

あてはまる番号に○をつけてください

（テストではありません。思ったことを書いてください。指示がない問いは、それぞれ1つに○をつけてください。）

- 1 あなたは何年生ですか 1. 中学3年生 2. 高校2年生
- 2 あなたの性別は 1. 男 2. 女 3. 決められない・あてはまらない
- 3 自分は健康（元気）だと思いますか 1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない
- 4 学校がある日の睡眠時間はどれくらいですか 1. 6時間未満 2. 6～8時間
3. 8～9時間 4. 9時間以上
- 5 学校がない日の睡眠時間はどれくらいですか 1. 6時間未満 2. 6～8時間
3. 8～9時間 4. 9時間以上
- 6 朝食（朝ごはん）は毎日食べますか
1. 毎日食べる 2. ほとんど毎日食べる 3. ときどき食べる 4. 食べない

6-①「3. ときどき食べる」または「4. 食べない」に○をつけた人だけ答えてください

朝食（朝ごはん）を食べないのはなぜですか（あてはまるものすべてに○）

1. 食べる時間がないから 2. いつも食べないから（食べる習慣がないから）
3. 家族も食べないから 4. おなかがすかない・食欲がないから
5. 太りたくないから 6. 食事が用意されていないから
7. その他（ ）

7 あなたは、今日の朝、どのようなものを食べましたか（あてはまるものすべてに○）

1. ごはん、食パンやそうざいパンなどのパン類、めん類などの「主食」
2. 野菜を使った料理 例えは：汁物やサラダ、煮物、炒め物 などの「副菜」
3. 卵、魚や肉、とうふやだいずを使った料理などの「主菜」
4. 牛乳・乳製品（ヨーグルト、チーズ など）
5.くだもの（バナナ、りんご など）
6. 菓子パン（あんパン・クリームパン・メロンパンなど）やお菓子類
7. 野菜ジュース
8. ジュース（野菜ジュース以外）
9. その他（ ）
10. 食べなかった

8 毎日の食事で野菜を1日何回食べますか

1. 1日3回食べる 2. 1日2回食べる 3. 1日1回食べる 4. ほとんど食べない

9 食事の時間は楽しいですか

1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない

うらへ⇒

9-① 家で、一人で食事をすることがありますか

1. ない
2. 月に1～2回くらいある
3. 週に1回くらいある
4. 週に2～5回くらいある
5. 1日1回以上くらいある

9-② 朝食（朝ごはん）を家族といっしょに食べますか

1. 週に6～7日（ほぼ毎日）食べる
2. 週に4～5日食べる
3. 週に2～3日食べる
4. 週に1日くらい食べる
5. ほとんどいっしょに食べない

9-③ 夕食（夜ごはん）を家族といっしょに食べますか

1. 週に6～7日（ほぼ毎日）食べる
2. 週に4～5日食べる
3. 週に2～3日食べる
4. 週に1日くらい食べる
5. ほとんどいっしょに食べない

10 あなたは家で料理をすることがありますか（大人といっしょにすることも入れて）

1. 毎日ある
2. 週に数回ある
3. 月に数回ある
4. ほとんどない
5. ない

11 食事のとき、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか

1. いつもする
2. ときどきする
3. ほとんどしない

12 よく噛んで味わって食べていますか

1. はい
2. いいえ
3. ときどき

13 1日に何回歯をみがきますか

1. 毎食後に（1日3回）みがく
2. 1日2回
3. 1日1回
4. 1回もみがかない日がある

14 「食育の日」が毎月何日か知っていますか

1. 知っている
2. 知らない

15 日ごろから食生活で気をつけていることがありますか（あてはまるものすべてに○）

1. 1日3回規則正しく食事をする（時間）
2. 食事内容（栄養バランス）
3. カルシウムを多く含む食品（牛乳、小魚など）を摂る
4. 野菜を多く摂る
5. 塩分を摂りすぎない・うす味にする
6. 食べすぎない（食事量）
7. 間食や夜食を控える
8. 外食を控える
9. 規則正しい生活習慣をする（早寝・早起き）
10. よくかんで食べる
11. 家族や仲間と楽しく食事する
12. 食事のマナーや作法（あいさつ、はしや食器の持ち方など）
13. 食べ残しやごみを減らす
14. 食品表示をよく見る
15. その他（

16 体育の授業以外に30分以上の運動（習い事も含む）をしていますか

1. ほとんど毎日
2. 週に5～6日くらい
3. 週に3～4日くらい
4. しない

17 普段（月曜日から金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをしますか。（ゲームをする時間を除く）

1. 携帯電話やスマートフォンを持っていない
2. 30分より少ない
3. 30分以上、1時間より少ない
4. 1時間以上、2時間より少ない
5. 2時間以上、3時間より少ない
6. 3時間以上、4時間より少ない
7. 4時間以上

17-① 「1. 持っていない」以外の2～7に○をつけた人だけ教えてください

これまでメールやインターネットでトラブルがありましたか（あてはまるものすべてに○）

1. トラブルはない
2. 同じ学校の人とあった
3. 家族とあった
4. 同じ学校・家族以外の人とあった

18 最近、睡眠で休養が十分とれていると思いますか

1. はい
2. いいえ

18-① 「2. いいえ」に○をつけた人だけ教えてください

その理由は何ですか（あてはまるものすべてに○）

1. 塾や習い事などで帰宅が遅い
2. 家で勉強をする
3. テレビを見る
4. インターネット・携帯電話・スマートフォンを見る
5. 眠れない
6. その他（ ）
7. 特に理由はない

19 身のまわりに次のような人がいますか（あてはまるものすべてに○）

1. 会うと心が落ち着き安心できる人
2. 気持ちの通じる人
3. あなたの日頃を評価し、認めてくれる人
4. 困ったとき、手助けをしてくれる人
5. 気軽に相談にのってくれる人

20 あなたは、自分のことが好きですか

1. 好き
2. どちらかといえば好き
3. どちらかといえば好きではない
4. 好きではない
5. わからない

21 ストレスを感じますか

1. 毎日感じる
2. ときどき感じる
3. あまり感じない
4. 全く感じない

21-① 「1. 毎日感じる」か「2. ときどき感じる」に○をつけた人だけ教えてください

どんなことにストレスを感じますか（あてはまるものすべてに○）

1. 学校関係
2. 友人関係
3. 家庭環境・家族関係
4. 塾・習い事関係
5. 1～4以外のこと

うらへ⇒

2 2 自分なりのストレス解消法がありますか

1. ある

2. ない

2 2-① 「1 ある」に○をつけた人だけ教えてください

そのストレス解消法は何ですか（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|--------------------|----------|-------------|
| 1. 運動（体操、ストレッチも含む） | 2. 休養をとる | 3. 食べる |
| 4. 話をしたり、聞いてもらう | 5. 音楽を聞く | 6. 動物とのふれあい |
| 7. 趣味 | 8. その他（ | ） 9. 特にない |

2 3 不満や悩み、ストレスなどを感じたとき、誰に相談することが多いですか

（あてはまるものすべてに○）

- | | | | | |
|-------------|------------------|---------|----------|---------------|
| 1. 家族 | 2. 友人 | 3. 先生 | 4. 先輩・後輩 | 5. スクールカウンセラー |
| 6. 市や県の相談機関 | 7. インターネット・メール相談 | 8. 電話相談 | | |
| 9. その他（ | | | | ） 10. 相談しない |

2 4 たばこを吸うことに興味（関心）がありますか（○は1つ）

- | | | | |
|----------|---------|-----------|-----------|
| 1. とてもある | 2. 少しある | 3. ほとんどない | 4. まったくない |
|----------|---------|-----------|-----------|

2 5 たばこを吸うと、がんにかかりやすくなったり、集中力が続かない等の影響があることを知っていますか

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

2 6 お酒を飲むことに興味（関心）がありますか（○は1つ）

- | | | | |
|----------|---------|-----------|-----------|
| 1. とてもある | 2. 少しある | 3. ほとんどない | 4. まったくない |
|----------|---------|-----------|-----------|

2 7 がん検診を受診することで、病気が早く見付き、早く治療できることを知っていますか

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

2 8 新型コロナウイルス感染症が流行する前（令和2年1月より前）と今とで変化がありますか
1～6について、それぞれ「ア. 増えた イ. 変わらない ウ. 減った」に○をして教えてください

- | | | | |
|------------------------|--------|----------|--------|
| 1. 一緒に住んでいる家族以外の人と会う機会 | ア. 増えた | イ. 変わらない | ウ. 減った |
| 2. 電話やテレビ電話等を利用した会話 | ア. 増えた | イ. 変わらない | ウ. 減った |
| 3. 外出の回数 | ア. 増えた | イ. 変わらない | ウ. 減った |
| 4. 運動・スポーツの回数 | ア. 増えた | イ. 変わらない | ウ. 減った |
| 5. 睡眠時間 | ア. 増えた | イ. 変わらない | ウ. 減った |
| 6. ストレスによる体や心の不調 | ア. 増えた | イ. 変わらない | ウ. 減った |