

健康づくりに関するアンケート（中学校3年生）

豊橋市では、これから成長していく皆さんが健康でいきいきと生活できるよう「豊橋市母子保健推進計画(第2次)」等に取り組んでいます。そこで、みなさんの健康や生活を知るために豊橋市内の中学校3年生を対象にアンケートを実施することになりました。

なお、このアンケートで個人は特定されません。また、この目的以外に使用することはありませんので、ご協力をお願いします。

令和4年10月

豊橋市長 浅井 由崇

回答についてのお願い

- 1 中学校3年生の皆さんが、自分で記入してください。
- 2 あてはまるものを選び、番号に○をつけてください。
- 3 回答後は封筒に入れて提出してください。

【お問い合わせ先】

豊橋市健康部保健所 こども保健課 健康づくりグループ(TEL 0532-39-9160)

【あなた自身のことについてお伺いします】

問1 あなたの性別は何ですか。

ア.男 イ.女 ウ.その他

問2 身長と体重を記入してください。

ア.身長()cm イ.体重()kg

【食生活や運動についてお伺いします】

問3 朝食を食べない日が週に何日ありますか。

ア.ない(毎日食べる) イ.1~2日 ウ.3~5日 エ.6~7日(ほとんど食べない)

問4 問3で「イ.1~2日」「ウ.3~5日」「エ.6~7日(ほとんど食べない)」と回答した方におたずねします。その理由は何ですか。(あてはまるもの1つに○)

ア.食欲がない イ.太りたくない ウ.食べる時間がない エ.いつも食べない
オ.朝食が用意されていない カ.その他()

問5 誰と朝食を食べることが多いですか。(あてはまるもの1つに○)

ア.家族全員 イ.父親か母親(祖父か祖母) ウ.兄弟姉妹のみ エ.1人
オ.朝食は食べない

問 6 普段バランスの良い食事[主食(ごはん、パン、めん)・主菜(肉、魚、豆腐など)・副菜(野菜)を基本にした食事]をしていますか。

ア.はい イ.いいえ

問 7 1日に必要な野菜の食べる量が350g(生野菜なら両手3杯)以上であることを知っていますか。

ア.はい イ.いいえ

問 8 ふだん、ゆっくりよくかんで食べていますか。

ア.はい イ.いいえ

問 9 これまでの1年間で、学校の体育の授業以外に週一回以上運動をしていますか。

ア.はい イ.いいえ

問 10 普段の1週間について聞きます。学校の保健体育の授業以外で、運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツ(部活動や地域のスポーツクラブ)を合計で1日およそどれくらいの時間していますか。

月	火	水	木	金	土	日
分	分	分	分	分	分	分

※運動やスポーツをしない場合は「0分」と記入してください。必ず「分」に直して記入すること。

【あなたの体型についてお伺いします】

問 11 自分の体型をどう思いますか。

ア.やせている イ.普通 ウ.太っている

問 12 自分の適性体重(健康でいられるための体重)を知っていますか。

ア.はい イ.いいえ

【メディアの利用についてお伺いします】

問 13 平日(月～金曜日)について聞きます。学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。

※休日の画面視聴時間は含まない

ア.5時間以上 イ.4時間以上5時間未満
ウ.3時間以上4時間未満 エ.2時間以上3時間未満
オ.1時間以上2時間未満 カ.1時間未満
キ.全く見ない

【たばこについてお伺いします】

問 14 今まで、たばこを吸ったことがありますか。

ア.ある イ.ない

問 15 問 14 で「ア.ある」と回答した方におたずねします。吸ったたばこの種類は何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

<p>ア.紙巻たばこ</p> <p>たばこの葉を紙で巻き、火をつけて吸うもの</p> 	<p>イ.加熱式たばこ</p> <p>たばこの葉を火を使わず加熱し、蒸気を吸うもの</p> 	<p>ウ.電子タバコ</p> <p>たばこの葉を使わず、液体を加熱し、蒸気を吸うもの</p> 
<p>エ.その他() オ.わからない</p>		

【飲酒についてお伺いします】

問 16 今までに、飲酒をしたことがありますか。

ア.ある イ.ない

【お口の健康についてお伺いします】

問 17 はみがきは1日何回していますか。

ア.1回 イ.2回 ウ.3回 エ.4回以上 オ.みがかない

問 18 給食後に歯をみがいていますか。

ア.みがいている イ.みがいていない

問 19 この1年間に、はみがき指導を受けたことはありますか。

ア.ある イ.ない

問 20 むし歯菌は、はしやスプーンを他人と一緒に使うことでうつると思いますか。

ア.思う イ.思わない ウ.どちらとも言えない

問 21 甘いおやつ(砂糖を含むもの)を1日に何回食べますか。

ア.0回 イ.1回 ウ.2回 エ.3回以上

問 22 口呼吸は健康に良くないことを知っていますか。

ア.知っている イ.知らない

【こころの健康や性についてお伺いします】

問 23 ストレスを感じることはありますか。

ア.いつも感じる イ.時々感じる ウ.ほとんど感じない エ.全く感じない

問 24 問 23 で「ア.いつも感じる」「イ.時々感じる」と回答した方におたずねします。
ストレスの原因はなんですか。(あてはまるものすべてに○)

ア.勉強のこと	イ.友人関係	ウ.いじめ	エ.進路	オ.先生との関係
カ.家族関係	キ.その他()			

問 25 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

ア.持っている	イ.持っていない	ウ.どちらとも言えない
---------	----------	-------------

問 26 問 25 で「ア.持っている」と回答した方におたずねします。それはどういう解消方法
ですか。(あてはまるものすべてに○)

ア.友人と遊ぶ	イ.音楽(カラオケ含む)	ウ.スポーツ	
エ.テレビやマンガを見る	オ.食べる	カ.寝る	キ.ゲーム機で遊ぶ
ク.インターネット・スマホ	ケ.その他()		

問 27 深刻な悩みを抱えたときに、誰に(どこに)相談しますか。(あてはまるものすべてに○)

ア.家族	イ.友人	ウ.交際相手	エ.相談窓口(電話やインターネットなど)
オ.医療機関	カ.先生	キ.SNS上の知り合い(会ったことのない人)	
ク.その他()	ケ.相談しない		

問 28 自分の身体を大切にしていますか。

ア.いつも大切にしている	イ.傷つけてしまうことがたまにある	ウ.よく傷つけてしまう
--------------	-------------------	-------------

問 29 普段、親と話をしていますか。

ア.よく話をする	イ.時々、話をする	ウ.ほとんど話をしない	エ.全く話をしない
----------	-----------	-------------	-----------

問 30 女性は、何歳まで自然に妊娠できると思いますか。

ア.30歳	イ.35歳	ウ.40歳	エ.45歳	オ.50歳
-------	-------	-------	-------	-------

問 31 今まで聞いたことのある病名(性感染症)はどれですか。(あてはまるものすべてに○)

ア.エイズ(HIV感染)	イ.性器クラミジア感染症	ウ.尖圭コンジローマ	エ.膣トリコモナス	
オ.性器ヘルペス	カ.性器カンジタ症	キ.梅毒	ク.淋菌感染症	ケ.聞いたことがない

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。