

## 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。

令和5年6月  
飯塚市長 片峯 誠  
(健幸保健課)

## 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 あなたがお住まいの地区はどこですか。(下記の小学校を参照) 【ひとつに〇】

1. 飯塚地区    2. 穂波地区    3. 庄内地区    4. 筑穂地区    5. 穎田地区    6. 市外

※飯塚地区：(鯉田、立岩、飯塚東、菰田、飯塚、片島、

伊岐須、八木山、幸袋、飯塚鎮西)

※庄内地区：(庄内)

※筑穂地区：(内野、上穂波、大分)

※穂波地区：(若菜、椋本、高田、穂波東)

問3 あなたの身長、体重を記入してください。

身長 (                                      ) cm                                      体重 (                                      ) kg

問4 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5 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5-2へ                                      4. 食べない ⇒問5-2へ

**問5-1. 問5で「1」「2」と答えた人にうかがいます。**

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6へお進みください





問 14 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  
ことがありますか。 【ひとつに〇】

- |             |            |           |
|-------------|------------|-----------|
| 1. いつも感じている | 2. 時々感じている | 3. 全く感じない |
|-------------|------------|-----------|

問 15 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 16 へ |
|---------|------------------|

※食品ロス：本来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、消費等の各段階において様々な形で発生している。

**問 15-1. 問 15 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. 外食では食べきれる量を注文する                      |
| 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 16 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 17 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〇】

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 18 あなたは、「食器をならべる」「一緒に料理をする」など、食事の準備や調理を手伝っていますか。 【ひとつに〇】

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

問 19 あなたは、自分だけで料理を作ったことがありますか。 【ひとつに〇】

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 1. 作ったことがある         |                  |
| 2. 作ったことがない ⇒問 20 へ | 3. わからない ⇒問 20 へ |

**問 19-1. 問 19 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〇】

- |                               |        |
|-------------------------------|--------|
| 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：目玉焼き、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 20 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 21 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 22 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 |
|-----------|------------|----------|



## 4 あなたの休養や心の健康について

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○】

- |          |            |            |
|----------|------------|------------|
| 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○】

- |           |         |            |
|-----------|---------|------------|
| 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 30 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 31 あなたは、自分自身のことが好きですか。 【ひとつに○】

- |       |         |              |           |
|-------|---------|--------------|-----------|
| 1. 好き | 2. まあ好き | 3. あまり好きではない | 4. 好きではない |
|-------|---------|--------------|-----------|

問 32 あなたは、気軽に話せる友だちがいますか。 【ひとつに○】

- |       |              |        |
|-------|--------------|--------|
| 1. はい | 2. どちらともいえない | 3. いいえ |
|-------|--------------|--------|

問 33 あなたは、最近気分が落ち込んだり、ひどく不安になったり、興味や楽しみがもてなかったことがありましたか。 【ひとつに○】

- |          |          |           |
|----------|----------|-----------|
| 1. よくあった | 2. 時々あった | 3. 全くなかった |
|----------|----------|-----------|

問 34 あなたは、気分が落ち込んだ時や勉強や友達についての悩みを相談できる人がいますか。 【ひとつに○】

- |       |              |        |
|-------|--------------|--------|
| 1. はい | 2. どちらともいえない | 3. いいえ |
|-------|--------------|--------|



5. 自分の悩みを解決できる場所はないと思っているから

6. その他 ( )

**問 37 あなたは、「自殺」についてどのように思いますか。**

**【あてはまるものすべてに○】**

1. 生死は最終的に本人の判断に任せるべき
2. 自殺せずに生きていれば良いことがある
3. 自殺は繰り返されるので、周囲の人が止めることはできない
4. 自殺する人はよほど辛いことがあったのだと思う
5. 自殺は自分にはあまり関係がない
6. 自殺は本人の弱さから起こる
7. 自殺は本人が選んだことだから仕方がない
8. 自殺を口にする人は、本当に自殺はしない
9. 自殺は恥ずかしいことである
10. 自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である
11. 自殺をしようとする人の多くは、何らかのサインを発している
12. 自殺を考える人は、様々な問題を抱えていることが多い
13. 自殺を考える人の多くは、精神的に追い詰められて他の方法を思いつかなくなっている
14. 自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている
15. 責任を取って自殺することは仕方がない
16. 自殺は自身に関わる問題だと思う
17. その他 (具体的に： )

**問 38 もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、あなたはどのように対応しますか。**

**【あてはまるものすべてに○】**

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 特に何もしない           | 2. 話題を変える、もしくは相談に乗らない |
| 3. 「頑張って」と励ます        | 4. 「死んではいけない」と説得する    |
| 5. 「つまらないことを考えるな」と叱る | 6. 耳を傾けてじっくりと話を聞く     |
| 7. 医療機関にかかるよう勧める     | 8. 解決策を一緒に考える         |

- |               |                        |
|---------------|------------------------|
| 9. 一緒に相談機関を探す | 10. 死にたいぐらい辛いんだねと共感を示す |
| 11. その他（具体的に： | ）                      |

**問 39 あなたは自殺対策に関する以下のことを知っていますか。**

**【あてはまるものすべてに○】**

- |                                   |                               |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 1. こころの健康相談統一ダイヤル                 | 2. よりそいホットライン                 |
| 3. いのちの電話                         | 4. ふくおか自殺予防ホットライン             |
| 5. 自殺予防週間                         | 6. 自殺対策強化月間                   |
| 7. ゲートキーパー（自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人） | 8. 自殺対策基本法                    |
| 9. 自殺総合対策推進センター                   | 10. SNS を活用した相談（LINE やチャットなど） |
| 11. 支援情報検索サイト                     |                               |

※支援情報検索サイト：厚生労働省相談窓口「まもろうよ こころ」「あなたのいばしょ」

## 5 たばこやお酒について

**問 40 あなたは、この1か月間にたばこを吸ったことがありますか 【ひとつに○】**

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

**問 41 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○】**

- |       |                |                  |
|-------|----------------|------------------|
| 1. いる | 2. いない ⇒問 42 へ | 3. わからない ⇒問 42 へ |
|-------|----------------|------------------|

**問 41-1. 問 41 で「1」と答えた人にうかがいます。**

**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○】**

- |       |        |          |
|-------|--------|----------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. わからない |
|-------|--------|----------|

**問 42 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○】**

- |            |          |               |            |
|------------|----------|---------------|------------|
| 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 43 あなたはたばこを吸ってみたいと思いますか。 【ひとつに○】

1. はい 2. いいえ

問 44 あなたは、この 1 か月間にお酒を飲んだことがありますか 【ひとつに○】

1. はい 2. いいえ 3. わからない

問 45 あなたはお酒を飲んでみたいと思いますか。 【ひとつに○】

1. はい 2. いいえ 3. わからない

問 46 お酒を飲むとからだに悪いと思いますか。 【ひとつに○】

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

## 6 あなたの歯や口のことなどについて

問 47 あなたの 1 日の歯磨きの回数は何回ですか。 【ひとつに○】

1. 3回以上 2. 2回 3. 1回 4. 磨かない

問 48 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○】

1. 5分以上 2. 3～4分 3. 1～2分 4. 歯磨きをしていない

問 49 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○】

1. 受けている 2. 受けていない

問 50 あなたは、歯や歯ぐきの健康のために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. 定期的に歯科医院に行っている 2. 歯科医院でフッ素を塗ってもらう  
3. ていねいに歯磨きをする 4. フッ素入りの歯磨き粉を使っている  
5. よくかんで食べる 6. おやつをだらだら食べない  
7. 甘いものはできるだけ食べない  
8. 歯が痛くなったら、すぐに歯科医院に行っている  
9. その他 ( )  
10. 特に気をつけていることはない

問 51 あなたは、いつ手を洗っていますか。 【あてはまるものすべてに○】

- |            |                |           |
|------------|----------------|-----------|
| 1. 家に帰ったとき | 2. 料理をする（手伝う）前 | 3. ごはんの前  |
| 4. トイレの後   | 5. 汚れたと感じた時    | 6. 手は洗わない |
| 7. その他（    |                | ）         |

問 52 あなたは、家に帰ってうがいをしていますか。 【ひとつに○】

- |            |           |          |
|------------|-----------|----------|
| 1. いつもしている | 2. 時々している | 3. していない |
|------------|-----------|----------|

## 7 健康づくりの取組について

問 53 あなたは、『がん』という病気があることを知っていますか。 【ひとつに○】

- |          |                |         |
|----------|----------------|---------|
| 1. 知っている | 2. 名前は聞いたことがある | 3. 知らない |
|----------|----------------|---------|

問 54 『がん』は、どういう病気だと思いますか。 【あてはまるものすべてに○】

- |              |                             |                 |
|--------------|-----------------------------|-----------------|
| 1. 死んでしまう    | 2. 治らない                     | 3. 怖い           |
| 4. 薬を飲めば治る   | 5. お年寄りになる                  | 6. 子どもや若い人はならない |
| 7. 人にうつる     | 8. 痛い                       | 9. 髪の毛が抜ける      |
| 10. 2人に1人になる | 11. 検査を受けて早く見つければ早く治すことができる |                 |
| 12. その他（     |                             | ）               |

問 55 なぜ『がん』になるとと思いますか。 【あてはまるものすべてに○】

- |                             |                 |
|-----------------------------|-----------------|
| 1. 体の中で悪い細胞（がん細胞）が増えるから     |                 |
| 2. 親がなったら、その子どももなる可能性があるから  |                 |
| 3. たばこを吸うから                 | 4. お酒をたくさん飲むから  |
| 5. 塩辛いものを、たくさん食べるから         | 6. お肉をたくさん食べるから |
| 7. 野菜を食べないから                | 8. 運動しないから      |
| 9. 太りすぎているから                | 10. やせているから     |
| 11. 夜遅くまで起きていて、寝ている時間が少ないから |                 |
| 12. 検査を受けていないから             | 13. 病気になる運命だから  |
| 14. 体に悪いことをしていなくてもなる病気だから   |                 |
| 15. その他（                    | ）               |

問 56 「健康」についてあなたが思ったことや希望すること、気になることがあれば、ご記入ください。

～ご協力いただき、ありがとうございました～