

けんこう せいかつ かん
みなさんの健康・生活に関するアンケート

このアンケートは、みなさんの健康や生活のようすをおたずねするもの
です。テストではありませんので、ありのままに答えてください。名前
を書く必要もありません。

あてはまるものの番号に○印をつけてください。

れいわ ねん がつ
令和5年6月

いづかしちよう かたみね まこと
飯塚市長 片峯 誠

けんこうほけんか
(健康保健課)



とい せいべつ か
問1 あなたの性別を書いてください。

1. 男	2. 女	3. 回答したくない
------	------	------------

とい しんちょう たいじゅう か
問2 あなたの身長、体重を書いてください。

身長 () cm	体重 () kg
-----------	-----------

とい げんざい けんこうじょうたい つぎ なか えら
問3 あなたの現在の健康状態を次の中から選んでください。 【ひとつに〇】

1. とてもよい	2. よい	3. ふつう	4. あまりよくない	5. よくない
----------	-------	--------	------------	---------

とい あさ た
問4 あなたは、朝ごはんを食べていますか。 【ひとつに〇】

1. 毎日食べる	2. たいてい食べる
3. 食べないことが多い ⇒問4-2へ	4. 食べない ⇒問4-2へ

とい とい こた ひと
問4-1. 問4で「1」「2」と答えた人にかがいます。

つぎ た もの りょうり あさ しゅうかん なんかい た
次の食べ物や料理は朝ごはんとして1週間に何回くらい食べていますか。

【それぞれあてはまるものひとつに〇】

	かいいじょう 4回以上	2~3回 いじょう 以上	0~1回 かい
ア. ごはん・おにぎり	1	2	3
イ. パン (甘くないもの)	1	2	3
ウ. 菓子パン	1	2	3
エ. みそ汁	1	2	3
オ. おかず (卵・納豆・ハム・ウインナー・肉・魚・野菜など)	1	2	3
カ. 菓子やジュース	1	2	3
キ. その他 (どんな食べ物ですか:)	1	2	3

⇒ とい べーじ すす
問5 (3頁) へお進みください

とい とい こた ひと
問4-2. 問4で「3」「4」と答えた人にかがいます。

た ぼん りゆう
食べない一番の理由はなんですか。

【ひとつに〇】

1. 時間がない	2. 食欲がない
3. 太りたくない	4. 用意されていない

5. 以前から食べていない
6. 食べるのが面倒
7. その他 ()

問5 あなたは、夕食を何時ごろ食べますか。 【ひとつに〇】

1. 午後7時より前 ⇒問6へ
2. 午後7～8時 ⇒問6へ
3. 午後8～9時
4. 午後9～10時
5. 午後10時より後
6. 特に決まってない

問5-1. 問5で「3」～「6」と答えた人にうかがいます。

午後8時以降になる一番の理由はなんですか。 【ひとつに〇】

1. 課外授業
2. 学習塾
3. クラブ活動 (学校外も含む)
4. 遊んでいる
5. 食事の準備ができていない
6. お腹がすかない
7. その他 ()

問6 あなたは、朝・昼・夕の3食を必ず食べるように意識していますか。

【ひとつに〇】

1. いつも意識している
2. 時々意識している
3. ほとんど意識していない

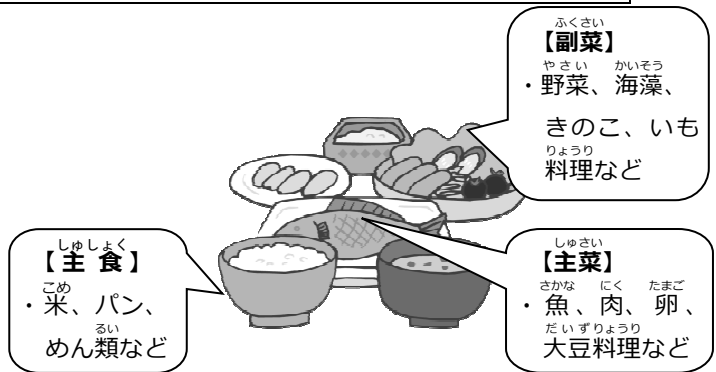
問7 あなたは、1日に2回以上「主食・主菜・副菜」をそろえて食べることが、週に何日ありますか。 【ひとつに〇】

1. ほとんど毎日食べる
2. 週4～5日食べる
3. 週2～3日食べる
4. ほとんど食べない

※ 主食：米、パン、めん類などを使った料理

主菜：魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理の中心となる料理

副菜：野菜、海藻、きのこ、いもなどを
使った料理



問8 あなたの間食の状況（昼食から夕食までの間、夕食から寝るまでの間について）をうかがいます。 【それぞれあてはまるものひとつに○】

問		ちゆうしょく 昼食～ ゆうしょく 夕食	ゆうしょく 夕食～ ね 寝るまで
①あなたは昼食から夕食までの間と夕食から寝るまでの間に何か食べたのり飲んだりしますか。	1. ほぼ毎日食べる		
	2. 週4～5日程度食べる		
	3. 週2～3日程度食べる		
	4. ほとんど食べない		
<p>上の①で、 「1」～「3」を選んだ人にうかがいます。</p> <p>②よく食べるものは何ですか。</p>	1. パン・おにぎり		
	2. 菓子パン		
	3. インスタントめん・カップめん		
	4. せんべい・まんじゅうなどの和菓子		
	5. ケーキ・プリン・チョコレートなど洋菓子		
	6. スナック菓子		
	7. ジュース・スポーツ飲料		
	8. 果物		
	9. 牛乳・ヨーグルトなどの乳製品		
	10. アイスクリーム		
	11. その他（ ）		

問9 あなたは、家の食事で野菜を毎日食べていますか。（給食は除く）【ひとつに○】

1. ほぼ毎日食べる	2. 週4～5日程度食べる
3. 週2～3日程度食べる	4. ほとんど食べない

問10 あなたは、家の食事で果物を毎日食べていますか。（給食は除く）【ひとつに○】

1. ほぼ毎日食べる	2. 週4～5日程度食べる
3. 週2～3日程度食べる	4. ほとんど食べない

とい 問11 あなたは、食べ残しをすることがありますか。

【ひとつに〇】

① 学校

1. 食べ残しはしない 2. 時々残すことがある 3. よく食べ残す

② 家庭

1. 食べ残しはしない 2. 時々残すことがある 3. よく食べ残す

とい 問12 あなたは、食べ残しや食品が捨てられていることを「もったいない」と感じる
ことがありますか。 【ひとつに〇】

1. いつももったいないと思う 2. 時々もったいないと思う
3. もったいないと思わない

とい 問13 「食品ロス」という言葉やその意味を知っていますか。

【ひとつに〇】

1. よく知っている 2. だいたい知っている
3. 言葉は聞いたことがある ⇒問 14 へ 4. 知らない ⇒問 14 へ

※食品ロス: 本当なら食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。食品の生産や製造、販売、消費
等の段階において様々な形で発生している。

とい 問13-1. 問13で「1」「2」と答えた人にうかがいます。

食品ロス削減のために何らかの行動をしていますか。 【ひとつに〇】

1. している 2. していない ⇒問 14 へ

とい 問13-2. 問13-1で「1」と答えた人にうかがいます。

どのような行動をしていますか。 【あてはまるものすべてに〇】

1. 奥から商品をとらずに、並んでいる賞味期限の順番に買う
2. 賞味期限の近い値引き商品を買う
3. 外食では食べきれる量を注文する
4. 段ボールなどの外装にキズや汚れがあっても、中身に問題がなければそのまま買う
5. その他 ()

とい 問14 あなたは、食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを
しますか。 【ひとつに〇】

1. している 2. だいたいしている 3. していない

問15 あなたのふだんの食事の状況（朝食・夕食について）をうかがいます。

【それぞれあてはまるものひとつに○】

問		朝食	夕食
①あなたは朝食・夕食のとき、ふだんだれと食事をすることが多いですか。 【ひとつに○】	1. 家族そろって食べる		
	2. 家族の誰かと食べる		
	3. 一人で食べる		
	4. 食べない		
	5. その他		
上の①で、「3」を選んだ人にうかがいます。 ②その時大人はどうしていますか。【ひとつに○】	1. 一緒に食事はしないが会話はしている		
	2. 大人は朝食・夕食を食べない		
	3. 家事をしている		
	4. 寝ている		
	5. 仕事に行っている		
	6. その他（ ）		

問16 あなたは、「食器をならべる」「一緒に料理をする」など、食事の準備や食事づくりを手伝っていますか。 【ひとつに○】

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. よく手伝う | 2. 時々手伝う | 3. 手伝わない |
|----------|----------|----------|

問17 あなたは、自分だけで料理を作ったことがありますか。 【ひとつに○】

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. 作ったことがある | 2. 作ったことがない ⇒問18へ |
| 3. わからない ⇒問18へ | |

問17-1. 問17で「1」と答えた人にうかがいます。

自分だけで作れる料理は何ですか。 【あてはまものすべてに○】

- | | |
|--------------------------|--------|
| 1. ごはんを炊く | 2. みそ汁 |
| 3. その他の料理(料理名を書いてください:) | |

※料理名の例：白玉焼き、カレーライス、野菜炒め、ラーメン、オムライス、チャーハン、ハンバーグ、ホットケーキ、サラダ、餃子など

問18 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていますか。【ひとつに〇】

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. よく知っている | 2. だいたい知っている |
| 3. 言葉は聞いたことがある | 4. 知らない |

※食育：さまざまな経験を通して、食に関する知識と食を選択する力を習得すること。

問19 あなたは、「地産地消」という言葉やその意味を知っていますか。【ひとつに〇】

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. よく知っている | 2. だいたい知っている |
| 3. 言葉は聞いたことがある | 4. 知らない |

※地産地消：地域で生産されたものを地域で消費すること。

問20 あなたの家庭では、地元でとれた農畜産物を使用していますか。【ひとつに〇】

- | | | |
|-----------|------------|----------|
| 1. 使用している | 2. 使用していない | 3. わからない |
|-----------|------------|----------|

問21 あなたは、次の地元の郷土料理を知っていますか。【あてはまるものすべてに〇】

- | | | |
|-------------|------------|----------|
| 1. がめ煮（筑前煮） | 2. だぶ（だぶ汁） | 3. 柿の葉ずし |
| 4. ぬくめなます | 5. その他（ ） | |
| 6. 知らない | | |

※郷土料理：地域の特産物を材料にしたり、独特な作り方を、その地域ならではの料理

問22 あなたは、昼休みや放課後に、なわとび、おにごっこ、ドッジボールなどの体を使った遊びや、スポーツ（野球・サッカーなど）などの運動を週にどのくらいの時間していますか。【ひとつに〇】

- | | | |
|--------------|---------------|------------|
| 1. 週に1時間より多い | 2. 週に1時間より少ない | 3. ほとんどしない |
|--------------|---------------|------------|

問23 あなたは、時間を決めて、テレビを見ていますか。【ひとつに〇】

- | | | |
|-------|--------|-----------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. もっていない |
|-------|--------|-----------|

問24 あなたは、時間を決めて、ゲーム（ゲーム機・パソコンなど使ったゲーム）をしていますか。【ひとつに〇】

- | | | |
|-------|--------|-----------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. もっていない |
|-------|--------|-----------|

問25 あなたは、時間を決めて、スマホ（電話・LINE・インターネット・ゲームなど）を使っていますか。【ひとつに〇】

1. はい	2. いいえ	3. もっていない
-------	--------	-----------

問26 ふだん学校のある日は、次にあげる①～④のことについて、どのくらいの時間を過ごしていますか。1～6の中で、あてはまるところに〇をつけてください。

【ひとつに〇】

	ほとんどない	もっていない	1日30分くらい	1日1時間くらい	1日2時間くらい	1日3時間くらい	1日4時間以上
①テレビやDVDを見る時間	1	2	3	4	5	6	
②ゲームをする時間（コンピュータゲーム・携帯型のゲーム・携帯電話やスマホを使ったゲームを含む）	1	2	3	4	5	6	
③インターネットをする時間（パソコン・携帯電話・スマホを使ってインターネットをする時間）	1	2	3	4	5	6	
④LINE・メール・ツイッターなどをする時間	1	2	3	4	5	6	

問27 あなたは、ふだん学校のある日は何時ごろ寝ますか。【ひとつに〇】

1. 9時より前	2. 9時台	3. 10時台
4. 11時台	5. 12時より遅い	6. 決まっていない

問28 あなたは、ふだん学校のある日は何時ごろ起きますか。【ひとつに〇】

1. 朝6時より前	2. 6時台	3. 7時台
4. 8時台	5. 9時以降	6. 決まっていない

問29 あなたのこの1カ月の1日の平均睡眠時間（昼寝も含む）はどのくらいでしたか。【ひとつに〇】

1. 5時間未満	2. 5時間以上6時間未満
3. 6時間以上7時間未満	4. 7時間以上8時間未満
5. 8時間以上9時間未満	6. 9時間以上

とい 問30 あなたは、毎日まいにち楽しいですか。 【ひとつに〇】

1. 楽しいたの 2. まあ楽しいたの 3. あまり楽しくないたの 4. 楽しくないたの

とい 問31 あなたは、自分じぶん自身じしんのことが好きすですか。 【ひとつに〇】

1. 好きす 2. まあ好きす 3. あまり好きではないす 4. 好きではないす

とい 問32 あなたは、気軽きがるに話せる友だちはながいますか。 【ひとつに〇】

1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ

とい 問33 あなたは、最近さいきん気分きぶんが落ち込んだり、ひどく不安ふあんになったり、興味きょうみや楽しみたのがもてなかったことがありましたか。 【ひとつに〇】

1. よくあった 2. 時々ときどきあった 3. 全くまったなかった

とい 問34 あなたは、気分きぶんが落ち込んだ時ときや勉強べんきょうや友達ともだちについての悩みなやを相談そうだんできる人ひとがいますか。 【ひとつに〇】

1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ

とい 問35 あなたは、不安ふあんや悩みなやを感じた時ときに相談そうだんできる相談窓口そうだんまどぐちがあることを知っていますか。 【ひとつに〇】

1. 知っているし 2. 知らない ⇒問36へし

とい 問35-1. 問35で「1」と答えた人ひとにうかがいます。

知っている相談窓口そうだんまどぐちはどれですか。 【あてはまるものすべてに〇】

1. 電話でんわでの相談そうだん 2. SNS やチャット
3. ゲートキーパー (悩なやんでいる人のサインに気づき、適切てきせつな対応たいおうをとれる人ひと)
4. その他 ()

とい 問36 あなたは、友だちともや周りまわの人が困こまっている時とき、一緒いっしょに考えかんがえますか。 【ひとつに〇】

1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ

問37 あなたの家族でたばこを吸っている人がいますか。【ひとつに〇】

1. いる 2. いない ⇒問38へ 3. わからない ⇒問38へ

問37-1. 問37で「1」と答えた人にかがいます。

その人はあなたの前でたばこを吸っていますか。【ひとつに〇】

1. はい 2. いいえ 3. わからない

問38 たばこを吸うことはからだに悪いと思いますか。【ひとつに〇】

1. 大変悪いと思う 2. 悪いと思う 3. それほど悪いと思わない 4. 悪いと思わない

問39 あなたは、たばこを吸ってみたいと思いますか。【ひとつに〇】

1. はい 2. いいえ 3. わからない

問40 お酒を飲むとからだに悪いと思いますか。【ひとつに〇】

1. 大変悪いと思う 2. 悪いと思う 3. それほど悪いと思わない 4. 悪いと思わない

問41 あなたは、お酒を飲んでみたいと思いますか。【ひとつに〇】

1. はい 2. いいえ 3. わからない

問42 あなたの1日の歯磨きの回数は何回ですか。【ひとつに〇】

1. 3回以上 2. 2回 3. 1回 4. 磨かない

問43 あなたが、1回あたりの歯磨きにかかる時間は平均何分ですか。【ひとつに〇】

1. 5分以上 2. 3~4分 3. 1~2分 4. 歯磨きをしていない

問44 あなたは、学校の歯科検診以外にむし歯予防のために定期的に歯科検診を受けていますか。【ひとつに〇】

1. 受けている 2. 受けていない

とい 問45 あなたは、^{は は}歯や^{けんこう}歯ぐきの健康のために^き気をつけていることはありますか。

【あてはまるものすべてに○】

- | | |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1. ^{ていきてき} 定期的に ^{しかいいん い} 歯科医院に行っている | 2. ^{しかいいん} 歯科医院で ^{そ ぬ} フッ素を塗ってもらう |
| 3. ^{はみが} ていねいに ^{はみが} 歯磨きをする | 4. ^{そい} フッ素入りの ^{はみが こ つか} 歯磨き粉を使っている |
| 5. ^た よく ^た かんで食べる | 6. ^た おやつを ^た だらだら食べない |
| 7. ^{あま} 甘いものは ^た できるだけ食べない | |
| 8. ^{は いた} 歯が痛くなったら、 ^{しかいいん い} すぐに歯科医院に行っている | |
| 9. ^た その他 () | |
| 10. ^{とく き} 特に気をつけていることはない | |

とい 問46 あなたは、^{て あら}いつ手を洗っていますか。

【あてはまるものすべてに○】

- | | | |
|-----------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------|
| 1. ^{いえ かえ} 家に帰ったとき | 2. ^{りょうり} 料理をする(手伝う) ^{てつだ まえ} 前 | 3. ^{きゅうしょく まえ} ごはん・給食の前 |
| 4. ^{あと} トイレの後 | 5. ^{よご かん} 汚れたと感じた ^{とき} 時 | 6. ^{て たら} 手は洗わない |
| 7. ^た その他 () | | |

とい 問47 あなたは、^{いえ かえ}家に帰って^{うがい}うがいをしていますか。

【ひとつに○】

- | | | |
|-------------------------|---------------------------|-----------------------|
| 1. ^し いつもしている | 2. ^{ときどき} 時々している | 3. ^し していない |
|-------------------------|---------------------------|-----------------------|

とい 問48 あなたは、『がん』という^{びょうき}病気があることを^し知っていますか。

【ひとつに○】

- | | | |
|-----------------------|---------------------------------|----------------------|
| 1. ^し 知っている | 2. ^{なまえ き} 名前は聞いたことがある | 3. ^し 知らない |
|-----------------------|---------------------------------|----------------------|

とい 問49 『がん』は、^{びょうき おも}どういう病気だと思えますか。

【あてはまるものすべてに○】

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1. ^し 死んでしまう | 2. ^{なお} 治らない | 3. ^{こわ} 怖い |
| 4. ^{くすり の なお} 薬を飲めば治る | 5. ^{としよ} お年寄りになる | 6. ^{こ わか ひと} 子どもや若い人はならない |
| 7. ^{ひと} 人にうつる | 8. ^{いた} 痛い | 9. ^{かみ け ぬ} 髪の毛が抜ける |
| 10. ^{ふたり ひとり} 2人に1人になる | 11. ^{けんさ う はや み} 検査を受けて早く見つかれば早く ^{はや なお} 治すことができる | |
| 12. ^た その他 () | | |

とい
問50 なぜ『がん』になるとおもいますか。

【あてはまるものすべてに○】

1. 体からだの中なかで悪い細胞わるさいぼう（がん細胞がんさいぼう）が増ふえるから
2. 親おやがなったら、その子どもこもなることがあるから
3. たばこを吸すうから
4. お酒さけをたくさん飲のむから
5. 塩辛しおからいものを、たくさん食たべるから
6. お肉にくをたくさん食たべるから
7. 野菜やさいを食たべないから
8. 運動うんどうしないから
9. 太りふとすぎているから
10. やせているから
11. 夜遅よるおそくまで起おきでいて、寝ねている時間じかんが少すくないから
12. 検査けんさを受けていないから
13. 病気びょうきになる運命うんめいだから
14. 体からだに悪いことわるをしていなくてもなる病気びょうきだから
15. その他た（)

とい
問51 「健康けんこう」についてあなたが思おもったこときぼうや希望きすることき、気きになることがあれば、ご
記入きにゅうください。

きょうりよく
～ご協力きょうりよくいただき、ありがとうございました～