

高校生用

第2次小樽市健康増進計画中間評価アンケート調査

最初にあなたの基本的な情報をお教えてください。

該当するものに○印をつけてください。また、年齢、体重、身長は具体的な数値を御記入ください。

性別 男 女

学年 年生

体重 ㎏ (平成28年月日現在の体重を御記入ください。)

記入例 65.4 ㎏ の場合 ⇒ ㎏

身長 ㎝ (最近測定した値で一番新しい数値を御記入ください。)

記入例 168.1 ㎝ の場合 ⇒ ㎝

問1 あなたは、ふだん朝食を食べますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 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

問2 あなたは、1日に2回以上、主食、主菜、副菜の全てをそろえて食事をするのが、週に何日ありますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 ほとんど毎日
- 2 週4～5日
- 3 週2～3日
- 4 ほとんどない

※主食 (ごはん、パン、麺など)
主菜 (肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)
副菜 (野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢の料理)

問3 あなたは、「食事バランスガイド※」(右図)について知っていますか。

- 1 知っている
- 2 知らない

※食事バランスガイドは1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのかの目安をわかりやすくコマのイラストで示したものです。
(右図参照)



問4 あなたは、「食事バランスガイド」を参考にしたいと思いますか。

- 1 参考にしたいと思います
- 2 参考にしたいと思わない

2を選択した方にお尋ねします。その理由は何ですか。

- 問5 あなたは、生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから食生活に気をつけるように意識していますか。
- 1 意識している
 - 2 意識していない
- 問6 問4で「1」を選んだ方にお尋ねします。それはどのようなことですか。該当する番号をすべて選んで○印をつけてください。
- 1 食べ過ぎないようにしている（カロリーを制限している）
 - 2 塩分を取り過ぎないようにしている（減塩をしている）
 - 3 脂肪（あぶら）分の量と質を調整している
 - 4 甘いもの（糖分）を取り過ぎないようにしている
 - 5 野菜をたくさん食べるようにしている
 - 6 果物を食べている
 - 7 その他（ ）
- 問7 あなたは、「食育」について関心がありますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。
- 1 関心がある
 - 2 どちらかといえば関心がある
 - 3 どちらかといえば関心がない
 - 4 関心がない
- 問8 あなたが知っている小樽を代表する食品（菓子類、飲み物を含む）や郷土料理は何ですか。知っているものを1つ以上記載してください。
-
- 問9 あなたは、小樽市内で開催された「食」に関するイベントや地域の行事に参加したことがありますか。
- 1 参加したことがある
 - 2 参加したことがない
- 参考：にしん群来祭り、ワインカーニバル、しゃこ祭など
- 問10 あなたの御家庭ではどのような行事食を行っていますか。該当する番号をすべて選んで○印をつけてください。（行事食は手作りでも構いません）
- 1 お正月（おせち・雑煮・七草かゆなど）
 - 2 節分（豆まき・恵方まきなど）
 - 3 桃の節句（ひなあられ・ひし餅・白酒など）
 - 4 春分の日（ぼた餅など）
 - 5 端午の節句（かしわ餅・ちまき・べこもちなど）
 - 6 セタ（そうめんなど）
 - 7 土用の日（うなぎなど）
 - 8 秋分の日（おはぎなど）
 - 9 十五夜（月見団子など）
 - 10 冬至（冬至かぼちゃなど）
 - 11 大晦日（年越しそば）
 - 12 その他（ ）
 - 13 特に行っていない
- 問11 あなたは、食材を選ぶときに栄養成分表示や産地等を意識しますか。
- 1 確認する
 - 2 確認しない

問12 あなたは、これまでにたばこを吸ったことがありますか。

- 1 ある
- 2 ない

問13 あなたは、これまでにお酒を飲んだことがありますか。

- 1 ある
- 2 ない

問14 エイズ（後天性免疫不全症候群）について、あなたが、正しいと思うものをすべて選んで○印をつけてください。

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）：エイズの原因ウイルス エイズ（後天性免疫不全症候群）：HIVによって抵抗力が低下し、様々な病気になった状態
--

- 1 HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染しても、無症状である。
- 2 北海道に、エイズ患者はいない。
- 3 エイズは、男性同性愛者だけの問題である。
- 4 HIVに感染しても、治療によってエイズの発症を遅らせることができる。

問15 妊娠や避妊について、あなたが、正しいと思うものをすべて選んで○印をつけてください。

- 1 1回の性交渉では、妊娠しない。
- 2 コンドームを正しく使用すれば、妊娠しない。
- 3 コンドームを使わなくても、膣外射精で避妊ができる。
- 4 高校生のうちに、性交渉を体験したほうがよい。

アンケートはこれで終了です。アンケートは封筒に入れて、封をして提出してください。
--

御協力ありがとうございました。

問合せ先 小樽市保健所 健康増進課 市民健康意識調査担当 TEL 0134-22-3110