様式３　高校３年生用

　　高校３年生のみなさまへ

**健康に関する生活習慣アンケートの実施について（お願い）**

岩手県では、子どもから高齢者まで広く県民の皆様から健康に関する情報を集め、市町村単位でその実

態を把握することにより、**健康に関するより良い対策を立てる仕組みづくり**を進めています。

**みなさんの個人情報が他に漏れることは一切ありません。**ご協力いただける場合は、次の質問にお答え

くださいますようお願いいたします。

また、過去に実施したアンケートの結果は、岩手県環境保健研究センターのホームページでも、広く県民

の皆様方にお知らせしておりますので、ご覧ください。

　岩手県保健福祉部・岩手県教育委員会

***１***　　　　あなたの今住んでいる住所地はどちらですか？　市町村名のみご記入ください。

***2***　　　性別はどちらですか　？　　　　　　**１**　・　男　　　　　**２**　・　女

***3***　　　身長は何cmですか？　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　cm

***4***　　　体重は何kgですか？　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　kg

***5***　　　ふだん朝食を食べますか？　次の中から**１**つ選んで○をつけてください。

**１**　・　ほとんど毎日食べる　　**２**　・　週２～３日食べない　　**３**　・　週４日以上食べない

***6***　　　甘い食べ物や飲み物を、おやつとして１日何回とりますか？　次の中から**１**つ選んで○をつけてください。

　　　　　　**１**　・　あまりとらない　　　**２**　・　１日１回ぐらい　　**３**　・　１日２回ぐらい　　**４**　・　それ以上

***7***　　　下記の食品群で、**ほとんど食べない**食品群がありますか　？　次の中から**１**つ選んで○をつけてください。

　　　　　**１**　・　ある　　　　**２**　・　ない

**１**・ある　と答えた方のみうかがいます。ほとんど食べない食品群**全て**に○をつけてください。

**ア**　・　穀類（米・パン・めん類等）　**イ**　・　いも類　　**ウ**　・　野菜類　　**エ**　・　果物類

**オ**　・　肉類　　　**カ**　・　魚類　　　　**キ**　・　卵類　　　**ク**　・　大豆製品　　　**ケ**　・　乳類

***8***　　　歯を毎日磨いていますか　？　次の中から**１**つ選んで○をつけてください。

　　　　　　**１**　・　毎日３回以上磨く　　**２**　・　毎日２回磨く　　**３**　・　毎日１回磨く　　**４**　・　時々磨く　　**５**　・　磨かない

***9***　　　歯磨きをするとき、歯磨き剤を使っていますか　？　次の中から**１**つ選んで○をつけてください。

**１**　・　使っていない

使っている　（　**２**　・　歯磨き剤にフッ素入りであるものを買うようにしている
　　　　　**３**　・　歯磨き剤がフッ素入りであろうがなかろうが、気にしないで買う
　　　　　**４**　・　歯磨き剤にフッ素入りでないものを買うようにしている　）

***裏　面　に　続　き　ま　す***

***10***　　　　糸ようじ（デンタルフロス）を使って、歯と歯の間を磨いていますか　？

次の中から**１**つ選んで○をつけてください。

**１**　・　毎日使っている　　　　　**２**　・　１週間に１回以上使っている

**３**　・　時々使っている　　　　　**４**　・　使わない

***11***　　　　歯の治療をしてもらう歯科医院は決まっていますか　？　次の中から**１**つ選んで○をつけてください。

　　　　　　　 **１**　・　はい**２**　・　いいえ

***12***　　　　あなたは、1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか？（体育の授業は除きます。）次の中から**１**つ選んで○をつけてください。

（※「運動」とは、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施する活動のことをいいます。例えば、クラブ活動やスポーツ少年団、自主的に行うトレーニングなどが含まれます。）

**１**　・　はい**２**　・　いいえ

***13***　　　あなたは、日常生活において歩行又は同様の身体活動を1日に1時間以上実施していますか？（体育の授業やクラブ活動など、質問12で回答した運動は除きます。）次の中から**１**つ選んで○をつけてください。

（※「身体活動」とは、健康維持・増進のために体を動かすことをいいます。例えば、徒歩や自転車での通学などが含まれます。通学時間は、往復時間としてください。）

**１**　・　はい**２**　・　いいえ

***14*** 悩みや問題を抱えたとき、相談できるところ（人や場所）がありますか　？

次の中から**１**つ選んで○をつけてください。

**１**　・　ある　　　　　　　**２**　・　ない

***15***　　　あなたは、平日学校がある日は、朝何時ごろに起きますか？

次の中から**１**つ選んで○をつけてください。

**１**　・　午前６時より前　　**２**　・　午前６時から６時半より前の間　　　**３**　・　午前６時半から７時より前の間

**４**　・　午前７時から７時半より前の間　　 **５**　・　午前７時半から８時より前の間　　　**６**・　午前８時以降

***16***　　　あなたは、平日学校がある日は、夜何時ごろに寝ますか？

次の中から**１**つ選んで○をつけてください。

**１**　・　午後８時より前**２**　・　午後８時台　　　　　**３**　・　午後９時台

**４**　・　午後１０時台　　　　 **５**　・　午後１１時台　　　　**６**　・　午前０時以降

***17***　　　あなたの睡眠時間は、平均何時間ぐらいですか？

次の中から**１**つ選んで○をつけてください。

**１**　・　６時間未満**２**　・　６時間台**３**　・　７時間台

**４**　・　８時間台　　　　 　 **５**　・　９時間台　　　　　　　　**６**　・　１０時間以上

**質問は以上です。ご協力ありがとうございました**。