上、2時間より少ない |
| 3. 2時間以上、3時間より少ない | 4. 3時間以上、4時間より少ない |
| 5. 4時間以上、5時間より少ない | 5. 5時間以上          |

問5. 学校が休み(土曜日、日曜日、祝日)の時は、ゲーム・SNS(ライン、ツイッター等)をする時間や動画を見る時間はどれくらいですか。当てはまるものに○をつけてください。(○はひとつ) **【新設】**

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. 1時間より少ない       | 2. 1時間以上、2時間より少ない |
| 3. 2時間以上、3時間より少ない | 4. 3時間以上、4時間より少ない |
| 5. 4時間以上、5時間より少ない | 5. 5時間以上          |

問6. 次の食生活に関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日に朝昼夕に食事をしている    | 2 夕食の時間が決まっていない  |
| 3 間食することが多い         | 4 食べ過ぎることが多い     |
| 5 よくかんで食事をするようにしている | 6 早食いの方である       |
| 7 甘いものを食べる人が多い      | 8 ジュースをよく飲む      |
| 9 スナック菓子をよく食べている    | 10 塩辛いものを食べる人が多い |
| 11 毎食、野菜を食べるようにしている |                  |

### たばこ・お酒についての質問です

問7. 20歳未満の人のたばこ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. 歯肉(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     |          |

問8. 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 |          |                   |           |

### あなたの歯と口の健康についての質問です

問9. 歯をみがく頻度はどのくらいですか。(○はひとつ) **【変更】**

- |            |               |
|------------|---------------|
| 1. 毎日みがく   | → 9-1を教えてください |
| 2. ときどきみがく | } 問10へお進みください |
| 3. みがかない   |               |

9-1 問9で1を選んだ人に質問します。1日何回みがきますか。(○はひとつ)

- |       |       |         |
|-------|-------|---------|
| 1. 1回 | 2. 2回 | 3. 3回以上 |
|-------|-------|---------|

問10. 歯をみがくときには、歯みがき粉を使っていますか。(○はひとつ)

1. フッ素入りの歯みがき粉を使っている
2. フッ素は入っていない歯みがき粉を使っている
3. フッ素が入っているかはわからないが、歯みがき粉を使っている
4. 歯みがき粉は使っていない

問11. 学校で受けた歯科健康診断の結果はどうでしたか。(○はいくつでも)

- |                                   |   |              |
|-----------------------------------|---|--------------|
| 1. 異常はありません                       | } | 問12へお進みください  |
| 2. 歯を清潔にしてください                    |   |              |
| 3. むし歯がありました                      | } | 11-1を教えてください |
| 4. 要注意乳歯がありましたので診断を受けてください        |   |              |
| 5. 咬み合わせ、歯ならび、あごの関節のことで相談してみてください |   |              |
| 6. 歯肉(歯ぐき)の病気がありました               |   |              |
| 7. その他                            | } | 問12へお進みください  |
| 8. わからない・覚えていない                   |   |              |

11-1. 問11で3~7を選んだ人に質問します。健診の後、歯医者で歯科治療や相談を受けましたか。(○はひとつ)

1. はい      2. いいえ      3. わからない・覚えていない

問12. 症状がなくても定期的に歯医者でお口のチェックを受けていますか。(○はひとつ)

1. はい      2. いいえ

問13. この1年間に、歯科検診を受けましたか。(○はひとつ) **【新設】**

1. はい      2. いいえ

問14. この1年間に、歯医者で歯の正しい磨きかたについて個別に指導を受けましたか。(○はひとつ)

1. はい      2. いいえ

問15. 「噛ミング30」という言葉を知っていますか。(○はひとつ)

1. よく知っている      2. 聞いたことがある      3. 知らなかった

問16. 「8020運動」という言葉を知っていますか。(○はひとつ)

1. よく知っている      2. 聞いたことがある      3. 知らなかった

質問は以上です。ありがとうございました。