

健康アンケートのお願い

板橋区では、平成25年1月、「いたばし健康プラン～板橋区健康づくり21計画（第二次）～」を策定し、区民の健康づくりに取り組んでまいりました。平成29年度は、その計画の中間評価を行い、その結果を踏まえて、後期行動計画の策定を予定しています。

つきましては、計画の中間評価を行うために、乳幼児の保護者を対象に健康づくりに関してどのような意識をお持ちであるかアンケート調査を行うこととなりました。アンケート結果を踏まえ、よりよい区民サービスの提供につなげるために実施する調査になりますので、ぜひご協力お願いいたします。

この健康アンケートにつきましては、4か月児健診時に健康福祉センターへお持ちください。

Q. お母さんにお伺いします。 該当する答えに○をしてください。		はい	どちらか といえば はい	どちらか といえば いいえ	いいえ
1	妊娠・出産に関して理解、知識があったと思いますか。	1	2	3	4
2	妊娠・出産に関して相談できる場所を知っていますか。	1	2	3	4
3	育児は楽しいと思いますか。	1	2	3	4
4	周囲に育児に関して気楽に相談する人がいますか。	1	2	3	4
5	妊娠中お酒を飲んだことはありますか。	1			4
6	授乳中お酒を飲んだことはありますか。	1			4
7	妊娠中にたばこを吸ったことはありますか。	1			4
8	ご家族の皆さんは、お子さんのそばでたばこを吸わないように心がけていますか。	1	2	3	4
9	家庭内で事故（窒息・転落等）予防対策を行っていますか。	1	2	3	4
10	子どもにかかりつけの医師はいますか。	1	2	3	4
11	月経痛を我慢してはいけないということを知っていますか。	1	2	3	4
12	月経不順を放っておくと、不妊症や婦人科疾患の原因になることを知っていますか。	1	2	3	4
13	35歳前後から妊娠する力（妊よう力）が下がり始めることを知っていますか。	1	2	3	4

ご協力ありがとうございました。

健康アンケートのお願い

板橋区では、平成25年1月、「いたばし健康プラン～板橋区健康づくり21計画（第二次）～」を策定し、区民の健康づくりに取り組んでまいりました。平成29年度は、その計画の中間評価を行い、その結果を踏まえて、後期行動計画の策定を予定しています。

つきましては、計画の中間評価を行うために、乳幼児の保護者を対象に健康づくりに関してどのような意識をお持ちであるかアンケート調査を行うこととなりました。アンケート結果を踏まえ、よりよい区民サービスの提供につなげるために実施する調査になりますので、ぜひご協力をお願いいたします。

この健康アンケートにつきましては、3歳児健診時に健康福祉センターへお持ちください。

該当する答えに○をしてください。

Q お子さんの生活についてお伺いします。		はい	どちらか といえば はい	どちらか といえば いいえ	いいえ
1	21時までに就寝しますか。	1	2	3	4
2	8時前に起床しますか。	1	2	3	4
3	天気の良い日は外遊びをしていますか。	1	2	3	4
4	子ども同士で遊ぶ機会をつくるように心がけていますか。	1	2	3	4
5	体重を定期的に測定していますか。	1	2	3	4
6	かかりつけの医師はいますか。	1	2	3	4
7	かかりつけの歯科医はいますか。	1	2	3	4
Q お子さんの食生活（栄養）についてお伺いします。					
8	朝食は毎日食べていますか。	1	2	3	4
9	食事に主食（ごはん・パン等）と主菜（魚・肉・卵等のおかず）と副菜（野菜のおかず）がそろうようにしていますか。	1	2	3	4
10	食事は、しっかりかんで、味わって食べていますか。	1	2	3	4
11	食事は、家族と一緒にとっていますか。	1	2	3	4
12	お子さんの食事は薄味を心がけていますか。	1	2	3	4
13	食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。	1	2	3	4
Q お子さんの歯についてお伺いします。					
14	寝る前に歯磨きをしていますか。	1	2	3	4
15	週1回以上、お子さんの歯を観察していますか。	1	2	3	4
Q 子育てについてお伺いします。					
16	育児の事で相談できる人や協力してくれる人が身近にいますか。	1	2	3	4
17	育児は、楽しいですか。	1	2	3	4
18	家庭内で事故（窒息・溺死・転落・転倒・誤飲）予防対策を行っていますか。	1	2	3	4

<裏もあります>

Q 女性の方にお伺いします。		はい	どちらか といえは はい	どちらか といえは いいえ	いいえ
19	月経痛を我慢してはいけないということを知っていますか。	1	2	3	4
20	月経不順を放っておくと、不妊症や婦人科疾患の原因になることを知っていますか。	1	2	3	4
21	35歳前後から妊娠する力（妊よう力）が下がり始めることを知っていますか。	1	2	3	4

ご協力ありがとうございました。

【問合せ先】板橋区健康生きがい部（保健所）健康推進課 TEL3579-2302



けんこう
「健康」についてのアンケート <小学生用>

あなたの健康について、自分にあてはまる数字に○をつけてください。

せい べつ 性 別 1 男 2 女 学年 (5) 年生

しつ かん こう ちく 質 簡 項 目		はい	どちらとも いえない	いいえ																																										
1	あなたは健康だと思いませんか。	1	2	3																																										
2	朝食を毎日食べていますか。	1	2	3																																										
3	ふだんの食事と比べて、外での食事（レストランなど）の味付けを濃 <small>こ</small> いと感じますか。	1	2	3																																										
4	食事は時間をかけて、しっかりかんで、ゆっくり食べていますか。	1	2	3																																										
5	<p>外食や食品を買うとき、下のような食品の表示を参考<small>さんこう</small>にしていますか。</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="3">標準栄養成分</th> </tr> <tr> <th></th> <th>製品100g当り</th> <th>個装1袋2枚 (約11.2g)当り</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>470kcal</td> <td>52.6kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>5.2 g</td> <td>0.6 g</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>18.4 g</td> <td>2.1 g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>70.9 g</td> <td>7.9 g</td> </tr> <tr> <td>ナトリウム</td> <td>843 mg</td> <td>94 mg</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.1 g</td> <td>0.24 g</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="2">名称</th> <th>米 菓</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>原材料名</td> <td colspan="2">うるち米・植物油(なたね油・米油・コーン油)・澱粉(とうもろこし・馬鈴薯)・醤油・砂糖・青のり・みりん・調味料(アミノ酸等) (原材料の一部に小麦を含む)</td> </tr> <tr> <td>内容量</td> <td colspan="2">2枚×12袋</td> </tr> <tr> <td>賞味期限</td> <td colspan="2">欄外上部に記載</td> </tr> <tr> <td>保存方法</td> <td colspan="2">直射日光、高温多湿は避け下さい。</td> </tr> <tr> <td>製造者</td> <td colspan="2">株式会社 山 菓 K4 〒114-8502 東京都葛飾区</td> </tr> </tbody> </table> <p>1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしない 4. いたしません</p>	標準栄養成分				製品100g当り	個装1袋2枚 (約11.2g)当り	エネルギー	470kcal	52.6kcal	たんぱく質	5.2 g	0.6 g	脂 質	18.4 g	2.1 g	炭水化物	70.9 g	7.9 g	ナトリウム	843 mg	94 mg	食塩相当量	2.1 g	0.24 g	名称		米 菓	原材料名	うるち米・植物油(なたね油・米油・コーン油)・澱粉(とうもろこし・馬鈴薯)・醤油・砂糖・青のり・みりん・調味料(アミノ酸等) (原材料の一部に小麦を含む)		内容量	2枚×12袋		賞味期限	欄外上部に記載		保存方法	直射日光、高温多湿は避け下さい。		製造者	株式会社 山 菓 K4 〒114-8502 東京都葛飾区				
標準栄養成分																																														
	製品100g当り	個装1袋2枚 (約11.2g)当り																																												
エネルギー	470kcal	52.6kcal																																												
たんぱく質	5.2 g	0.6 g																																												
脂 質	18.4 g	2.1 g																																												
炭水化物	70.9 g	7.9 g																																												
ナトリウム	843 mg	94 mg																																												
食塩相当量	2.1 g	0.24 g																																												
名称		米 菓																																												
原材料名	うるち米・植物油(なたね油・米油・コーン油)・澱粉(とうもろこし・馬鈴薯)・醤油・砂糖・青のり・みりん・調味料(アミノ酸等) (原材料の一部に小麦を含む)																																													
内容量	2枚×12袋																																													
賞味期限	欄外上部に記載																																													
保存方法	直射日光、高温多湿は避け下さい。																																													
製造者	株式会社 山 菓 K4 〒114-8502 東京都葛飾区																																													
6	<p>1日のうち、主食(ごはん・パンなど)・主菜(魚や肉や卵などのおかず)・副菜(野菜や海藻<small>かいそう</small>などのおかず)のそろった食事をどれくらいとっていますか。(給食を含む)</p> <p>1. 1日に2回以上 2. 1日に1回 3. 週に4~5回 4. 週に2~3回 5. それ以下</p>																																													
7	<p>野菜料理(野菜、きのこ、いも、海藻<small>かいそう</small>などを主材料とした料理)は好きですか。</p> <p>1. 好き 2. まあ好き 3. どちらともいえない 4. あまり好きでない 5. 好きでない</p>																																													
8	<p>家族や友人等誰かと一緒に食事<small>いっしょ</small>をとることはどのくらいありますか。</p> <p>①朝食 1. ほぼ毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3回 4. 週1回くらい 5. ほとんどない</p> <p>②夕食 1. ほぼ毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3回 4. 週1回くらい 5. ほとんどない</p>																																													

<うらもあります>

質問項目		はい	どちらとも いえ	いいえ
9	食事の手伝い(買物、お米をとぐなどの食事づくり、後片付けなど)をしますか。 1. ほぼ毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3回 4. 週1回くらい 5. ほとんどしない			
10	学校の体育の授業以外で、どのくらい運動をしていますか。(部活動は含む) 1. ほとんど毎日(週に3日以上) 2. ときどき(週に1~2日) 3. ときたま(月に1~3日) 4. しない			
11	体重をはかりますか 1. ほぼ毎日 2. 週に1~2回 3. 月に1~2回 4. 年に1~2回 5. ほとんどはからない			
12	ふだん学校のある日は、何時ごろ寝ていますか。 1. 8時台 2. 9時台 3. 10時台 4. 11時台 5. 12時以降			
13	週に1回以上、自分で歯や歯ぐきのようすをみますか。	1	2	3
14	1日に何回歯みがきをしますか。 1. しない日がある 2. 1回 3. 2回 4. 3回以上			
15	自分の家で、空気の入換え・掃除などをして部屋の環境を整えていますか。	1	2	3
16	ふだん、ストレスを感じることはありませんか。	1	2	3
17	自分流のストレス解消法はありますか。	1	2	3
18	ふだんストレスを上手に解消できていると思いますか。	1	2	3
19	友だちやまわりの人が困っている時、一緒に考えてあげますか。	1	2	3
20	気軽に話せる友だちがいますか。	1	2	3
21	日頃から家族と会話をしていますか。	1	2	3
22	勉強や友だちについての悩みを相談できる人がいますか。	1	2	3
23	思春期(子どもから大人になる時期)の体や心の変化についての悩みをだれかに相談できますか。	1	2	3
24	交通ルールを守っていますか。	1	2	3

ご協力ありがとうございました



「健康」についてのアンケート <中学生男子用>

あなたの健康について、自分にあてはまる数字に○をつけてください。

学年(2)年生

質問項目		はい	どちらとも いえない	いいえ																																						
1	あなたは健康だと思いますか。	1	2	3																																						
2	朝食を毎日食べていますか。	1	2	3																																						
3	ふだんの食事と比べて、外での食事(レストランなど)の味付けを濃いと感じますか。	1	2	3																																						
4	食事は時間をかけて、しっかりかんで、ゆっくり食べていますか。	1	2	3																																						
5	<p>外食や食品を買うとき、下のような食品の表示を参考にしていますか。</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">標準栄養成分</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td></td> <td>製品100g当り</td> <td>個装1袋2枚 (約11.2g)当り</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>470kcal</td> <td>52.6kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>5.2g</td> <td>0.6g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.4g</td> <td>2.1g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>70.9g</td> <td>7.9g</td> </tr> <tr> <td>ナトリウム</td> <td>843mg</td> <td>94mg</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.1g</td> <td>0.24g</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">(青のり)</td> </tr> <tr> <td>名称</td> <td>米 菓</td> </tr> <tr> <td>原材料名</td> <td>うるち米・植物油(なたね油・米油・コーン油)・澱粉(とうもろこし・馬鈴薯)・醤油・砂糖・青のり・みりん・調味料(アミノ酸等) (原材料の一部に小麦を含む)</td> </tr> <tr> <td>内容量</td> <td>2枚×12袋</td> </tr> <tr> <td>賞味期限</td> <td>欄外上部に記載</td> </tr> <tr> <td>保存方法</td> <td>直射日光、高温多湿は避け下さい。</td> </tr> <tr> <td>製造者</td> <td>株式会社 山 菓K4 〒114-0101 東京都荒川区西日暮里</td> </tr> </table> <p>1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしない 4. いつもしない</p>	標準栄養成分				製品100g当り	個装1袋2枚 (約11.2g)当り	エネルギー	470kcal	52.6kcal	たんぱく質	5.2g	0.6g	脂質	18.4g	2.1g	炭水化物	70.9g	7.9g	ナトリウム	843mg	94mg	食塩相当量	2.1g	0.24g	(青のり)		名称	米 菓	原材料名	うるち米・植物油(なたね油・米油・コーン油)・澱粉(とうもろこし・馬鈴薯)・醤油・砂糖・青のり・みりん・調味料(アミノ酸等) (原材料の一部に小麦を含む)	内容量	2枚×12袋	賞味期限	欄外上部に記載	保存方法	直射日光、高温多湿は避け下さい。	製造者	株式会社 山 菓K4 〒114-0101 東京都荒川区西日暮里			
標準栄養成分																																										
	製品100g当り	個装1袋2枚 (約11.2g)当り																																								
エネルギー	470kcal	52.6kcal																																								
たんぱく質	5.2g	0.6g																																								
脂質	18.4g	2.1g																																								
炭水化物	70.9g	7.9g																																								
ナトリウム	843mg	94mg																																								
食塩相当量	2.1g	0.24g																																								
(青のり)																																										
名称	米 菓																																									
原材料名	うるち米・植物油(なたね油・米油・コーン油)・澱粉(とうもろこし・馬鈴薯)・醤油・砂糖・青のり・みりん・調味料(アミノ酸等) (原材料の一部に小麦を含む)																																									
内容量	2枚×12袋																																									
賞味期限	欄外上部に記載																																									
保存方法	直射日光、高温多湿は避け下さい。																																									
製造者	株式会社 山 菓K4 〒114-0101 東京都荒川区西日暮里																																									
6	<p>1日のうち、主食(ごはん・パンなど)・主菜(魚や肉や卵などのおかず)・副菜(野菜や海藻などのおかず)のそろった食事をどれくらいとっていますか。(給食を含む)</p> <p>1. 1日に2回以上 2. 1日に1回 3. 週に4~5回 4. 週に2~3回 5. それ以下</p>																																									
7	<p>野菜料理(野菜、きのこ、いも、海藻などを主材料とした料理)は好きですか。</p> <p>1. 好き 2. まあ好き 3. どちらともいえない 4. あまり好きでない 5. 好きでない</p>																																									
8	<p>家族や友人等誰かと一緒に食事をとることはどのくらいありますか。</p> <p>①朝食 1. ほぼ毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3回 4. 週1回くらい 5. ほとんどない</p> <p>②夕食 1. ほぼ毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3回 4. 週1回くらい 5. ほとんどない</p>																																									

<裏もあります>

	質問項目	はい	どちらとも いいない	いいえ
9	食事の手伝い(買物、お米をとぐなどの食事づくり、後片付けなど)をしますか。 1. ほぼ毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3回 4. 週1回くらい 5. ほとんどしない			
10	学校の体育の授業以外で、どのくらい運動をしていますか。(部活動は含む) 1. ほとんど毎日(週に3日以上) 2. ときどき(週に1~2日) 3. ときたま(月に1~3日) 4. しない			
11	体重をはかりますか。 1. ほぼ毎日 2. 週に1~2回 3. 月に1~2回 4. 年に1~2回 5. ほとんどはからない			
12	ふだん学校のある日は、何時ごろ寝ていますか。 1. 8時台 2. 9時台 3. 10時台 4. 11時台 5. 12時以降			
13	週に1回以上、自分で歯や歯ぐきのようすをみますか。	1	2	3
14	1日に何回歯みがきをしますか。 1. しない日がある 2. 1回 3. 2回 4. 3回以上			
15	自分の家で、空気の入換え・掃除などをして部屋の環境を整えていますか。	1	2	3
16	ふだん、ストレスを感じることはありませんか。	1	2	3
17	自分流のストレス解消法はありますか。	1	2	3
18	ふだんストレスを上手に解消できていると思いますか。	1	2	3
19	友だちやまわりの人が困っている時、一緒に考えてあげますか。	1	2	3
20	気軽に話せる友だちがいますか。	1	2	3
21	日頃から家族と会話をしていますか。	1	2	3
22	勉強や友だちについての悩みを相談できる人がいますか。	1	2	3
23	思春期(子どもから大人になる時期)の体や心の変化についての悩みをだれかに相談できますか。	1	2	3
24	交通ルールを守っていますか。	1	2	3

ご協力ありがとうございました



「健康」についてのアンケート <中学生女子用>

あなたの健康について、自分にあてはまる数字に○をつけてください。

学年(2)年生

質問項目		はい	どちらとも いえない	いいえ																																
1	あなたは健康だと思いますか。	1	2	3																																
2	朝食を毎日食べていますか。	1	2	3																																
3	ふだんの食事と比べて、外での食事(レストランなど)の味付けを濃いと感じますか。	1	2	3																																
4	食事は時間をかけて、しっかりかんで、ゆっくり食べていますか。	1	2	3																																
5	<p>外食や食品を買うとき、下のような食品の表示を参考にしていますか。</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th colspan="2">標準栄養成分</th> <th colspan="2">名称</th> </tr> <tr> <td></td> <td>製品100g当り</td> <td>製品1袋2枚 (約11.2g)当り</td> <td>米 菓</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>470 kcal</td> <td>52.6 kcal</td> <td>うるち米・植物油(なたね油・米油・ コーン油)・澱粉(とうもろこし・馬鈴 薯)・醤油・砂糖・青のり・みりん 調味料(アミノ酸等) (原材料の一部に小麦を含む)</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>5.2 g</td> <td>0.6 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>18.4 g</td> <td>2.1 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>70.9 g</td> <td>7.9 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ナトリウム</td> <td>843 mg</td> <td>94 mg</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.1 g</td> <td>0.24 g</td> <td></td> </tr> </table> <p>1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしない 4. いつもしない</p>	標準栄養成分		名称			製品100g当り	製品1袋2枚 (約11.2g)当り	米 菓	エネルギー	470 kcal	52.6 kcal	うるち米・植物油(なたね油・米油・ コーン油)・澱粉(とうもろこし・馬鈴 薯)・醤油・砂糖・青のり・みりん 調味料(アミノ酸等) (原材料の一部に小麦を含む)	たんぱく質	5.2 g	0.6 g		脂 質	18.4 g	2.1 g		炭水化物	70.9 g	7.9 g		ナトリウム	843 mg	94 mg		食塩相当量	2.1 g	0.24 g				
標準栄養成分		名称																																		
	製品100g当り	製品1袋2枚 (約11.2g)当り	米 菓																																	
エネルギー	470 kcal	52.6 kcal	うるち米・植物油(なたね油・米油・ コーン油)・澱粉(とうもろこし・馬鈴 薯)・醤油・砂糖・青のり・みりん 調味料(アミノ酸等) (原材料の一部に小麦を含む)																																	
たんぱく質	5.2 g	0.6 g																																		
脂 質	18.4 g	2.1 g																																		
炭水化物	70.9 g	7.9 g																																		
ナトリウム	843 mg	94 mg																																		
食塩相当量	2.1 g	0.24 g																																		
6	<p>1日のうち、主食(ごはん・パンなど)・主菜(魚や肉や卵などのおかず)・副菜(野菜や海藻などのおかず)のそろった食事をどれくらいとっていますか。<u>(給食を含む)</u></p> <p>1. 1日に2回以上 2. 1日に1回 3. 週に4~5回 4. 週に2~3回 5. それ以下</p>																																			
7	<p>野菜料理(野菜、きのこ、いも、海藻などを主材料とした料理)は好きですか。</p> <p>1. 好き 2. まあ好き 3. どちらともいえない 4. あまり好きでない 5. 好きでない</p>																																			
8	<p>家族や友人等誰かと一緒に食事をとることはどのくらいありますか。</p> <p>①朝食 1. ほぼ毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3回 4. 週1回くらい 5. ほとんどない</p> <p>②夕食 1. ほぼ毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3回 4. 週1回くらい 5. ほとんどない</p>																																			

<裏もあります>

	質問項目	はい	どちらとも いいない	いいえ
9	食事の手伝い(買物、お米をとぐなどの食事づくり、後片付けなど)をしますか。 1. ほぼ毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3回 4. 週1回くらい 5. ほとんどしない			
10	学校の体育の授業以外で、どのくらい運動をしていますか。(部活動は含む) 1. ほとんど毎日(週に3日以上) 2. ときどき(週に1~2日) 3. ときたま(月に1~3日) 4. しない			
11	体重をはかりますか。 1. ほぼ毎日 2. 週に1~2回 3. 月に1~2回 4. 年に1~2回 5. ほとんどはからない			
12	ふだん学校のある日は、何時ごろ寝ていますか。 1. 8時台 2. 9時台 3. 10時台 4. 11時台 5. 12時以降			
13	週に1回以上、自分で歯や歯ぐきのようすをみますか。	1	2	3
14	1日に何回歯みがきをしますか。 1. しない日がある 2. 1回 3. 2回 4. 3回以上			
15	自分の家で、空気の入換え・掃除などをして部屋の環境を整えていますか。	1	2	3
16	ふだん、ストレスを感じることはありませんか。	1	2	3
17	自分流のストレス解消法はありますか。	1	2	3
18	ふだんストレスを上手に解消できていると思いますか。	1	2	3
19	友だちやまわりの人が困っている時、一緒に考えてあげますか。	1	2	3
20	気軽に話せる友だちがいますか。	1	2	3
21	日頃から家族と会話をしていますか。	1	2	3
22	勉強や友だちについての悩みを相談できる人がいますか。	1	2	3
23	思春期(子どもから大人になる時期)の体や心の変化についての悩みをだれかに相談できますか。	1	2	3
24	交通ルールを守っていますか。	1	2	3
25	月経痛を我慢してはいけないということを知っていますか。	1	2	3
26	月経(周期)を記録していますか。	1	2	3

ご協力ありがとうございました

「健康」についてのアンケート <高校生男子用>

板橋区では、平成25年1月、いたばし健康プラン～板橋区健康づくり21計画（第二次）～を策定しました。このプランは、区民の健康寿命の延伸、つまり、一人でも多くの区民が心身ともに自立し、より長い期間、健康的にいきいきと暮らせるようになることをめざし、区民、地域、行政が一体となって行う「健康づくり運動」の目標や方向性を定めるものです。

このたび、このプランの中間評価及び後期行動計画の策定に向けて、アンケート調査を行わせていただくことになりましたので、ご協力をお願いいたします。

最もあてはまる番号に○を付けてください。

質問事項		はい	どちらか といえは はい	どちらか といえは いいえ	いいえ
1	健康状態は良いと思いますか。	1	2	3	4
2	過去1年間に健康診断を受けましたか。	1	/	/	4
3	運動不足だと思いますか。	1	2	3	4
4	体力や健康を維持するため運動を週1時間以上していますか。（体育の時間は除く、部活動は含む）	1	2	3	4
5	体重をはかりますか。 1. ほぼ毎日 2. 週に1～2回 3. 月に1～2回 4. 年に1～2回 5. ほとんどはからない				
6	自分の適正体重を知っていますか。	1	2	3	4
7	充実した余暇を過ごしていますか。	1	2	3	4
8	ふだん、ストレスを感じることがありますか。	1	2	3	4
9	普段ストレスを上手に解消できていると思いますか。	1	2	3	4
10	自分流のストレス解消法はありますか。	1	2	3	4
11	あなたは悩みを相談できる人がいますか。	1	/	/	4
12	あなたは悩みがあった時には早めに誰かに相談するようにしていますか。	1	/	/	4
13	友だちやまわりの人が困っている時、一緒に考えてあげますか。	1	2	3	4
14	気軽に話せる友だちがいますか。	1	2	3	4
15	日頃から家族と会話をしていますか。	1	2	3	4
16	勉強や友だちについての悩みを相談できる人がいますか。	1	2	3	4
17	朝食は毎日食べていますか。	1	2	3	4
18	1日のうち、主食（ごはん・パンなど）・主菜（魚や肉や卵などのおかず）・副菜（野菜や海藻などのおかず）のそろった食事をどれくらいとっていますか。（給食を含む） 1. 1日に2回以上 2. 1日に1回 3. 週に4～5回 4. 週に2～3回 5. それ以下				
19	野菜料理（野菜、きのこ、いも、海藻などを主材料とした料理）は好きですか。 1. 好き 2. まあ好き 3. どちらともいえない 4. あまり好きでない 5. 好きでない				

<裏もあります>

質問事項		はい	どちらか といえ はい	どちらか といえ いいえ	いいえ
20	食事は時間をかけて、しっかりかんで、ゆっくり食べていますか。	1	2	3	4
21	家族や友人等誰かと一緒に食事をとることはどのくらいありますか。 ①朝食 1. ほぼ毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3回 4. 週1回くらい 5. ほとんどない ②夕食 1. ほぼ毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3回 4. 週1回くらい 5. ほとんどない				
22	食事の手伝い(買物、食事づくり、後片付けなど)をしますか。 1. ほぼ毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3回 4. 週1回くらい 5. ほとんどしない				
23	外食や食品を買うとき、食品の表示(栄養成分表示や材料など)を参考にしていますか。	1	2	3	4
24	ふだんの食事と比べて、外での食事(レストランなど)の味付けを濃いと感じますか	1	2	3	4
25	食物の選択や食事を整えるのに必要な知識・技術がありますか。	1	2	3	4
26	1日1回は、ていねいに歯をみがくようにしていますか。	1	2	3	4
27	定期的に健診や歯石除去を受ける歯医者さんがいますか。	1			4
28	タバコを吸ったことがありますか。	1			4
29	お酒を飲んだことがありますか。	1			4
30	お酒やタバコが身体に及ぼす影響を知っていますか。	1	2	3	4

あなたの年齢をお教えてください。 (歳)

あなたのお住まいをお教えてください。 住所：1 板橋区内 2 板橋区外

身長： _____ cm 体重： _____ kg

ご協力ありがとうございました

【問合せ先】板橋区健康生きがい部(保健所)健康推進課 TEL 3579-2302

「健康」についてのアンケート <高校生女子用>

板橋区では、平成25年1月、いたばし健康プラン～板橋区健康づくり21計画（第二次）～を策定しました。このプランは、区民の健康寿命の延伸、つまり、一人でも多くの区民が心身ともに自立し、より長い期間、健康的にいきいきと暮らせるようになることをめざし、区民、地域、行政が一体となって行う「健康づくり運動」の目標や方向性を定めるものです。

このたび、このプランの中間評価及び後期行動計画の策定に向けて、アンケート調査を行わせていただくことになりましたので、ご協力をお願いいたします。

最もあてはまる番号に○を付けてください。

質問事項		はい	どちらか といえば はい	どちらか といえば いいえ	いいえ
1	健康状態は良いと思いますか。	1	2	3	4
2	過去1年間に健康診断を受けましたか。	1	/	/	4
3	運動不足だと思いますか。	1	2	3	4
4	体力や健康を維持するため運動を週1時間以上していますか。（体育の時間は除く、部活動は含む）	1	2	3	4
5	体重をはかりますか。 1. ほぼ毎日 2. 週に1～2回 3. 月に1～2回 4. 年に1～2回 5. ほとんどはからない				
6	自分の適正体重を知っていますか。	1	2	3	4
7	充実した余暇を過ごしていますか。	1	2	3	4
8	ふだん、ストレスを感じることがありますか。	1	2	3	4
9	普段ストレスを上手に解消できていると思いますか。	1	2	3	4
10	自分流のストレス解消法はありますか。	1	2	3	4
11	あなたは悩みを相談できる人がいますか。	1	/	/	4
12	あなたは悩みがあった時には早めに誰かに相談するようにしていますか。	1	/	/	4
13	友だちやまわりの人が困っている時、一緒に考えてあげますか。	1	2	3	4
14	気軽に話せる友だちがいますか。	1	2	3	4
15	日頃から家族と会話をしていますか。	1	2	3	4
16	勉強や友だちについての悩みを相談できる人がいますか。	1	2	3	4
17	朝食は毎日食べていますか。	1	2	3	4
18	1日のうち、主食（ごはん・パンなど）・主菜（魚や肉や卵などのおかず）・副菜（野菜や海藻などのおかず）のそろった食事をどれくらいとっていますか。（給食を含む） 1. 1日に2回以上 2. 1日に1回 3. 週に4～5回 4. 週に2～3回 5. それ以下				
19	野菜料理（野菜、きのこ、いも、海藻などを主材料とした料理）は好きですか。 1. 好き 2. まあ好き 3. どちらともいえない 4. あまり好きでない 5. 好きでない				

<裏もあります>

質問事項		はい	どちらか といえば はい	どちらか といえば いいえ	いいえ
20	食事は時間をかけて、しっかりかんで、ゆっくり食べていますか。	1	2	3	4
21	家族や友人等誰かと一緒に食事をとることはどのくらいありますか。 ①朝食 1. ほぼ毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3回 4. 週1回くらい 5. ほとんどない ②夕食 1. ほぼ毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3回 4. 週1回くらい 5. ほとんどない				
22	食事の手伝い(買物、食事づくり、後片付けなど)をしますか。 1. ほぼ毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3回 4. 週1回くらい 5. ほとんどしない				
23	外食や食品を買うとき、食品の表示(栄養成分表示や材料など)を参考にしていますか。	1	2	3	4
24	ふだんの食事と比べて、外での食事(レストランなど)の味付けを濃いと感じますか	1	2	3	4
25	食物の選択や食事を整えるのに必要な知識・技術がありますか。	1	2	3	4
26	1日1回は、ていねいに歯をみがくようにしていますか。	1	2	3	4
27	定期的に健診や歯石除去を受ける歯医者さんがいますか。	1			4
28	タバコを吸ったことがありますか。	1			4
29	お酒を飲んだことがありますか。	1			4
30	お酒やタバコが身体に及ぼす影響を知っていますか。	1	2	3	4
31 から 34 は女性のみ回答してください					
31	月経痛を我慢してはいけないということを知っていますか。	1	2	3	4
32	月経(周期)を記録していますか。	1	2	3	4
33	月経不順を放っておくと、不妊症や婦人科疾患の原因になることを知っていますか。	1	2	3	4
34	35歳前後から妊娠する力(妊よう力)が下がり始めることを知っていますか。	1	2	3	4

あなたの年齢をお教えてください。

(歳)

あなたのお住まいをお教えてください。

住所：1 板橋区内 2 板橋区外

身長： _____ cm

体重： _____ kg

ご協力ありがとうございました

【問合せ先】板橋区健康生きがい部(保健所)健康推進課 TEL 3579-2302

「健康」についてのアンケート <大学生用>

板橋区では、平成25年1月、いたばし健康プラン～板橋区健康づくり21計画(第二次)～を策定しました。このプランは、区民の健康寿命の延伸、つまり、一人でも多くの区民が心身ともに自立し、より長い期間、健康的にいきいきと暮らせるようになることをめざし、区民、地域、行政が一体となって行う「健康づくり運動」の目標や方向性を定めるものです。

このたび、このプランの中間評価及び後期行動計画の策定に向けて、アンケート調査を行わせていただくことになりましたので、ご協力をお願いいたします。

最もあてはまる番号に○を付けてください。

質問事項		はい	どちらか といえは はい	どちらか といえは いいえ	いいえ
1	健康状態は良いと思いますか。	1	2	3	4
2	過去1年間に健康診断を受けましたか。	1			4
3	運動不足だと思いますか。	1	2	3	4
4	体力や健康を維持するため運動を週1時間以上していますか。(体育の時間は除く、部活動は含む)	1	2	3	4
5	体重をはかりますか。 1. ほぼ毎日 2. 週に1～2回 3. 月に1～2回 4. 年に1～2回 5. ほとんどはからない				
6	自分の適正体重を知っていますか。	1	2	3	4
7	充実した余暇を過ごしていますか。	1	2	3	4
8	ふだん、ストレスを感じることはありませんか。	1	2	3	4
9	普段ストレスを上手に解消できていると思いますか。	1	2	3	4
10	自分流のストレス解消法はありますか。	1	2	3	4
11	あなたは悩みを相談できる人がいますか。	1			4
12	あなたは悩みがあった時には早めに誰かに相談するようにしていますか。	1			4
13	友だちやまわりの人が困っている時、一緒に考えてあげますか。	1	2	3	4
14	気軽に話せる友だちがいますか。	1	2	3	4
15	日頃から家族と会話をしていますか。	1	2	3	4
16	勉強や友だちについての悩みを相談できる人がいますか。	1	2	3	4
17	朝食は毎日食べていますか。	1	2	3	4
18	1日のうち、主食(ごはん・パンなど)・主菜(魚や肉や卵などのおかず)・副菜(野菜や海藻などのおかず)のそろった食事をどれくらいとっていますか。(給食を含む) 1. 1日に2回以上 2. 1日に1回 3. 週に4～5回 4. 週に2～3回 5. それ以下				

<裏もあります>

質問事項		はい	どちらか といえ ばはい	どちらか といえ ばいいえ	いいえ
19	野菜料理（野菜、きのこ、いも、海藻などを主材料とした料理）は好きですか。 1. 好き 2. まあ好き 3. どちらともいえない 4. あまり好きでない 5. 好きでない				
20	食事は時間をかけて、しっかりかんで、ゆっくり食べていますか。	1	2	3	4
21	家族や友人等誰かと一緒に食事をとることはどのくらいありますか。 ①朝食 1. ほぼ毎日 2. 週に4～5日 3. 週に2～3回 4. 週1回くらい 5. ほとんどない ②夕食 1. ほぼ毎日 2. 週に4～5日 3. 週に2～3回 4. 週1回くらい 5. ほとんどない				
22	食事づくり（買物、調理、後片付けなど）をしますか。 1. ほぼ毎日 2. 週に4～5日 3. 週に2～3回 4. 週1回くらい 5. ほとんどしない				
23	外食や食品を買うとき、食品の表示（栄養成分表示や材料など）を参考にしていますか。	1	2	3	4
24	ふだんの食事と比べて、外での食事（レストランなど）の味付けを濃いと感じますか。	1	2	3	4
25	食物の選択や食事を整えるのに必要な知識・技術がありますか。	1	2	3	4
26	1日1回は、ていねいに歯をみがくようにしていますか。	1	2	3	4
27	定期的に健診や歯石除去を受ける歯医者さんがいますか。	1			4
28	タバコを吸ったことがありますか。	1			4
29	お酒を飲んだことがありますか。	1			4
30	お酒やタバコが身体に及ぼす影響を知っていますか。	1	2	3	4
31 から 34 は女性のみ回答してください					
31	月経痛を我慢してはいけないということを知っていますか。	1	2	3	4
32	月経（周期）を記録していますか。	1	2	3	4
33	月経不順を放っておくと、不妊症や婦人科疾患の原因になることを知っていますか。	1	2	3	4
34	35 歳前後から妊娠する力（妊よう力）が下がり始めることを知っていますか。	1	2	3	4

あなたの性別・年齢をお知らせください。

性別： 1 男 2 女 （ 歳）

あなたのお住まいをお知らせください。

住所： 1 板橋区内 2 板橋区外

身長： _____ cm

体重： _____ kg

ご協力ありがとうございました

【問合せ先】板橋区健康生きがい部（保健所）健康推進課 Tel. 3579-2302