

問6 あなたはふだん生活習慣病予防や改善のためにア～クのことについてどの程度実践していますか。それぞれあてはまる番号を○で囲んでください。

	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
ア. 食事はゆっくりとよくかんで食べる	1	2	3	4
イ. 朝・昼・夕3食を食べる	1	2	3	4
ウ. 栄養のバランスを考えて食べる	1	2	3	4
エ. 食べ過ぎないようにしている	1	2	3	4
オ. 甘い物(糖分)をとりすぎない	1	2	3	4
カ. 塩分をとりすぎない	1	2	3	4
キ. 牛乳・乳製品や小魚を食べる	1	2	3	4
ク. 野菜をたくさん食べる	1	2	3	4

問7 あなたは、食事以外に間食(食べ物や水・お茶以外の飲み物)をとることがありますか。

1. ほとんど毎日(6～7日)(問7-1へ)
2. 週に4～5日(問7-1へ)
3. 週に2～3日(問7-1へ)
4. ほとんどとらない

問7-1 問7で「1」「2」「3」と答えた方へ質問です。間食をする時間はどの時間が多いですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。(複数回答可)

1. 起床後～朝食の前
2. 朝食の時間～昼食の時間までの間
3. 昼食後～夕食までの間
4. 夕食後～就寝までの間
5. その他()

問8 間食の内容としてどのようなものが多いですか。多いものから3つに○をつけてください。

1. 清涼飲料水(スポーツドリンク・ジュース・炭酸飲料など)
2. まんじゅう・ようかんなど
3. スナック菓子
4. チョコレート・あめ
5. 菓子パン・ドーナツ類
6. おにぎり・サンドイッチ・さつま芋など主食類
7. アイス類
8. せんべい類
9. ケーキ・クッキー類
10. ゼリー・プリン類
11. 冷凍食品・惣菜類
12. カップ麺
13. 牛乳・乳製品(ヨーグルトなど)
14. 果物
15. 漬物
16. その他()

- 問9 あなたは食べ残しや賞味・消費期限切れで捨てる食品を減らす努力をしていますか。
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. まったくしていない

歯のことについて

- 問10 あなたが行く歯医者さんは、決まっていますか。
1. はい
 2. いいえ
- 問11 あなたの歯みがきの回数は何回ですか。
1. 1日3回以上
 2. 1日2回
 3. 1日1回
 4. 時々みがく
 5. みがかない
- 問12 あなたは甘いものを食べたり飲んだりしますか。
1. 毎日
 2. 時々
 3. ほとんどない
- 問13 あなたが自分の歯を守るために、気をつけていることは何ですか。あてはまる番号をすべて選び、○で囲んでください。
1. 歯と歯の間をみがくようにしている
 2. 歯と歯ぐきの間をみがくようにしている
 3. 歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)を使っている
 4. フッ化物配合歯みがき剤を使っている
 5. フッ化物洗口をしている
 6. 寝る前には必ず歯みがきをしている
 7. 歯科医院を定期的に受診している
 8. むし歯が見つかったら、すぐに歯医者さんへ行き治療を受けている
 9. 特に何もしていない

からだと心の健康について

- 問14 あなたは、やせすぎや太りすぎが健康に良くないことを知っていますか。
1. はい
 2. いいえ
- 問15 あなたは、自分の体の変化に悩んだことがありますか。
1. はい(問15-1へ)
 2. いいえ
- 問15-1 問15で「1」と答えた人に聞きます。あなたが、悩んだ時に相談できる相手は誰ですか。
1. 母親
 2. 父親
 3. 祖父母
 4. 友人
 5. 先生
 6. 保健室の先生
 7. SNS
 8. スクールカウンセラー
 9. その他()
- 問16 あなたは、家族にかわいがられていると思いますか。
1. いつも感じる
 2. 時々感じる
 3. どちらともいえない
 4. あまり感じない
 5. 全く感じない

- 問17 あなたは、自分のことが好きですか。
1. 好き
 2. なんとなく好き
 3. どちらともいえない
 4. あまり好きでない
 5. 好きではない
- 問18 あなたは、家庭で、性について学ぶことがありますか。
1. よくある
 2. 時々ある
 3. ほとんどない
 4. 全くない
- 問19 あなたは、学校で、性について学ぶことがありますか。
1. よくある
 2. 時々ある
 3. ほとんどない
 4. 全くない
- 問20 あなたは赤ちゃんを抱っこしたことがありますか。
1. ある
 2. ない
- 問21 あなたは、ここ1か月間、不安、悩み、苦労などによるストレスがありましたか。
1. 大いにあった
 2. 多少あった
 3. あまりない
 4. まったくない
- 問22 あなたは、ストレスがあった時の発散(はっさん)方法がありますか。
1. ある
 2. ない
- 問23 あなたは悩んだ時に、相談できる人がいますか。
1. はい(問23-1へ)
 2. いいえ
- 問23-1 問23で「1」と答えた人に質問です。相談できる人はだれですか。あてはまる番号をすべて選んで、○で囲んでください。
1. 母親
 2. 父親
 3. 祖父母
 4. 友人
 5. 先生
 6. 保健室の先生
 7. SNS
 8. スクールカウンセラー
 9. その他()
- 問24 あなたが悩んだ時に、下記の相談場所があることを知っていますか。知っているものをすべて選んで、○で囲んでください。
1. 学校(スクールカウンセラー等)
 2. 霧島市教育委員会
 3. かがしま教育ホットライン24
 4. チャイルドライン
 5. 霧島市いじめ問題対策支援室
 6. 鹿児島県総合教育センター
 7. 鹿児島県警察少年サポートセンター
 8. 思春期相談事業
 9. 鹿児島県警察総合相談窓口
 10. 霧島市こども・くらし相談センター
 11. 霧島市こども発達サポートセンター「あゆみ」

12. 霧島市すこやか保健センター
13. 鹿児島県始良保健所
14. その他()
15. 知らない

問25 あなたは悩んだ時に下記の相談場所を利用したことがありますか。利用したことがあるものすべてに○をつけてください。

1. 学校(スクールカウンセラー等)
2. 霧島市教育委員会
3. かごしま教育ホットライン24
4. チャイルドライン
5. 霧島市いじめ問題対策支援室
6. 鹿児島県総合教育センター
7. 鹿児島県警察少年サポートセンター
8. 思春期相談事業
9. 鹿児島県警察総合相談窓口
10. 霧島市こども・くらし相談センター
11. 霧島市こども発達サポートセンター「あゆみ」
12. 霧島市すこやか保健センター
13. 鹿児島県始良保健所
14. その他()
15. 利用したことはない

問26 あなたが悩みなどを相談したいと思った時、すぐに相談にのってもらえていますか。

1. はい
2. いいえ

問27 あなたは、平日(土日のをのぞいて)1日に平均して、だいたい、どのくらいの時間、スマホやタブレットなどを使用していますか。()に数字を書いてください。

()時間()分くらい

問28 スマホやタブレットを使用するようになってから、何か体の変化はありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 視力が落ちた
2. ぐっすり眠れない
3. 睡眠時間が短くなった
4. イライラしたり、落ち着きがなくなったと感じる
5. 不安になることがある
6. 運動不足だと感じる
7. その他()
8. 気になることはない

ここからの質問は、中学1年生、中学2年生、高校2年生が答えてください。

たばこやお酒について

問29 あなたは、薬物を乱用した時に引き起こされる健康被害について知っていますか。
1. はい 2. いいえ

問30 あなたは、この1か月間でたばこを吸ったことはありますか。
1. 1度も吸ったことはない
2. 1か月間で1～数日吸った
3. 1か月間で10日以上吸った

問31 あなたは、この1か月間に自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会がありましたか。それぞれの場所についてあてはまる番号を1つ選び、○で囲んでください。

	1. ほぼ毎日	2. 週に数回程度	3. 週に1回程度	4. 月に1回程度	5. 全くなかった
ア. 家庭	1	2	3	4	5
イ. 職場	1	2	3	4	5
ウ. 学校	1	2	3	4	5
エ. 飲食店	1	2	3	4	5
オ. 遊技場(ゲームセンター、パチンコ等)	1	2	3	4	5
カ. 行政機関(市役所・公民館等)	1	2	3	4	5
キ. 医療機関	1	2	3	4	5
ク. その他(公共交通機関等)	1	2	3	4	5

問32 あなたは、この1か月間でお酒を飲んだことがありますか。
1. 1度も飲んだことはない
2. 1か月間で1～数日飲んだ
3. 1か月間で10日以上飲んだ

ご協力、ありがとうございました。