

みな けんこう せいかつ かん  
皆さんの健康・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。
- 調査票には、あなたの氏名を記入する必要はありません。
- 質問ごとにあてはまる回答の番号を選び、その番号を○で囲んでください。
- 回答する数（○をつける数）は、各質問の【 】内の指示に従ってください。

れいわ ねん がつ  
令和5年6月

いづかしちょう 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)

# 1 あなた自身について

問1 あなたの性別はどれですか。

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

問2 あなたの身長、体重を記入してください。

身長 (                      ) cm                      体重 (                      ) kg

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

# 2 あなたの食生活や食事の考え方について

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

問4-1. 問4で「1」「2」と答えた人にかがいます。

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】

	4回以上	2~3回以上	0~1回
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

⇒ 問5 (3頁) へお進みください

問4-2. 問4で「3」「4」と答えた人にかがいます。

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】

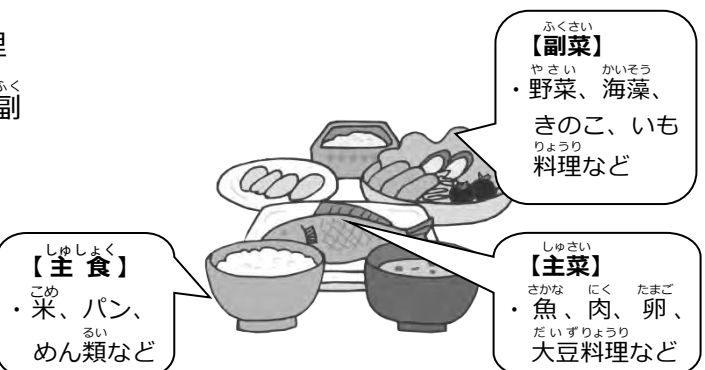
1. ほとんど毎日食べる      2. 週4～5日食べる  
3. 週2～3日食べる      4. ほとんど食べない

※ 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  
食の中心となる料理

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		昼食～ 夕食	夕食～ 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>うえの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

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

問12 あなたは、食べ残しや食品が捨てられていることに関して、「もったいない」と感じるがありますか。

【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

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。

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

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、陳列されて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. 外食では食べきれぬ量を注文する  
4. 段ボール等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 ( )

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）をお聞きします。

【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・夕食の時、 ふだんだれと食事をするこ が多いですか。	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。	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。 【あてはまるものすべてに○】

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：食をめぐる様々な問題の解決を目指した取組のこと。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し、健全な食生活を実践できる人間を育てること。

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、独特な作り方をし、その地域ならではの料理

### 3 あなたの運動習慣・身体活動について

問22 あなたは、昼休みや放課後に、スポーツ（野球・サッカー・テニスなど）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、次の機器などを使っていますか。【あてはまるものに〇】

	はい	いいえ	もってない
ア. テレビ	1	2	3
イ. ゲーム（ゲーム機・パソコンなど使ったゲーム）	1	2	3
ウ. スマホ（電話・LINE・インターネット・ゲームなど）	1	2	3

問24 く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○をつけてください。

【ひとつに○】

	(もっていない) ほとんどない)	一日30分くらい	一日1時間くらい	一日2時間くらい	一日3時間くらい	一日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・携帯式のゲーム・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

#### 4 あなたの休養や心の健康について

問25 あなたは、くだん学校のある日は何時ごろ寝ますか。 【ひとつに○】

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26 あなたは、くだん学校のある日は何時ごろ起きますか。 【ひとつに○】

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27 あなたのこの1ヵ月の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○】

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

問28 あなたは、毎日楽しいですか。 【ひとつに○】

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



問29 あなたは、自分自身じぶん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. あまり好きすではない      4. 好きすではない

問30 あなたは、気軽きがるに話せる友だちはなともがいますか。 【ひとつに〇】

1. はい      2. どちらともいえない      3. いいえ

問31 あなたは、最近さいきん気分きぶんが落ち込おんだり、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つたことがありましたか。 【ひとつに〇】

1. よくあつた      2. 時々ときどきあつた      3. 全くなかつた

問32 あなたは、気分きぶんが落ち込お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

問33 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しっていますか。 【ひとつに〇】

1. 知しっている      2. 知しらない ⇒問34へ

問33-1. 問33で「1」と答こたえた人ひとにうかがいます。

知し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きづき、適切てきせつな対たい応おうをとれる人ひと）  
4. その他た（      ）

問34 あなたは、友だちともや周りまわの人ひとが困こまっている時とき、一緒いっしょに考かんがえますか。 【ひとつに〇】

1. はい      2. どちらともいえない      3. いいえ

## 5 たばこやお酒さけについて

問35 あなたの家族かぞくでたばこを吸すっている人ひとがいますか。 【ひとつに〇】

1. いる      2. いない ⇒問36へ      3. わからない ⇒問36へ



問43 あなたは、<sup>は は</sup>歯や<sup>けんこう</sup>歯ぐきの健康のために<sup>き</sup>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. 定期的 <sup>ていきてき</sup> に <sup>しかいいん</sup> 歯科医院 <sup>い</sup> に行っている  | 2. <sup>しかいいん</sup> 歯科医院 <sup>そぬ</sup> でフッ素 <sup>そぬ</sup> を塗 <sup>ぬ</sup> ってもらう                   |
| 3. ていねい <sup>はみが</sup> に <sup>はみが</sup> 歯磨き <sup>こつか</sup> をする   | 4. フッ素 <sup>せい</sup> 入り <sup>はみが</sup> の <sup>こつか</sup> 歯磨き粉 <sup>こつか</sup> を使 <sup>つか</sup> っている |
| 5. よく <sup>た</sup> かんで <sup>た</sup> 食べる  | 6. おやつ <sup>た</sup> を <sup>た</sup> だらだら <sup>た</sup> 食べない   |
| 7. <sup>あま</sup> 甘い <sup>た</sup> ものは <sup>た</sup> できるだけ <sup>た</sup> 食べない  |   |
| 8. <sup>は</sup> 歯 <sup>いた</sup> が <sup>いた</sup> 痛 <sup>いた</sup> くな <sup>いた</sup> ったら、 <sup>しかいいん</sup> すぐに <sup>い</sup> 歯科医院 <sup>い</sup> に行 <sup>い</sup> っている |   |
| 9. その他 <sup>た</sup> ( )  |   |
| 10. <sup>とく</sup> 特に <sup>き</sup> 気 <sup>き</sup> をつけて <sup>き</sup> いる <sup>き</sup> こと <sup>き</sup> は <sup>き</sup> ない   |   |

問44 あなたは、いつ<sup>て</sup>手<sup>あら</sup>を洗<sup>あら</sup>っていますか。

【あてはまるものすべてに○】

- |  |  |  |
|--|--|--|
| 1. <sup>いえ</sup> 家 <sup>かえ</sup> に <sup>かえ</sup> 帰 <sup>かえ</sup> った <sup>かえ</sup> とき | 2. <sup>りょうり</sup> 料理 <sup>てつだ</sup> をする <sup>まえ</sup> (手伝 <sup>まえ</sup> う)前 <sup>まえ</sup>                         | 3. <sup>ごはん</sup> ごはん <sup>きゅうしょく</sup> ・給食 <sup>まえ</sup> の前 <sup>まえ</sup>         |
| 4. トイレ <sup>あと</sup> の後 <sup>あと</sup>  | 5. <sup>よご</sup> 汚 <sup>かん</sup> れた <sup>とき</sup> と <sup>とき</sup> 感 <sup>とき</sup> じた <sup>とき</sup> 時 <sup>とき</sup> | 6. <sup>て</sup> 手 <sup>あら</sup> は <sup>あら</sup> 洗 <sup>あら</sup> わ <sup>あら</sup> ない |
| 7. その他 <sup>た</sup> ( )  |  |  |

問45 あなたは、<sup>いえ</sup>家<sup>かえ</sup>に<sup>かえ</sup>帰<sup>かえ</sup>って<sup>かえ</sup>う<sup>かえ</sup>が<sup>かえ</sup>い<sup>かえ</sup>を<sup>かえ</sup>し<sup>かえ</sup>て<sup>かえ</sup>いますか。

【ひとつに○】

- |   |   |  |
|---|---|--|
| 1. <sup>いつも</sup> いつも <sup>いつも</sup> し <sup>いつも</sup> て <sup>いつも</sup> い <sup>いつも</sup> る | 2. <sup>ときどき</sup> 時々 <sup>ときどき</sup> し <sup>ときどき</sup> て <sup>ときどき</sup> い <sup>ときどき</sup> る | 3. <sup>して</sup> し <sup>して</sup> て <sup>して</sup> い <sup>して</sup> な <sup>して</sup> い <sup>して</sup> る |
|---|---|--|

## 7 健康<sup>けんこう</sup>づくり<sup>とりにくみ</sup>の取組<sup>とりにくみ</sup>について

問46 あなたは、『<sup>がん</sup>がん』という<sup>びょうき</sup>病気<sup>し</sup>がある<sup>し</sup>ことを<sup>し</sup>知<sup>し</sup>っていますか。

【ひとつに○】

- |  |   |  |
|--|---|--|
| 1. <sup>し</sup> 知 <sup>し</sup> て <sup>し</sup> い <sup>し</sup> る | 2. <sup>なまえ</sup> 名 <sup>き</sup> 前 <sup>き</sup> は <sup>き</sup> 聞 <sup>き</sup> いた <sup>き</sup> こと <sup>き</sup> が <sup>き</sup> あ <sup>き</sup> る | 3. <sup>し</sup> 知 <sup>し</sup> ら <sup>し</sup> な <sup>し</sup> い |
|--|---|--|

問47 『<sup>がん</sup>がん』は、<sup>びょうき</sup>どう<sup>おも</sup>いう<sup>おも</sup>病<sup>おも</sup>気<sup>おも</sup>だ<sup>おも</sup>と<sup>おも</sup>思<sup>おも</sup>いますか。

【あてはまるものすべてに○】

- |   |   |  |
|---|---|--|
| 1. <sup>し</sup> 死 <sup>し</sup> ん <sup>し</sup> で <sup>し</sup> し <sup>し</sup> ま <sup>し</sup> う  | 2. <sup>なお</sup> 治 <sup>なお</sup> ら <sup>なお</sup> な <sup>なお</sup> い  | 3. <sup>こわ</sup> 怖 <sup>こわ</sup> い   |
| 4. <sup>くすり</sup> 薬 <sup>の</sup> を <sup>なお</sup> 飲 <sup>なお</sup> め <sup>なお</sup> ば <sup>なお</sup> 治 <sup>なお</sup> る                          | 5. <sup>としよ</sup> お <sup>としよ</sup> 年 <sup>としよ</sup> 寄 <sup>としよ</sup> り <sup>としよ</sup> が <sup>としよ</sup> な <sup>としよ</sup> る   | 6. <sup>こ</sup> 子 <sup>わか</sup> ども <sup>ひと</sup> も <sup>ひと</sup> や <sup>ひと</sup> 若 <sup>ひと</sup> い <sup>ひと</sup> 人 <sup>ひと</sup> は <sup>ひと</sup> な <sup>ひと</sup> ら <sup>ひと</sup> な <sup>ひと</sup> い |
| 7. <sup>ひと</sup> 人 <sup>ひと</sup> に <sup>ひと</sup> うつ <sup>ひと</sup> る   | 8. <sup>いた</sup> 痛 <sup>いた</sup> い  | 9. <sup>かみ</sup> 髪 <sup>け</sup> の <sup>ぬ</sup> 毛 <sup>ぬ</sup> が <sup>ぬ</sup> 抜 <sup>ぬ</sup> け <sup>ぬ</sup> る   |
| 10. <sup>ふたり</sup> 2 <sup>ひとり</sup> 人 <sup>ひとり</sup> に <sup>ひとり</sup> 1 <sup>ひとり</sup> 人 <sup>ひとり</sup> が <sup>ひとり</sup> な <sup>ひとり</sup> る | 11. <sup>けんさ</sup> 検 <sup>う</sup> 査 <sup>はや</sup> を <sup>み</sup> 受 <sup>み</sup> けて <sup>み</sup> 早 <sup>み</sup> く <sup>み</sup> 見 <sup>み</sup> つ <sup>み</sup> か <sup>み</sup> れ <sup>み</sup> ば <sup>み</sup> 早 <sup>み</sup> く <sup>み</sup> 治 <sup>み</sup> す <sup>み</sup> こ <sup>み</sup> と <sup>み</sup> が <sup>み</sup> で <sup>み</sup> き <sup>み</sup> る |  |
| 12. その他 <sup>た</sup> ( )  |   |  |

とい  
問48 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）が増えるから
2. 親おやがなったら、その子こどももなる可能性かのうせいがあるから
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. 太ふとりすぎているから
10. やせているから
11. 夜遅よるおそくまで起おきっていて、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49 「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～