

生活習慣と健康に関するアンケート

この調査の目的は、普段の生活や食事に関する認識や態度についての現状を統計的に把握することです。この調査の結果は、「〇〇に対する知識を持つ人が何人いた」「〇〇の態度を示す人が何人いた」という全体としての数値として集計されます。集計された調査結果は、今後の健康増進・ヘルスプロモーション事業、健康教育に関する施策を講じる際の重要な資料となります。

ご協力いただく皆さまには、様々な質問にご回答いただきますが、調査票への回答に際して、氏名をご記入いただく必要はありません。また、回答者個人を特定することはありませんので、率直なご回答をお願いいたします。

なお、質問項目の中にどうしてもご回答いただけない項目がありましたら、何も記入していただかなくても構いません。そのことによって、あなた自身の不利益になることはありません。調査へのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

平成 25 年度厚生労働科学研究費補助金 成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業
「『健やか親子 21』の最終評価・課題分析及び次期国民健康運動の推進に関する研究」班
(研究代表者：山梨大学教授 山縣然太郎)

A. 「基本的な属性」について、以下の設問にお答えください。該当する番号に○印または数値を記入してください。

A1. あなたの性別を教えてください。 1. 男 2. 女

A2. あなたの年齢を教えてください。 _____ 歳

A3. あなたの学年を教えてください。 高校 _____ 年生

B. 現在の居住環境について、以下の設問にお答えください。

B1. あなたの居住形態を教えてください。(○は一つ)

1. 家族と同居 2. 一人暮らし 3. 寮・寄宿舎 4. その他 ()

B2. 一緒に住んでいる家族の方を教えてください。(該当する全てに○)

1. 父親 2. 母親 3. 兄 4. 姉 5. 弟 6. 妹 7. 祖父 8. 祖母

C. 友人や異性との交際について、以下の設問にお答えください。

C1. 交際相手や友人を尊重することは、大切なことだと思いますか。(〇は一つ)

1. 大切なことだと思い、いつも尊重している
2. 大切なことだと思うが、現実には尊重できないことが多い
3. それほど大切なことではないと思う

C2. 交際相手や友人とのつきあいの中で、互いにきちんと話し合うことが大切だと思いますか。(〇は一つ)

1. 大切なことだと思い、いつも話し合うようにしている
2. 大切なことだと思うが、現実には話し合いができないことが多い
3. それほど大切なことではないと思う

C3. 性行動は相手の身体や心を傷つける可能性があると思いますか。(〇は一つ)

1. 可能性はあると思うが、特殊な場合だと思う
2. すべての場合ではないが、傷つける可能性は低くないと思う
3. かなりの確率で傷つけてしまうことがあると思う

C4. 自分の身体を大切にしていますか。(〇は一つ)

1. いつも大切にしている
2. 傷つけてしまうことがたまにある
3. よく傷つけてしまう

C5. 交際相手や友人の身体を大切にすることはとても重要なことだと思いますか。(〇は一つ)

1. とても重要なことだと思い、そうしている
2. とても重要なことだと思うが、現実にはなかなか難しい
3. それほど重要なことではないと思う

C6. 交際相手や友人との付き合いには、確固たる“けじめ”が大切だと思いますか。(〇は一つ)

1. とても大切なことだと思い、そうしている
2. 大切なことだと思うが、現実にはなかなか難しい
3. いまどき、けじめはそれほど大切なことではないと思う

C7. 異性との交際には、周囲の目が気になると思いますか。(〇は一つ)

1. とてもそう思う
2. あまりそう思わない
3. まったくそうは思わない

C8. 異性との交際には、親の目が気になると思いますか。(〇は一つ)

1. とてもそう思う
2. あまりそう思わない
3. まったくそうは思わない

C9. 友人や異性との交際においては、慎重に行動するほうですか。(〇は一つ)

1. 慎重に行動するほうだ
2. あまり慎重に行動するほうではない
3. まったく慎重ではないと思っている

C10. 月経（生理）が規則的であれば、20代の女性でも40代の女性でも、妊娠しやすさは変わらないと思いますか。(〇は一つ)

1. そう思う
2. そう思わない
3. わからない

C11. あなたはいつ最初の子どもを持ちたいですか。(〇は一つ)

1. 10代のうちに
2. 20～24歳
3. 25～29歳
4. 30～34歳
5. 35～39歳
6. 40歳以降
7. 子どもは持ちたいが時期は考えていない
8. 子どもは持ちたくない
9. 具体的にはまだ考えていない

D. あなたの体格や普段の生活習慣について、以下の設問にお答えください。

D1. あなたの身長と体重を記入してください。(小数点第一位まで記入)

身長 _____ . _____ cm 体重 _____ . _____ kg

D2. きのは、何時ごろ寝ましたか。(午前か午後かに○をつけてください)

(午前・午後) _____ 時 _____ 分 (頃)

D3. 寝る時刻は決めていますか。(○は一つ)

1. きちんと決めている
2. 決まっていなが、だいたい同じ時刻に寝ている
3. 決めているが、日によって違う
4. 決めていない

D4. 今朝は、何時頃起きましたか。(午前か午後かに○をつけてください)

(午前・午後) _____ 時 _____ 分 (頃)

D5. 今朝はすっきり目が覚めましたか。(○は一つ)

1. すっきり目が覚めた
2. 少し眠かった
3. 眠くてなかなか起きられなかった

D6. 学校に行く前に朝食をとりますか。(○は一つ)

1. 毎日必ずとる
2. たいていとる
3. とらないことが多い
4. 全く、または、ほとんどとらない
5. その他 (_____)

D7. 夕食の時刻は決まっていますか。(○は一つ)

1. きちんと決まっている
2. 決まっていなが、だいたい同じ時刻に食べている
3. 決まっているが、日によってちがう
4. 決まっていない

D8. 学校の体育の時間以外に運動をしたり、体を積極的に動かしたりしていますか。(○は一つ)

1. していない
2. 部活動等をしている
3. 地域のスポーツクラブでしている
4. 家族としている
5. 友達としている
6. 一人でしている

D9. 学校の授業中や帰宅後の夕食前などに、眠くなることはありますか。(○は一つ)

1. よくある
2. たまにある
3. あまりない
4. ほとんどない

D10. あなたは、自分の体型について、太っていると思いますか、やせていると思いますか。(○は一つ)

1. 太っている
2. 少し太っている
3. ちょうどよい(ふつう)
4. 少しやせている
5. やせている

D11. あなたは今の体型よりも、やせたいと思っていますか。(○は一つ)

1. はい →D11-2へ
2. いいえ →D12へ
3. どちらともいえない →D12へ

次のD11-2 と D11-3 は、上問D11で「1 はい」と答えられ方にお聞きします。

D11-2. 現在、あなたの目標とする体重はいくらですか。(実現可能な範囲でお答えください)

1. (_____) kg
2. 目標とする体重はとくにない

D11-3. 「今の体型よりもやせたい」と思う理由として、あてはまるもの全てに○をつけてください。

1. やせている方が洋服が似合うから
2. 健康のため
3. 異性の目が気になるから
4. 同性の目が気になるから
5. やせている方が進学や就職に有利だから
6. 周囲の友だちから浮かないようにするため
7. その他 (_____)

D12. (全員にお聞きします) あなたの現在の身長から考えた場合の「理想とする体重」を教えてください。

1. (_____) kg
2. 目標とする体重はとくにない

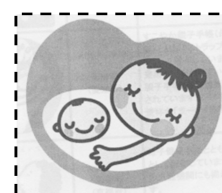
E. あなたの食事の習慣やダイエットについて、以下の設問にお答えください。
該当する番号に○印をしてください。(○は一つ)

| | あてはまる | あてはまる やや | どちらとも いえない | あまり あてはまらない | あてはまらない |
|----------------------------------|-------|-------------|---------------|----------------|---------|
| 1. 減量を目的とした食品やサプリメントを利用することがある | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. 夜食や間食をとる頻度を少なくするよう心がけている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. 甘いものやカロリーの高そうなものを控えるよう心がけている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. 体重を考慮してカロリー計算をした食事をすることがある | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. バランスのよい食事を心がけている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. 体重を考慮して食事を抜くことがある | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. 食事はゆっくり食べるように心がけている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. 普段から腹八分目までにして、食べ過ぎないように心がけている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. テレビや雑誌で紹介されたダイエットをすることがある | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. 短期間で体重を減らすようなダイエットをすることがある | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. 普段から低カロリー食品を中心に食べるよう心がけている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. 減量を目的とした運動をすることがある | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13. 普段から「食べ過ぎてはいけない」と考えている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14. 長期間の計画的なダイエットをすることがある | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

F. 現在すすめられている保健事業について、以下の設問にお答えください。

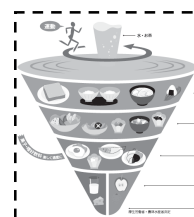
F1. 「マタニティマーク」(右図)について知っていますか。

1. このマークの意味を知っている
2. このマークを見たことはあるが、意味は知らない
3. このマークを見たことがない



F2. 「食事バランスガイド」(右図)について知っていますか。

1. 「食事バランスガイド」の意味・内容を知っている
2. 「食事バランスガイド」の名前は聞いたことがあるが、内容は知らない
3. まったく知らない



F3. 自分の性別、年齢、体格にあった食事の適量や内容の目安を知っていますか。

1. よく知っている
2. だいたい知っている
3. あまり知らない
4. まったく知らない

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

添付の封筒に本回答用紙を折りたたんで入れ、シールをはがして封をしてください。