

児童生徒の健康に関するアンケート調査（高校2年生用）

宮城県教育庁スポーツ健康課

このアンケートは、宮城県内の高校2年生の健康や生活習慣などの様子を知るためのものです。  
**名前や学校名を記入する必要はありません**ので、あてはまるか一番近いものを選び、その**番号を○**  
**で囲んで**ください。また、「その他」を選んで（ ）がある場合は、具体的に記入してください。

**■健康に関することや心配ごとなどについてお聞きします。**

○ 問1 自分の現在の健康状態をどのように思いますか。（1つだけ○印を付ける）

1. よい      2. まあよい      3. あまりよくない      4. よくない

○ 問2 次のうち、あなたがふだん心がけているものに○印を付けてください。

（主なもの4つ以内に○印を付ける）

1. 睡眠を十分とる      2. 朝食を毎日食べる  
 3. 食事と食事の間におやつなどをあまり食べない  
 4. 栄養のバランスや食べる量に気を付ける      5. 太りすぎない  
 6. やせすぎない      7. 体育の授業以外にも、定期的に運動やスポーツをする  
 8. 日常生活で、できるだけ歩いたり体を動かしたりする      9. 歯を大切に  
 10. 疲れたら休養をとる      11. 規則正しい生活をする  
 12. いつも楽しい気持ちでいるようにする      13. 特にな  
 14. その他（      ）

○ 問3 今、心配ごとや悩んでいることがありますか。（1つだけ○印を付ける）

1. ある      2. ない

○ 問3-1 （問3で「1. ある」に○印を付けた人だけ答えてください。）

それは主にどのようなことですか。（あてはまるものすべてに○印を付ける）

1. 家族について      2. 学校生活について      3. 友だちについて      4. 異性について  
 5. 将来について      6. 自分の体について      7. 自分の性格について      8. 震災について  
 9. その他（      ）

○ 問4 次のうち、あてはまることがありますか？（あてはまるものすべてに○印を付ける）

1. やる気がでない      2. 食欲や体重に大きな変化があった  
 3. 頭痛や腹痛がすることが多い  
 4. 震災のことを思い出し、突然怖くなったり、興奮や混乱することがある  
 5. ボーっとすることが多い  
 6. 物音に敏感になったり、イライラするようになった  
 7. 以前、一人で出来ていたことができなくなった  
 8. 外出するのが怖い      9. 学校を休みがちになった

（うらに続きます）

○ 問5 ふだん何か困ったことや心配ごとがある場合、気軽に相談できる人がいますか。  
(1つだけ○印を付ける)

1. いる 2. いない

○ 問5-1 (問4で「1. いる」に○印を付けた人だけ答えてください。)

それは主にどのようなことですか。(主なもの2つ以内に○印を付ける)

1. 親 2. きょうだい 3. 祖父母 4. 学校の先生 5. 友だち  
6. その他 ( )

**■平日(ふだんの授業のある日)の睡眠や食事の様子についてお聞きします。**

○ 問6 だいたい夜何時ごろに寝ますか。(1つだけ○印を付ける)

1. 8時ごろ 2. 9時ごろ 3. 10時ごろ 4. 11時ごろ 5. 12時ごろ  
6. 1時ごろ 7. 1時よりおそい

○ 問7 朝はすっきりと目が覚めますか。(1つだけ○印を付ける)

1. すっきり目が覚める 2. 少し眠いが起きられる 3. 眠くてなかなか起きられない

○ 問8 最近、睡眠時間がたりない(午前中眠くなるなど)と感じていますか。

(1つだけ○印を付ける)

1. ない 2. 時々(2~3日)ある 3. ほとんど毎日ある

○ 問9 朝食を食べていますか。(1つだけ○印を付ける)

1. 毎日食べる 2. 食べる日が多い(3~4日食べる)  
3. 食べない日が多い(1~2日食べる) 4. ほとんど食べない

○ 問9-1 (問8で「1. 毎日食べる」または「2. 食べる日が多い」に○印を付けた人だけ答えてください。)

どのようなものをよく食べていますか。(あてはまるものすべてに○印を付ける)

1. 主食  
2. 主菜  
3. 副菜  
4. 汁ものや飲み物  
5. その他

**【説明】**

**主食**：ごはん・パン・めんなど

**主菜**：肉・魚・たまご・大豆製品などのおかず

**副菜**：主に野菜を中心としたおかず

**汁ものや飲み物**：みそ汁・スープ・牛乳・100%ジュースなど

**その他**：くだもの・デザート

○ 問10 ふだん家では、誰かと一緒に食事をしていますか。(1つだけ○印を付ける)

1. 家族そろって食べることが多い 2. 家族の誰かと食べることが多い  
3. 一人で食べることが多い 4. その他 ( )

○ 問11 食事は楽しいですか。(1つだけ○印を付ける)

1. とても楽しい 2. 楽しい 3. あまり楽しくない 4. まったく楽しくない

(ありがとうございました)