

現在のあなたの健康・生活習慣などについておたずねします。
 以下の設問について、該当する番号1つに○を、複数回答可の場合はあてはまるもの全てに○をしてください。

【あなた自身のことについておたずねします】

問1 お住まいはどちらの地区ですか。

1. 本庁地区	稲岡町、不入斗町、上町、小川町、大滝町、楠ヶ浦町、坂本町 佐野町、猿島、汐入町、汐見台、新港町、田戸台、鶴が丘、泊町 日の出町、深田台、富士見町、平成町、平和台、望洋台、本町 緑が丘、三春町、安浦町、米が浜通、若松町
2. 追浜地区	浦郷町、追浜町、追浜東町、追浜本町、追浜南町、湘南鷹取 鷹取、夏島町、浜見台
3. 田浦地区	田浦町、田浦泉町、田浦大作町、田浦港町、長浦町、箱崎町 船越町、港が丘
4. 逸見地区	安針台、西逸見町、東逸見町、逸見が丘、山中町、吉倉町
5. 衣笠地区	阿部倉、池上、大矢部、金谷、衣笠町、衣笠栄町、公郷町、小矢部 平作、森崎
6. 大津地区	池田町、大津町、桜が丘、根岸町、走水、馬堀町、馬堀海岸
7. 浦賀地区	浦賀、浦賀丘、浦上台、小原台、鴨居、光風台、西浦賀、東浦賀 二葉、南浦賀、吉井
8. 久里浜地区	岩戸、内川、内川新田、久比里、久村、久里浜、久里浜台、佐原 神明町、長瀬、ハイランド、舟倉、若宮台
9. 北下浦地区	粟田、グリーンハイツ、津久井、長沢、野比、光の丘
10. 西地区	秋谷、芦名、太田和、荻野、子安、佐島、佐島の丘、湘南国際村 須軽谷、武、長井、長坂、林、御幸浜、山科台

問7-1 朝食を食べない理由は何ですか。（複数回答可）

- | | |
|----------------|-------------|
| 1. 食欲がない | 2. 食べる時間がない |
| 3. 朝食が準備されていない | 4. 食べる習慣がない |
| 5. 朝起きることができない | 6. 食べるのが面倒 |
| 7. その他 | |

問8 1日に1回以上、家でひとりで食事をすることがありますか。

- | | |
|-----------|------------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週3～5日 |
| 3. 週1～2日 | 4. ほとんどしない |

問9 調理済み食品やインスタント食品等をどのくらいの頻度で食べますか？

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 週4日以上食べる | 2. 週1～3日程度食べる |
| 3. 月に2～3日程度食べる | 4. 全く食べない |

問10 毎日、野菜を食べていますか。（漬け物は除きます）

野菜を一日に約360g食べることです。

〔「普通に食べる」とは、一日に食べる野菜の目安量が360gのことです。
*360gは野菜料理が小鉢に盛り付けられる分量で、概ね5皿分です。〕

- | | |
|------------|-------------|
| 1. たくさん食べる | 2. 普通に食べる |
| 3. あまり食べない | 4. ほとんど食べない |

問11 健康を維持するために、自分に適した1食の量と栄養のバランスがわかりますか。

- | | |
|-------------|------------|
| 1. よくわかる | 2. 少しわかる |
| 3. あまりわからない | 4. 全くわからない |

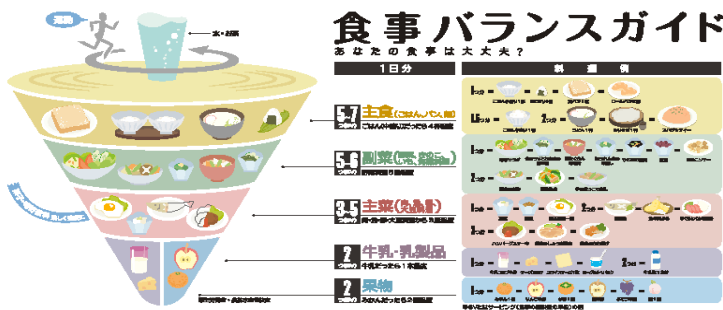
問 10 食事をとる時や作る時に、エネルギー量（カロリー）や栄養のバランスを考えますか。

- 1. いつも考える } → 問 10-1 へお進みください
- 2. たまに考える } → 問 10-1 へお進みください
- 3. 考えない → 問 11 へお進みください

1 食の量

問 12 エネルギー量（カロリー）や栄養のバランスを考える時に、参考にしているものはありますか。1つ選んでください。

- 1. 食事バランスガイド
- 2. 栄養成分表示
- 3. その他の指針（食生活指針・日本人の食事摂取基準・
六つの基礎食品・3色分類）
- 4. 特に参考にしているものはない



〔参考〕
食事バランスガイドとは、健康づくりの観点から1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかという適量を料理区分別（主食・副菜・牛乳・乳製品・果物）にイラストで示したものです。

栄養成分表示

栄養成分表示 1袋当たり	
熱量	●● kcal
たんぱく質	▲▲ g
脂質	◆◆ g
炭水化物	■ ■ g
食塩相当量	★ ★ g

〔参考〕
「栄養成分表示」とは、食品に含まれているエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量（ナトリウム）等の栄養成分を、パッケージや料理に表示することをいいます。

問 13 商品のパッケージに栄養成分表示がついていることを知っていますか。

1. 知っている → 問 13-1 へお進みください
2. 知らない → 問 14 へお進みください

問 13-1 外食をする時や食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にしていますか。

1. いつもしている
2. 時々している
3. あまりしていない
4. ほとんどしていない

~~問 12 どれくらいコンビニ等の弁当（惣菜含）を利用しますか。
どれくらい外食（コンビニ等の弁当やおかずを含む）をしますか。~~

- ~~1. 週6回以上~~
- ~~2. 週3～5回~~
- ~~3. 週1～2回~~
- ~~4. ほとんどしない~~

【あなたの運動の状況についておたずねします】

問 14 学校の授業以外で運動（部活・外遊びを含む）をしていますか。

1. 週に5日以上運動する
2. 週に3～4日運動する
3. 週に1～2日運動する
4. していない

問 15 運動は好きですか。

1. とても好き
2. どちらかといえば好き
3. あまり好きではない
4. 好きではない

問 15 自分は体力があると思いますか。

- 1. ある
- 2. どちらかといえばある
- 3. あまりない
- 4. ない

【あなたの生活状況についておたずねします】

問 16 テレビやビデオを見る時間やゲーム、パソコン、スマートフォン等の使用方法や使用時間について家庭で決めているルールがありますか。

- 1. ある
- 2. ない

問 17 平日、家でテレビやビデオを見る時間、ゲーム、パソコン、スマートフォン等を使用している時間は1日合計どのくらいですか。

- 1. 1時間未満
- 2. 1～2時間未満
- 3. 2～3時間未満
- 4. 3時間以上

1週間にどれくらいゲーム（家庭用ゲーム機のこととします。以下も同様）をしますか。

- 1. 毎日
 - 2. 週に5～6日
 - 3. 週に3～4日
 - 4. 週に1～2日
 - 5. ほとんどしない
- **問 15-1** へお進みください
- **問 16** へお進みください

問 15-1 1日にゲームをする時間はどれくらいですか。

1. 30分未満
2. 30分～1時間未満
3. 1時間～2時間未満
4. 2時間～3時間未満
5. 3時間以上

問 15-2 ゲームをする時に気をつけていることがあれば教えてください。
(複数回答可)

1. 1回のゲームの時間を決めている
2. ゲームをする時間帯を決めている
3. ゲーム中の姿勢や部屋の明るさに注意をしている
4. ソフトを購入する際には親に相談している
5. その他のルールがある
6. 特にルールを決めていない

問 15-3 ゲームをすることによって、よいことはありますか。

1. ある
 2. ない
 3. わからない
- 問 15-4へお進みください
- 問 15-5へお進みください

問 15-4 それはどのようなことですか。(複数回答可)

1. 集中力がつく
2. 手先が器用になる
3. 友達との交流が深まる
4. 気分転換になる
5. その他

問 15-5 ゲームをすることによって、よくないことはありますか。

1. ある
 2. ない
 3. わからない
- 問 15-6へお進みください
- 問 16へお進みください

問15-6 それはどのようなことですか。(複数回答可)

1. 勉強に支障が出る
2. 睡眠時間が短くなる
3. 身体を動かさなくなる
4. 家族、友達との交流が少なくなる
5. 目が悪くなる
6. なかなかやめられない
7. その他

【あなたの心の健康についておたずねします】

問18 最近、日々の生活(学校・クラブ活動・家庭など)の中で充実感がありますか。

- | | |
|----------|----------|
| 1. 大いにある | 2. わりとある |
| 3. あまりない | 4. 全くない |

問19 最近、悩みやストレスがありますか。

- | | | |
|----------|---------------|-----------------|
| 1. 大いにある | } | → 問19-1へお進みください |
| 2. 多少ある | | |
| 3. あまりない | | |
| 4. 全くない | → 問20へお進みください | |

問19-1 特に、どんな事に悩みやストレスなどを感じますか。
(複数回答可)

- | | | |
|----------|-----------|---------|
| 1. 勉強・成績 | 2. 進路 | 3. 友人関係 |
| 4. 家族関係 | 5. 身体的なこと | 6. その他 |

問19-2 悩みやストレスなどを解消できていると思いますか。

1. 解消できている
2. **わりと**解消できている
3. あまり解消できていない
4. 解消できていない

問20 悩みやストレスなどの解消法は何ですか。（複数回答可）

1. 運動
2. 食事
3. テレビ・音楽・映画
4. 趣味
5. 友人・家族等との会話
6. **SNS（インターネット等を通じた他人との交信、
ライン・フェイスブック・ツイッター等）利用**
7. ゲーム（オンラインゲーム含）
8. その他
9. ない

問21 悩みやストレスなどで困った時に、相談できる人はいますか。

1. いる
2. いない

問22 普段、自分の心は健康だと思えますか。

1. 健康だと思う
2. 普通
3. あまり健康ではない
4. 健康ではない

問23 普段、何時に寝て何時に起きますか。~~（24時間制でご記入ください）~~

寝る時刻（午前・午後） _____ 時 _____ 分
起きる時刻（午前・午後） _____ 時 _____ 分

【タバコやお酒（アルコール類）についておたずねします】

問24 あなたはタバコを吸っていますか。

1. 吸わない → 問25へお進みください
2. 吸っている → 問24-1へお進みください

問24-1 タバコを吸い始めたのは、何歳の時ですか。

() 歳ぐらいの時

問24-2 タバコを吸い始めたきっかけは何ですか。

- | | |
|--------------|----------|
| 1. 家族 | 2. 友人 |
| 3. 先輩・後輩 | 4. 自動販売機 |
| 5. 広告・テレビ・映画 | 6. その他 |

問25 喫煙が及ぼす健康被害には、どのような病気があると思いますか。

(複数回答可)

- | | | | |
|--------|---------|----------|---------|
| 1. 肺がん | 2. ぜん息 | 3. 気管支炎 | 4. COPD |
| 5. 心臓病 | 5. 脳卒中 | 6. 胃かいよう | 7. 妊娠異常 |
| 8. 歯周病 | 9. 知らない | | |

問26 あなた以外の家族で、タバコを吸う人はいますか。

1. いる
2. いない

問27 あなたの家での喫煙・分煙状況をお聞きします。

1. 喫煙者はいない
2. 喫煙者はあるが、分煙している
3. 喫煙者はあるが、分煙していない

問28 受動喫煙の害を知っていますか。

1. 害を知っている
2. 害を知らない

問29 COPDについて知っていますか。

1. 内容を知っている
2. 言葉だけは知っている
3. 知らない

〔参考〕

「COPD」とは、慢性閉塞性肺疾患のことで有毒な粒子やガス(主にたばこの煙)の吸入による進行性の疾患であり、運動時の呼吸困難や慢性の痰・咳などの症状があります。「COPD」の主な原因は、喫煙であることが多く、禁煙などにより予防が可能である

問30 あなたはお酒（アルコール類）を飲んでいますか。

1. 飲んでいない → 問31へお進みください
2. 飲んでいる → 問30-1へお進みください

問30-1 お酒（アルコール類）を飲み始めたのは、何歳の時ですか。

() 歳ぐらいの時

問30-2 お酒（アルコール類）を飲み始めたきっかけは何ですか。

1. 家族
2. 友人
3. 先輩・後輩
4. 自動販売機
5. 広告・テレビ・映画
6. その他

【あなたの歯の健康についておたずねします】

歯をみがく頻度を教えてください。

問31 ~~1日に何回、歯をみがきますか。~~

1. 1日に3回以上
2. 1日に2回
3. 1日に1回
4. みがかない日もある
5. ほとんどみがかない

問32 「健康・食育推進プランよこすか」（横須賀市健康増進計画・横須賀市食育推進計画）を知っていますか。

1. 内容を知っている
2. 名称だけは知っている
3. 知らない

設問は以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。

同封の封筒に入れてポストに投函してください。