

令和 3 年度 兵庫県健康づくり実態調査

成人用

調査へのご協力をお願い

兵庫県では、平成 30 年 3 月に「兵庫県健康づくり推進実施計画（第 2 次）」を策定し、県民一人ひとりが生涯にわたり生き生きとした生活ができる社会の実現に向けて、取組を進めています。昨今、新型コロナウイルス感染症に対応した新しい生活様式が推進され、皆様の健康づくりに対する意識や行動も変化しつつあると思います。そこで、「兵庫県健康づくり推進実施計画（第 2 次）」の評価、ならびに自殺対策基本法に基づく「兵庫県自殺対策計画」の見直しのための調査を行うこととしました。

つきましては、兵庫県に住む 20 歳以上の方の中から、無作為抽出という方法により、あなたを回答者のお一人に選ばせていただきました。調査結果については、統計的に処理しますので、あなたのお名前や回答内容が外部に漏れることはありません。

お忙しい中、誠に恐縮ですが、調査の回答にご協力をお願いいたします。

令和 3 年 11 月

兵 庫 県

～～ この調査は、オンラインか郵送で回答することができます ～～

オンラインで回答する場合

以下の URL にアクセスしていただくか、QR コードを読み取っていただくことで、オンラインの回答画面に移動できます。画面の指示に沿って、**令和 3 年 12 月 15 日(水)**までに回答をお願いいたします。

URL: <https://www.e-hyogo.elg-front.jp/hyogo/uketsuke/form.do?id=1632472647530>



郵送で回答する場合

1. 記入は黒のボールペン、又は濃い鉛筆でお願いします。
2. 回答は、下記のとおり質問ごとにあてはまる選択肢の番号に○をつけてください。

【記載例】

問 あなたの性別は。(○は 1 つ)

①. 男性 2. 女性 3. その他

3. ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒に入れて、**令和 3 年 12 月 15 日(水)**までにご返送ください。(切手は不要です。)

◆調査票 1 「健康づくりに関する調査票」(問 1～58)に関するお問い合わせ先◆

兵庫県 健康福祉部 健康局 健康増進課 健康政策班 TEL 078 - (362) -9109

◆調査票 2 「自殺対策に関する調査票」(問 59～70)に関するお問い合わせ先◆

兵庫県 健康福祉部 障害福祉局 障害福祉課 いのち対策室 TEL 078-(362)- 3059

「健康づくりに関する調査票」

＜あなたご自身のことについてお尋ねします＞

問 1 性別をお答えください。(○は1つ)

- 1. 男性
- 2. 女性
- 3. その他

問 2 年齢(令和3年11月1日現在)をご記入ください。

年齢 () 歳

問 3 現在の身長と体重(小数点第1位まで)をご記入ください。

身長 () cm 体重 () kg

問 4 現在のお住まいをご記入ください。(神戸市は区まで記入ください)

() 市・町 () 区

問 5 同居の家族の構成をお答えください。(○は1つ)

- 1. ひとり暮らし(単身世帯)
- 2. 夫婦・兄弟姉妹だけなど(1世代世帯)
- 3. 親と子など(2世代世帯)
- 4. 親と子と孫など(3世代世帯)
- 5. その他(具体的に)

＜あなたの健康状態・意識についてお尋ねします＞

問 6 現在の健康状態はいかがですか。(○は1つ)

- 1. よい
- 2. まあよい
- 3. ふつう
- 4. あまりよくない
- 5. よくない

問 7 現在、健康上の問題で日常生活に何か影響※がありますか。(○は1つ)

※起床・衣服着脱・食事・入浴・外出、仕事・家事・学業、運動などへの影響

- 1. あり
- 2. なし

問 8 普段から健康に気をつけるよう意識していますか。(○は1つ)

- 1. 健康のために積極的にやっていることや、特に注意を払っていることがある
- 2. 健康のために生活習慣には気をつけるようにしている
- 3. 病気になるように気をつけているが、特に何かをやっているわけではない
- 4. 特に意識しておらず、具体的には何も行ってない

問 9 この1年間に体重をどのくらいの頻度で測定していますか (○は1つ)

- 1. ほぼ毎日(週6日以上)
- 2. 週に3～5日
- 3. 週に1～2日
- 4. 月に2～3日
- 5. 月1回以下
- 6. 体重計がない

問 10 過去1年間に、健診(健康診断、健康診査及び人間ドックなど)を受けましたか(○は1つ)

- 1. 受けた (--->1) ^
- 2. 受けていない (--->2) ^

※次のようなものは健診に含まれません。

がんのみの検診、妊産婦検診、歯の健康診査、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査

1) どのような健診を受けましたか。(複数選択可)

- 1. 勤務先の健康診断
- 2. 学校の健康診断
- 3. 市町が実施している健康診査
- 4. 家族が加入している医療保険者の健康診査
- 5. 人間ドック等医療機関の有料健康診断
- 6. その他

2) 健診や人間ドックを受けなかった理由は何ですか。(複数選択可)

- 1. 知らなかった
- 2. 時間がとれなかった
- 3. 場所が遠い
- 4. めんどく
- 5. うっかりわすれていた
- 6. 毎年受ける必要性を感じない
- 7. 医療機関に入通院していた
- 8. 健康状態に自信があり、必要性を感じない
- 9. いつでも医療機関を受診できるから
- 10. 結果が不安なため、受けたくない
- 11. 費用がかかる
- 12. 検査(胃カメラ等)の痛みなどに不安がある
- 13. 感染症対策のため、行くのを避けた
- 14. その他 ()

問 11 かかりつけ医、歯科医、薬剤師(薬局)を決めていますか。(○は1つ)

(ア) かかりつけ医

- 1. 決めている
- 2. 必要と思うが決めていない
- 3. 必要と思わないので決めていない

(イ) かかりつけ歯科医

- 1. 決めている
- 2. 必要と思うが決めていない
- 3. 必要と思わないので決めていない

(ウ) かかりつけ薬剤師(薬局) ※かかりつけ薬局とは、あなたの薬や健康のことを相談できる薬局のことです

- 1. 決めている
- 2. 必要と思うが決めていない
- 3. 必要と思わないので決めていない

問 12 これまでに医療機関や健診で糖尿病※といわれたことがありますか。(○は1つ)

※「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのようにいわれた方も含みます。

- 1. あり
- 2. なし → 問 13 ^

【問 12 で「1. あり」とお答えの方は以下の1) について、お答えください】

1) 糖尿病の治療を受けたことがありますか。(通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む)(○は1つ)

- 1. 過去から現在にかけて継続的に受けている
- 2. 過去に中断したことがあるが、現在は受けている
- 3. 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない
- 4. これまでに治療を受けたことがない

＜あなたの食生活についてお尋ねします＞

問 13 あなたは、1日1回以上、家族や友人と楽しく食事を食べていますか。(○は1つ)

1. ほとんど毎日 2. 週4～5回 3. 週2～3回
4. 週1回程度 5. ほとんどない

問 14 あなたは、現在の自分の食事をどのように思いますか。(○は1つ)

1. 大変よい 2. よい 3. 少し問題がある 4. 問題が多い

問 15 あなたは、自分にとって適切な食事の量を知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている 2. だいたい知っている 3. あまり知らない 4. 全く知らない

問 16 あなたは、朝食を週に何回食べていますか。(○は1つ)

1. 週6日以上 2. 週5日 3. 週4～5日 4. 週3日 5. 週2～3日 6. 週1日以下 7. 全く食べない

1) ふだん、どんな朝食を食べていますか。(複数回答可)

1. 主食 (ごはん・パン・めん・シリアル) 2. 主菜 (肉・魚・卵・大豆料理)
3. 副菜 (野菜・芋料理・野菜たっぷり汁物) 4. 牛乳・乳製品
5. 果物
7. し好飲料 (コーヒー・紅茶・ジュースなど) 8. その他 ()

2) 朝食を食べない理由は何ですか。(複数回答可)

1. 食べる時間がない 2. 食欲がわかない
3. ダイエットをしている 4. 朝食を食べるよりも寝ていたい
5. 食べると身体の調子が悪くなる 6. 朝食が用意されていない
7. 準備するのが面倒である 8. 食べる習慣がない
9. 経済的にゆとりがない 10. お金の節約のため
11. 何となく 12. その他 ()

問 17 あなたは、ふだん間食をすることが週に何回ありますか。(○は1つ)

1. 毎日2回以上 2. 週6～7回 3. 週4～5回
4. 週2～3回 5. 週1回以下

問 18 あなたは、ふだん夜食をすることが週に何回ありますか。(○は1つ)

1. 毎日2回以上 2. 週6～7回 3. 週4～5回
4. 週2～3回 5. 週1回以下

問 19 あなたは、就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に何日ありますか。(○は1つ)

1. 週6日以上 2. 週4～5回 3. 週2～3回 4. 週1日以下

問 20 あなたは、ごはん (米) を週に何回食べますか。

※以下の (ア) (イ) (ウ) のすべてにお答えください。(○はそれぞれ1つずつ)
(ア) 朝食にごはん (米) を週に何回食べますか

1. 0回 2. 1～2回 3. 3～4回 4. 5～6回 5. 7回

(イ) 昼食にごはん (米) を週に何回食べますか

1. 0回 2. 1～2回 3. 3～4回 4. 5～6回 5. 7回

(ウ) 夕食にごはん (米) を週に何回食べますか

1. 0回 2. 1～2回 3. 3～4回 4. 5～6回 5. 7回

問 21 あなたは、ふだん野菜料理を1日に何皿程度食べていますか。(○は1つ)

1. 5皿以上 2. 4皿 3. 3皿 4. 2皿 5. 1皿以下

(注) 皿数の数え方の目安

1人前1皿分の料理：小鉢1皿 (ほうれん草のおひたし、具だくさんのみそ汁、野菜が など)
1人前2皿分の料理：大皿1皿 (野菜の煮しめ、野菜炒め、肉じゃが、野菜たっぷりカレーなど)



問 22 あなたは、ふだん果物を1日にどの程度食べていますか。(○は1つ)

1. 3つ分以上 2. 2つ分以上3つ分未満 3. 1つ分以上2つ分未満
4. 1つ分未満 5. 食べない

(注) 数え方の目安

1つ分：みかん1個、かき1個、バナナ1本、オレンジ1個、りんご半分、梨半分
2つ分：りんご1個、梨1個



問 23 あなたは、1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせさせて食べることが、週に何日ありますか。(○は1つ)

1. 週6日以上 2. 週4～5日 3. 週2～3日 4. 週1日以下

(注) 「主食」とは、ごはん、めん類、パンなどの料理

「主菜」とは、魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理

「副菜」とは、野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理

※主食、主菜、副菜が別皿の定食パターンだけでなく、それらを組み合わせさせた複合料理を含みます (カレーとサラダなど)

問24 あなたはこの1ヶ月の間、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べましたか(○はそれぞれ1つずつ)

	毎日 2回以上	毎日 1回	週 5~6回	週 3~4回	週 1~2回	月 1~3回	食べな かった
1 丼物やカレーライス、ハヤシライス、炒飯	1	2	3	4	5	6	7
2 ラーメン、うどん、そばなどのめん類	1	2	3	4	5	6	7
3 パン(食パン、惣菜パン、菓子パンなど)	1	2	3	4	5	6	7
4 肉を使った料理(唐揚げ、肉炒め物など)	1	2	3	4	5	6	7
5 ハム・ソーセージ・ベーコンなど肉加工品	1	2	3	4	5	6	7
6 魚を使った料理(刺身、焼き魚など)	1	2	3	4	5	6	7
7 魚の干物・塩蔵魚・魚介練り製品	1	2	3	4	5	6	7
8 卵料理	1	2	3	4	5	6	7
9 大豆・大豆製品(豆腐、油揚げ、納豆など)	1	2	3	4	5	6	7
10 上のうち納豆のみ食べた頻度	1	2	3	4	5	6	7
11 牛乳・ヨーグルト	1	2	3	4	5	6	7
12 チーズ	1	2	3	4	5	6	7
13 生野菜(サラダ、付け合わせ、大根おろし含む)	1	2	3	4	5	6	7
14 野菜類の炒め物(きのこと類、きんぴら等含む)	1	2	3	4	5	6	7
15 野菜の煮物	1	2	3	4	5	6	7
16 青菜(ほうれんそう等)のお浸し・あえもの	1	2	3	4	5	6	7
17 ゆで(蒸し)野菜	1	2	3	4	5	6	7
18 野菜・きのこの天ぷら(かき揚げなど)	1	2	3	4	5	6	7
19 海藻料理(ワカメの酢の物、ひじき煮物など)	1	2	3	4	5	6	7
20 芋を使った料理	1	2	3	4	5	6	7
21 汁物(みそ汁、スープなど)	1	2	3	4	5	6	7
22 漬物・梅干しなど	1	2	3	4	5	6	7
23 麻婆豆腐の素などの合わせ調味料	1	2	3	4	5	6	7

問24 あなたは、この1ヶ月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べましたか。(続き)

	毎日 2回以上	毎日 1回	週 5~6回	週 3~4回	週 1~2回	月 1~3回	食べな かった
24 洋菓子・クッキー・チョコレート等	1	2	3	4	5	6	7
25 和菓子	1	2	3	4	5	6	7
26 せんべい・スナック菓子	1	2	3	4	5	6	7
27 ジュース、砂糖入り紅茶・コーヒール等甘みのある飲料	1	2	3	4	5	6	7
28 野菜ジュース	1	2	3	4	5	6	7

問25 あなたは、めん類(うどん・そば・ラーメンなど)のスープや汁を飲みますか。(○は1つ)

1. 全部飲む 2. 半分くらい飲む 3. 少し飲む 4. ほとんど飲まない

問26 あなたは、食卓で味のついた料理にしようゆ、塩、ソースなどの調味料をかける頻度はどれくらいですか。(例えば、例えば、漬物に醤油、干物に醤油、カレーにソースなど) (○は1つ)

1. よくかける(ほぼ毎食) 2. 1日1回程度かける
3. ときどきかける 4. ほとんどかけない

問27 あなたはふだんから腹八分目にして、食べすぎないように心がけていますか。(○は1つ)

1. いつも心がけている 2. 時々心がけている
3. どちらともいえない 4. あまり心がけていない
5. 心がけていない

問28 あなたは、自分以外の人と比べて、食べる速さはどうですか。(○は1つ)

1. かなり速い 2. やや速い 3. 5つう
4. やや遅い 5. かなり遅い

問29 あなたは、外食(飲食店での食事)をどのくらい利用していますか。(○は1つ)

1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4~6回 4. 週2~3回
5. 週1回 6. 月1~3回 7. 全く利用しない

問30 あなたは、持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。(○は1つ)

1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4~6回 4. 週2~3回
5. 週1回 6. 月1~3回 7. 全く利用しない

問31 あなたは、これまでに、やせようとして5日以上食事の量を減らしたことはありますか。

- 1 ない 2 ある

問 32 あなたは、「フレイル」という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つ)

1. 言葉も意味もよく知っている

2. 言葉も知っているし、意味も大体知っている

3. 言葉は知っているが、意味はあまり知らない

4. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない

5. 言葉も意味も知らない

<あなたの生活習慣(運動、飲酒、喫煙)についてお尋ねします>

問 33 日常生活の中で、体を動かすこと(生活活動)を実行していますか。(○は1つ)

1. 実行していて、十分に習慣化している

2. 実行しているが、まだ習慣化していない

3. 実行しようとしていますが、十分に実行していない

4. 実行していないが、実行しようと考えている

5. 実行していないし、実行しようとも考えていない

※「体を動かすこと(生活活動)」とは、歩く、犬の散歩をする、そうじをする、自転車に乗る、速歩をする、子どもと活発に遊ぶ、農作業をする、階段を速くのぼるなど同等の動きを指します。

問 34 ウォーキングや健康体操、スポーツなどの運動(1回30分以上、週2回以上)を継続して行っていますか。(○は1つ)

1. 週3回以上、1年以上継続している

2. 週2回、1年以上継続している

3. 継続して運動しているが1年未満である

4. ほとんど運動していない(1回30分未満、週1回以下)

5. まったく運動していない

問 35 週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。(○は1つ)

1. 毎日 2. 週5~6日 3. 週3~4日

4. 週1~2日 5. 月に1~3日

6. やめた(1年以上やめていない) 7. ほとんど飲まない(飲めない)

→【問35で1、2、3、4、5とお答えの方は以下の1)について、お答えください。】

1) 1日あたり、どれくらいのお酒を飲みますか。清酒に換算※してお答えください。(○は1つ)

1. 1合(180ml)未満

3. 2合以上3合(540ml)未満

5. 4合以上5合(900ml)未満

2. 1合以上2合(360ml)未満

4. 3合以上4合(720ml)未満

6. 5合(900ml)以上

※ 清酒 1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。
 ビール・発泡酒中瓶 1本(約500ml)、焼酎 20度(135ml)、焼酎 25度(110ml)、
 焼酎 35度(80ml)、チウハイ7度(350ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、
 ワイン2杯(240ml)

問 36 「生活習慣病(糖尿病、高血圧など)の危険を高める飲酒量」とは、男女それぞれ1日平均どのくらいだと思いますか。以下の(ア)(イ)の両方にお答えください。(○はそれぞれ1つずつ)

(ア) 男性の生活習慣病の危険を高める飲酒量(※清酒換算)

1. 1合(180ml)以上 2. 2合(360ml)以上 3. 3合(540ml)以上

4. 4合(720ml)以上 5. 5合(900ml)以上 6. わからない

(イ) 女性の生活習慣病の危険を高める飲酒量(※清酒換算)

1. 1合(180ml)以上 2. 2合(360ml)以上 3. 3合(540ml)以上

4. 4合(720ml)以上 5. 5合(900ml)以上 6. わからない

問 37 たばこを吸いますか。(○は1つ)

1. 毎日吸っている

3. 以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない

2. 時々吸う日がある

4. 吸わない

【問37で「1. 毎日吸っている」「2. 時々吸う日がある」とお答えの方は以下の1)と2)についてお答えください。】

1) どんなたばこを吸っていますか。(○は1つ)

1. 紙巻きたばこだけ吸っている

3. 紙巻きたばこ加熱式たばこを併用

2. 加熱式たばこだけ吸っている

4. その他

2) たばこをやめたいと思いますか。(○は1つ)

1. やめたい

3. やめるつもりはない

2. 本数を減らしたい

4. わからない

問 38 たばこ(喫煙)が健康に与える影響について、どう思いますか。(ア)から(サ)の項目についてお答えください。(○はそれぞれ1つずつ)

	たばこの影響がある	どちらともいえない	たばこは健康に悪影響はない	病気を知らぬ
(ア) 肺がん	1	2	3	4
(イ) 口腔がん	1	2	3	4
(ウ) 咽喉がん	1	2	3	4
(エ) ぜんそく	1	2	3	4
(オ) 気管支炎	1	2	3	4
(カ) 肺気腫	1	2	3	4
(キ) 心臓病	1	2	3	4
(ク) 脳卒中	1	2	3	4
(ケ) 胃かいよう	1	2	3	4
(コ) 妊婦への影響(低体重児など)	1	2	3	4
(サ) 歯周病(歯槽膿漏など)	1	2	3	4

問 39 他人のたばこの煙(受動喫煙)が健康に与える影響について、どう思いますか。(ア)～(サ)の項目についてお答えください。(〇はそれぞれ1つずつ)

	たばこの影響のある	どちらともいえない	たばこと関係ない	病気を知らな
(ア) 肺がん	1	2	3	4
(イ) 乳がん	1	2	3	4
(ウ) 鼻腔、副鼻腔がん	1	2	3	4
(エ) ぜんそく	1	2	3	4
(オ) 気管支炎	1	2	3	4
(カ) 肺気腫	1	2	3	4
(キ) 心臓病	1	2	3	4
(ク) 脳卒中	1	2	3	4
(ケ) 胃かいよう	1	2	3	4
(コ) 妊婦への影響(低体重児、乳幼児突然死症候群など)	1	2	3	4
(サ) 子どものぜんそく、中耳炎	1	2	3	4

問 40 過去1ヶ月間に自分以外の人が吸っているたばこの煙を吸ったこと(受動喫煙)がありましたか。

(ア)～(ケ)の項目についてお答えください。(〇はそれぞれ1つずつ)

	ほぼ毎日	週に数回	週に1回程度	月に1回程度	全くなかった	行かなかった
(ア) 職場	1	2	3	4	5	6
(イ) 飲食店	1	2	3	4	5	6
(ウ) ゲームセンター、パチンコ、競馬場など	1	2	3	4	5	6
(エ) 行政機関(市役所、公民館など)	1	2	3	4	5	6
(オ) 医療機関	1	2	3	4	5	6
(カ) 公共交通機関	1	2	3	4	5	6
(キ) 家庭	1	2	3	4	5	6
(ク) 路上(歩きだばこ)	1	2	3	4	5	6
(ケ) その他(上記以外の場所)	1	2	3	4	5	6

＜あなたのお口の健康についてお尋ねします＞

問 41 自分の歯は何本ありますか。(数字を記入)

自分の歯は 本ある。

※親知らずを除くと最大28本です。
金属などを詰めた治療済みの歯や、歯の上にかぶせてある差し歯も含まれます。
入れ歯、ブリッジの部分で歯の根がない部分や、インプラントは含まれません。
インプラント…人工的な骨を歯に埋め込んだ歯ブリッジ…抜けた歯の両側の歯をつなげた歯

問 42 この1年間に、歯科健康診査を受けましたか。(〇は1つ)

1. 受けた 2. 受けていない

問 43 この1年間に、歯科診療所で歯石除去や歯面清掃を受けましたか

1. 受けた 2. 受けていない

※歯石除去：歯垢が石のように固くなった歯石を機械にて除去すること
歯面清掃：歯科専門職が行う口腔内のクリーニング

問 44 噛んで食べる時の状態についてお答えください。(〇は1つ)

1. 何でも噛んで食べることができる 2. 一部噛めない食べ物がある
3. 噛めない食べ物が多い 4. 噛んで食べることはできない

問 45 あなたの食べ方や食事の様子についてお尋ねします。次の(ア)～(オ)の項目についてお答えください

(ア) ゆっくりよりかんで食事をする

1. はい 2. いいえ

(イ) 半年前に比べて固いものが食べにくくなった

1. はい 2. いいえ

(ウ) お茶や汁物等でむせることがある

1. はい 2. いいえ

(エ) 口の渴きが気になる

1. はい 2. いいえ

(オ) 左右両方の奥歯でしっかりかみしめられる

1. はい 2. いいえ

＜あなたのストレス・健康危機への対応についてお尋ねします＞

問 46 過去1ヶ月の間に次のことがどれぐらいの頻度でありましたか (○はそれぞれ一つ)

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
(ア) 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
(イ) 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
(ウ) そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
(エ) 気分が沈み込んで、何が起っても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
(オ) 何をしても骨折じだと感じましたか	1	2	3	4	5
(カ) 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

問 47 過去1ヶ月の間に、次のようなことがありましたか。(○はそれぞれ一つ)

(ア) 悩み、苦勞、ストレス、不満がある

1. よくある 2. ときどきある 3. あまりない 4. ほとんどない

(イ) 寝付きが悪い、熟睡できない

1. よくある 2. ときどきある 3. あまりない 4. ほとんどない

問 48 あなたは、悩み、苦勞、ストレス、不満などがあつたときに、誰に相談しますか。(複数回答可)

1. 家族に相談する 2. 友人・知人に相談する

3. 職場の上司・同僚に相談する 4. 医師などの専門家に相談する

5. インターネットを活用して誰かに相談する 6. 相談したいが相談先がわからない、いない

7. その他の相談相手 () 8. 相談しない

問 49 過去1ヶ月間の1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は一つ)

1. 5時間未満 2. 5時間以上6時間未満 3. 6時間以上7時間未満

4. 7時間以上8時間未満 5. 8時間以上9時間未満 6. 9時間以上

問 50 家庭で用意している非常用の食料等の種類を次から選んで下さい。(複数回答可)

1. 主食 (レトルトご飯、おかゆ、α化米、乾パン、真空パック餅、カップ麺 等)

2. 主菜 (肉・魚等の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品 等)

3. 副菜 (野菜・果物等の缶詰、乾燥野菜 等)

4. 飲料 (水、お茶、野菜・果物ジュース 等)

5. その他 (チョコレート、あめ、ドライフルーツ 等)

6. 食器・調理器具

7. 熱源 (固形燃料・カセットコンロ等)

8. 用意していない

問 51 あなたの家庭では、家族の年齢 (乳幼児、高齢者など) や健康状態 (食物アレルギー、血圧が高い、食べ物を噛みにくいなど) に応じて、非常用の食糧を用意していますか。(○は一つ)

1. 用意している 2. 用意していない 3. 特別な対応が必要な家族はいない

【問 51 で「1. 用意している」とお答えの方は、以下の1) について、お答えください。】

1) 家族の年齢や、健康状態に応じてどのような食糧を用意していますか。(複数回答可)

1. 乳幼児用ミルクや離乳食、幼児食のレトルト食品を用意している

2. アレルギーが除去された食品を用意している

3. お粥ややわらかい食品を用意している

4. 慢性疾患(高血圧、糖尿病など) に対応できる食品を用意している

5. 宗教上の理由で対応できる食品を用意している

6. その他 ()

＜新型コロナウイルス感染症に関する生活の変化についてお尋ねします＞

問 52 感染予防対策として、どのようなことに取り組まれていますか。(○はいくつでも)

1. 手洗い 2. うがい

3. マスク 4. 薬品 (アルコールなど) を使用した環境消毒

5. ワクチン接種 6. その他(具体的に)

問 53 新型コロナウイルス感染症拡大により、現在のあなたの食生活は、感染拡大前に比べてどう変化しましたか。

1. とても良くなった 2. 良くなった 3. 変わらない

4. 悪くなった 5. とても悪くなった

問 54 新型コロナウイルス感染症拡大前後での、同居する家族以外との会話人数の、1日あたりの平均を教えてください。(対面、電話、ビデオ通話含む) (○はそれぞれ一つ)

(ア) 新型コロナウイルス感染症拡大前 (令和元年以前)

1. 10人以上 2. 5~9人 3. 4人 4. 3人

5. 2人 6. 1人 7. 誰とも話さない

(イ) 新型コロナウイルス感染症拡大後 (令和2年以降)

1. 10人以上 2. 5~9人 3. 4人 4. 3人

5. 2人 6. 1人 7. 誰とも話さない

問 55 新型コロナウイルス感染症拡大前後での、1週間あたりの運動をする日数の平均を教えてください。(運動：1回30分以上のウォーキング、スポーツなど) (○はそれぞれ一つ)

(ア) 新型コロナウイルス感染症拡大前 (令和元年以前)

1. 週3日以上 2. 週2日 3. 週1日 4. 運動はしない

(イ) 新型コロナウイルス感染症拡大後 (令和2年以降)

1. 週3日以上 2. 週2日 3. 週1日 4. 運動はしない

問 56 新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、現在のあなたの食生活について、感染症の拡大前
に比べて、変わりましたか。

1～8の項目ごとに、それぞれ1つ選んで番号に○をつけてください。

	増えた	変わらない	減った	もともたない
1 自宅で料理や食事をする機会	1	2	3	4
2 食事の準備（買い物、料理）にかける時間	1	2	3	4
3 食材や調味料などの買い物頻度	1	2	3	4
4 そう菜や弁当、レトルト食品など調理済み食品や、出前の利用頻度	1	2	3	4
5 外食の頻度	1	2	3	4
6 誰かと一緒に食事をする等食を通したコミュニケーションの機会	1	2	3	4
7 ビールや日本酒など、アルコール飲料を飲む量	1	2	3	4
8 菓子類を食べる量	1	2	3	4

問 57 新型コロナウイルス感染症拡大前後での、あなたの健康状態の変化について、あてはまるものは「はい」を選択し、その理由を思う事柄を選択してください。（複数選択可）

(ア) 体重が増えた（3kg以上）

1. はい 2. いいえ

その原因と思う事柄は何ですか？

1. 外出の自粛 2. コロナ感染への不安・恐怖
3. 勤務体制の変化（テレワーク等） 4. 収入の減少
5. 食習慣の変化 6. インターネットやテレビ鑑賞の増加
7. 生活が制限されることへのストレス 8. その他（ ）

(イ) 体重が減った（3kg以上）

1. はい 2. いいえ

その原因と思う事柄は何ですか？

1. 外出の自粛 2. コロナ感染への不安・恐怖
3. 勤務体制の変化（テレワーク等） 4. 収入の減少
5. 食習慣の変化 6. インターネットやテレビ鑑賞の増加
7. 生活が制限されることへのストレス 8. その他（ ）

(ウ) 健診の結果や持病が悪化した

1. はい 2. いいえ

その原因と思う事柄は何ですか？

1. 外出の自粛 2. コロナ感染への不安・恐怖
3. 勤務体制の変化（テレワーク等） 4. 収入の減少
5. 食習慣の変化 6. インターネットやテレビ鑑賞の増加
7. 生活が制限されることへのストレス 8. その他（ ）

(エ) 睡眠時間が減った

1. はい 2. いいえ

その原因と思う事柄は何ですか？

1. 外出の自粛 2. コロナ感染への不安・恐怖
3. 勤務体制の変化（テレワーク等） 4. 収入の減少
5. 食習慣の変化 6. インターネットやテレビ鑑賞の増加
7. 生活が制限されることへのストレス 8. その他（ ）

(オ) ストレスを感じることが多くなった

1. はい 2. いいえ

その原因と思う事柄は何ですか？

1. 外出の自粛 2. コロナ感染への不安・恐怖
3. 勤務体制の変化（テレワーク等） 4. 収入の減少
5. 食習慣の変化 6. インターネットやテレビ鑑賞の増加
7. 生活が制限されることへのストレス 8. その他（ ）

(カ) 目が悪くなった

1. はい 2. いいえ

その原因と思う事柄は何ですか？

1. 外出の自粛 2. コロナ感染への不安・恐怖
3. 勤務体制の変化（テレワーク等） 4. 収入の減少
5. 食習慣の変化 6. インターネットやテレビ鑑賞の増加
7. 生活が制限されることへのストレス 8. その他（ ）

問 58 健康づくりに関する県の取組みについて、ご意見・ご要望などがあればご記入ください。

「健康づくりに関する調査」は以上です。ご協力いただきありがとうございます。引き続き、調査票2「自殺対策に関する調査」にもご協力いただけると幸いです。

令和3年度 兵庫県健康づくり実態調査 未成年用

調査へのご協力をお願い

兵庫県では、平成30年3月に「兵庫県健康づくり推進実施計画（第2次）」を策定し、県民一人ひとりが生涯にわたり生き生きとした生活ができる社会の実現に向けて、取組を進めています。昨今、新型コロナウイルス感染症に対応した新しい生活様式が推進され、皆様の健康づくりに対する意識や行動も変化しつつあると思います。そこで、「兵庫県健康づくり推進実施計画（第2次）」の評価、ならびに自殺対策基本法に基づく「兵庫県自殺対策計画」の見直しのための調査を行うこととしました。

つきましては、兵庫県に住む中学校1年生、中学校3年生、高校3年生になる年齢の方から無作為抽出という方法により、あなたを回答者のお一人に選ばせていただきました。調査結果については、統計的に処理しますので、あなたのお名前や回答内容が外部に漏れることはありません。

お忙しい中、誠に恐縮ですが、調査の回答にご協力をお願いいたします。

令和3年11月

兵庫県

～～ この調査は、オンラインか郵送で回答することができます ～～

オンラインで回答する場合

以下のURLにアクセスしていただくか、QRコードを読み取っていただくことで、オンラインの回答画面に移動できます。画面の指示に沿って、**令和3年12月15日(水)**までに回答をお願いいたします。

URL: <https://www.e-hyogo.elg-front.jp/hyogo/uketsuke/form.do?id=1632484369511>



郵送で回答する場合

1. 記入は黒のボールペン、又は濃い鉛筆でお願いします。
2. 回答は、下記のとおり質問ごとにあてはまる選択肢の番号に○をつけてください。

【記載例】

問 あなたの性別は。(○は1つ)

①. 男性 2. 女性 3. その他

3. ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒に入れて、**令和3年12月15日(水)**までにご返送ください。(切手は不要です。)

◆調査票1「健康づくりに関する調査票」(問1～46)に関するお問い合わせ先◆

兵庫県 健康福祉部 健康局 健康増進課 健康政策班 TEL 078 - (362) -9109

◆調査票2「自殺対策に関する調査票」(問47～58)に関するお問い合わせ先◆

兵庫県 健康福祉部 障害福祉局 障害福祉課 いのち対策室 TEL 078-(362)- 3059

問 13 あなたは、ふだん野菜料理を1日に何皿程度食べていますか。(○は1つ)

1. 5皿以上 2. 4皿 3. 3皿 4. 2皿 5. 1皿以下

(注) 皿数の数え方の目安

1人前1皿分の料理：小鉢1皿 (ほうれん草のおひたし、具だくさんのみそ汁、野菜炒めなど)

1人前2皿分の料理：大皿1皿 (野菜の煮しめ、野菜炒め、肉じゃが、野菜たっぷりのカレーなど)



問 14 あなたは、ふだん果物を1日にどの程度食べていますか。(○は1つ)

1. 3つ分以上 2. 2つ分以上3つ分未満 3. 1つ分以上2つ分未満
4. 1つ分未満 5. 食べない

(注) 数え方の目安

1つ分：みかん1個、かき1個、バナナ1本、オレンジ1個、りんご半分、梨半分

2つ分：りんご1個、梨1個



問 15 あなたは、1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせて食べることが、週に何回ありますか。(○は1つ)

1. 週6日以上 2. 週4～5日 3. 週2～3日 4. 週1日以下

(注) 「主食」とは、ごはん、めん類、パンなどの料理

「主菜」とは、魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理

「副菜」とは、野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理

※主食、主菜、副菜が別皿の定食パターンだけでなく、それらを組み合わせた複合料理も含みます(カレー、サラダなど)

問 16 あなたはこの1ヶ月の間、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べましたか(○はそれぞれ1つずつ)

	毎日 2回以上	毎日 1回	週 5~6回	週 3~4回	週 1~2回	月 1~3回	食べな かった
1 井物やカレーライス、ハヤシライス、炒飯	1	2	3	4	5	6	7
2 ラーメン、うどん、そばなどのめん類	1	2	3	4	5	6	7
3 パン(食パン、惣菜パン、菓子パンなど)	1	2	3	4	5	6	7
4 肉を使った料理(唐揚げ、肉炒め物など)	1	2	3	4	5	6	7
5 ハム・ソーセージ・ベーコンなど肉加工品	1	2	3	4	5	6	7

問 16 あなたは、この1ヶ月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べましたか。(続き)

	毎日 2回以上	毎日 1回	週 5~6回	週 3~4回	週 1~2回	月 1~3回	食べな かった
6 魚を使った料理(刺身、焼き魚など)	1	2	3	4	5	6	7
7 魚の干物・塩蔵魚・魚介類り製品	1	2	3	4	5	6	7
8 卵料理	1	2	3	4	5	6	7
9 大豆・大豆製品(豆腐、油揚げ、納豆など)	1	2	3	4	5	6	7
10 上のうち納豆のみ食べた頻度	1	2	3	4	5	6	7
11 牛乳・ヨーグルト	1	2	3	4	5	6	7
12 チーズ	1	2	3	4	5	6	7
13 生野菜(サラダ、付け合わせ、大根おろし含む)	1	2	3	4	5	6	7
14 野菜類の炒め物(きのこ類、さびびら等含む)	1	2	3	4	5	6	7
15 野菜の煮物	1	2	3	4	5	6	7
16 青菜(ほうれんそう等)のお浸し・あえもの	1	2	3	4	5	6	7
17 ゆで(蒸し)野菜	1	2	3	4	5	6	7
18 野菜・きのこの天ぷら(かき揚げなど)	1	2	3	4	5	6	7
19 海藻料理(ワカメの酢の物、ひじき煮物など)	1	2	3	4	5	6	7
20 芋を使った料理	1	2	3	4	5	6	7
21 汁物(みそ汁、スープなど)	1	2	3	4	5	6	7
22 漬物・梅干しなど	1	2	3	4	5	6	7
23 麻婆豆腐の素などの合わせ調味料	1	2	3	4	5	6	7
24 洋菓子・クッキー・チョコレート等	1	2	3	4	5	6	7
25 和菓子	1	2	3	4	5	6	7
26 せんべい・スナック菓子	1	2	3	4	5	6	7
27 ジュース、砂糖入り紅茶・コーヒー等甘みのある飲料	1	2	3	4	5	6	7
28 野菜ジュース	1	2	3	4	5	6	7

問 17 ふだんゆっくりよりたくさん食べていますか。(○は1つ)

1. ゆっくりよりたくさん食べている
2. どちらかと言えばゆっくりよりたくさん食べている
3. どちらかといえばゆっくりよりたくさん食べていない
4. ゆっくりよりたくさん食べていない

問 18 お住まいの地域の^{加工}精製粉や伝統料理を知っていますか。(○は1つ)

1. よく知っていて、食べたことがある
2. 知っているが、食べたことはない
3. 知らないが(認識したことはないが)、食べたことはあるかもしれない
4. 知らないし、食べたこともない

問 19 あなたは、これまでに、やせようとして5日以上食事の量を減らしたことはありませんか。

1. ない
2. ある

<あなたの生活習慣(運動、飲酒、喫煙)についてお尋ねします>

問 20 この30日間に、体育の授業以外でスポーツや運動をした日は何日ありましたか。(○は1つ)

1. 0日
2. 1~2日
3. 3~5日
4. 6~9日
5. 10~19日
6. 20~29日
7. 毎日

問 21 あなたは、お酒(ビール、チューハイ、ワインなど)を飲みますか。(○は1つ)

1. 飲まない
2. 年に1、2回
3. 月に1、2回
4. 週末ごとに
5. 週に数回
6. 毎日

問 22 お酒を飲むと身体に影響があると思いますか。(○は1つ)

1. 害があると思う
2. 多少は害があるだろうがたいしたことはないと思う
3. 体に良くも悪くもないと思う
4. かえって健康によいと思う
5. わからない

問 23 たばこを吸いますか。(○は1つ)

1. たばこを吸ったことはない
2. たばこを吸ったことはあるが、現在は吸っていない
3. ときどきたばこを吸っている
4. 習慣的にたばこを吸っている

【問 23 で「2. たばこを吸ったことはあるが、現在は吸っていない」「3. ときどきたばこを吸っている」「4. 習慣的にたばこを吸っている」とお答えの方は以下の1)と2)についてお答えください。】

1) あなたがたばこを初めて吸ったのはいつ頃ですか。(○は1つ)

1. 小学校入学前
2. 小学校1~3年
3. 小学校4年
4. 小学校5年
5. 小学校6年
6. 中学校1年
7. 中学校2年
8. 中学校3年
9. 高校1年
10. 高校2年
11. 高校3年
12. わからない

2) たばこを吸い始めたきっかけは何ですか。(複数回答可)

1. 両親又は祖父母が吸っているから
2. 兄弟が吸っているから
3. 友人が吸っているから
4. インターネット・SNSで興味をもった
5. テレビ・マンガで興味をもった
6. コンビニ等の店頭で興味をもった
7. わからない

3) 今、たばこをやめたいと思いますか。(○は1つ)

1. 実際やめようと思いが強い
2. やめたいと思う
3. 本数を減らしたい
4. やめるつもりはない
5. わからない
6. 今は吸っていない

問 24 今までに学校でたばこ健康について教わりましたか。(複数回答可)

1. たばこの有害性
2. 受動喫煙の有害性
3. たばこの種類について
4. 教わっていない
5. 覚えていない、わからない

問 25 たばこを吸うと身体に害があると思いますか。(○は1つ)

1. 害があると思う
2. 多少はあるだろうが大したことはない
3. 害があると思わない
4. わからない

問 26 他人のたばこの煙はあなたにとって有害であると思いますか。(○は1つ)

1. 害があると思う
2. 多少はあるだろうが大したことはない
3. 害があると思わない
4. わからない

問 27 過去1ヶ月間に自分以外の人が吸っているたばこの煙を吸ったこと(受動喫煙)がありましたか。
(ア)～(ケ)の項目についてお答えください。(○はそれぞれ1つずつ)

	ほぼ毎日	週に2回	週に1回程度	月に1回程度	全くなかった	行かなかった
(ア) 職場 (アルバイト先など)	1	2	3	4	5	6
(イ) 飲食店	1	2	3	4	5	6
(ウ) ゲームセンター	1	2	3	4	5	6
(エ) 行政機関 (市役所、公民館など)	1	2	3	4	5	6
(オ) 医療機関	1	2	3	4	5	6
(カ) 公共交通機関 (電車、バスなど)	1	2	3	4	5	6
(キ) 家庭	1	2	3	4	5	6
(ク) 路上 (歩きだばこ)	1	2	3	4	5	6
(ケ) その他 (上記以外の場所)	1	2	3	4	5	6

<あなたの口臭の健康についてお尋ねします>

問 28 次のうち、歯周病の症状だと思うものをすべて選んでください。(複数回答可)

- 歯ぐきからの出血
- 歯ぐきの腫れ
- 口臭
- 歯ぐきが下がって歯がぐらぐら揺れる
- 歯を支える骨が溶けて歯が抜ける
- わからない

問 29 次のうち、歯周病と関連があると思うものをすべて選んでください。(複数回答可)

- 生まれてくる赤ちゃんに低体重出生などの可能性がある
- たばこは歯周病と関連がある
- 肺炎や糖尿病などの全身の病気に影響がある
- わからない

問 30 この1年間に口の中で気になることはありましたか。(複数回答可)

- 歯の着色
- 歯並び
- 歯ぐきからの出血
- むし歯 (痛い歯がある)
- 口臭
- 口を開けるとカクンと音がする・あごが痛い
- 特になし

問 31 むし歯予防のために、今まで経験したことがあるものをすべて選んでください。(複数回答可)

- 歯科医院でフッ化物 (フッ素) を歯の表面に塗る
- フッ化物 (フッ素) が入ったうがい薬でのうがい
- フッ化物 (フッ素) が入った歯みがき剤での歯みがき
- 経験がない
- わからない

<あなたのストレス・健康危機への対応についてお尋ねします>

問 32 この1ヶ月の間に、不安・悩み・苦勞・ストレスはどの程度ありましたか。(○は一つ)

- たくさんあった
- 多少あった
- あまりなかった
- まったくなかった

問 33 あなたは、悩み事があった時は誰に相談しますか。(複数回答可)

- 父親
- 母親
- 兄弟姉妹
- 友だち
- 学校の先生
- 先輩
- 悩み相談センターなど (電話、面接)
- 誰にも相談しない
- 悩みはない
- その他

問 34 この1ヶ月の、あなたの睡眠の質はどうでしたか。(○は一つ)

- 非常によい
- よい
- 悪い
- 非常に悪い

問 35 この1ヶ月に、あなたは学校のある日に1日平均どのくらいの時間、インターネットをしましたか? (○は一つ)

※パソコン、携帯、スマートフォン等を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含む

- まったくしなかった
- 1時間未満
- 1～2時間未満
- 2～3時間未満
- 3～5時間未満
- 5時間以上

問 36 この1ヶ月に、あなたは学校の休みの日 (部活だけの日も含む) に1日平均どのくらいの時間、インターネットをしましたか? (○は一つ)

※パソコン、携帯、スマートフォン等を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含む

- まったくしなかった
- 1時間未満
- 1～2時間未満
- 2～3時間未満
- 3～5時間未満
- 5時間以上

問 37 この1ヶ月の1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は1つ)

- 5時間未満
- 5時間以上6時間未満
- 6時間以上7時間未満
- 7時間以上8時間未満
- 8時間以上9時間未満
- 9時間以上

問 38 この1ヶ月に、夜、寢床につく平均時間は何時くらいでしたか。(○は1つ)

- 午後10時前
- 午後10時～11時より前
- 午後11時～12時より前
- 午前0時～1時より前
- 午前1～2時より前
- 午前2時以降

問 39 あなたの睡眠の確保の妨げとなつてゐることは何ですか。(複数回答可)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 勉強 | 2. 課外活動(部活動等) |
| 3. 通勤・通学の所要時間 | 4. 睡眠環境(音、照明など) |
| 5. 携帯電話、メール、ゲーム | 6. 特に困っていない |
| 7. その他() | |

<新型コロナウイルス感染症に関する生活の変化についてお尋ねします>

問 40 感染予防対策として、どのようなことに取り組まれていますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|----------------------|--------------------------------------|
| 1. 手洗い | 2. うがい |
| 3. マスク | 4. 薬品(アルコールなど)を使用した ^{消毒} 消毒 |
| 5. ワクチン接種(インフルエンザなど) | 6. その他(具体的に) |

問 41 新型コロナウイルス感染症拡大により、現在のあなたの食生活は、感染拡大前に比べてどう変化しましたか。

- | | | |
|-------------|-------------|---------|
| 1. とても良くなった | 2. 良くなった | 3. 変わらな |
| 4. 悪くなった | 5. とても悪くなった | |

問 42 新型コロナウイルス感染症拡大前後での、同居する家族以外との会話人数の、1日あたりの平均を教えてください。(対面、電話、ビデオ通話含む)(〇はそれぞれ一つ)

- | | | | | |
|-----------------------------|----------|---------|------------|-------|
| (ア) 新型コロナウイルス感染症拡大前(令和元年以前) | 1. 10人以上 | 2. 5~9人 | 3. 4人 | 4. 3人 |
| (イ) 新型コロナウイルス感染症拡大後(令和2年以降) | 1. 10人以上 | 2. 5~9人 | 3. 4人 | 4. 3人 |
| | 5. 2人 | 6. 1人 | 7. 誰とも話さない | |

問 43 新型コロナウイルス感染症拡大前後での、1週間あたりの運動をする日数の平均を教えてください。(運動:1回30分以上のウォーキング、スポーツなど)(〇はそれぞれ一つ)

- | | | | | |
|-----------------------------|----------|--------|--------|-----------|
| (ア) 新型コロナウイルス感染症拡大前(令和元年以前) | 1. 週3日以上 | 2. 週2日 | 3. 週1日 | 4. 運動はしない |
| (イ) 新型コロナウイルス感染症拡大後(令和2年以降) | 1. 週3日以上 | 2. 週2日 | 3. 週1日 | 4. 運動はしない |

問 44 新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、現在のあなたの食生活について、感染症の拡大前に比べて、変わりましたか。

1~8の項目ごとに、それぞれ1つ選んで番号に〇をつけてください。

	増えた	変わらな	減った	もともとない
1 自宅で料理や食事をする機会	1	2	3	4
2 そう菜や弁当、レトルト食品など調理済み食品や、出前の利用頻度	1	2	3	4
3 外食の頻度	1	2	3	4
4 誰かと一緒に食事をする等食を通じたコミュニケーションの機会	1	2	3	4
5 菓子類を食べる量	1	2	3	4

問 45 新型コロナウイルス感染症拡大前後での、あなたの健康状態の変化について、あてはまるものはいくつありますか。その理由を、その理由を添えてください。(複数選択可)

- (ア) 体重が増えた(3kg以上)
- | | |
|---|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
| その原因と思う事柄は何ですか? | |
| 1. 外出の自粛
2. コロナ感染への不安・恐怖
3. 通学体制の変化(オンライン授業等)
4. 収入の減少
5. 食習慣の変化
6. インターネットやテレビ鑑賞の増加
7. 生活が制限されることへのストレス
8. その他() | |

(イ) 体重が減った(3kg以上)

- | | |
|---|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
| その原因と思う事柄は何ですか? | |
| 1. 外出の自粛
2. コロナ感染への不安・恐怖
3. 通学体制の変化(オンライン授業等)
4. 収入の減少
5. 食習慣の変化
6. インターネットやテレビ鑑賞の増加
7. 生活が制限されることへのストレス
8. その他() | |

(ウ) 健診の結果や持病が悪化した

- | | |
|---|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
| その原因と思う事柄は何ですか? | |
| 1. 外出の自粛
2. コロナ感染への不安・恐怖
3. 通学体制の変化(オンライン授業等)
4. 収入の減少
5. 食習慣の変化
6. インターネットやテレビ鑑賞の増加
7. 生活が制限されることへのストレス
8. その他() | |

(工) 睡眠時間が減った

1. はい	2. いいえ
その原因と思う事柄は何ですか？	
1. 外出の自粛	2. コロナ感染への不安・恐怖
3. 通学体制の変化（オンライン授業等）	4. 収入の減少
5. 食習慣の変化	6. インターネットやテレビ鑑賞の増加
7. 生活が制限されることへのストレス	8. その他（ ）

(オ) ストレスを感じることも多くなった

1. はい	2. いいえ
その原因と思う事柄は何ですか？	
1. 外出の自粛	2. コロナ感染への不安・恐怖
3. 通学体制の変化（オンライン授業等）	4. 収入の減少
5. 食習慣の変化	6. インターネットやテレビ鑑賞の増加
7. 生活が制限されることへのストレス	8. その他（ ）

(カ) 目が悪くなった

1. はい	2. いいえ
その原因と思う事柄は何ですか？	
1. 外出の自粛	2. コロナ感染への不安・恐怖
3. 通学体制の変化（オンライン授業等）	4. 収入の減少
5. 食習慣の変化	6. インターネットやテレビ鑑賞の増加
7. 生活が制限されることへのストレス	8. その他（ ）

問 46 健康づくりに関する県の取組みについて、ご意見・ご要望などがあればご記入ください。

--

「健康づくりに関する調査」は以上です。ご協力いただきありがとうございます。引き続き、調査票2「自殺対策に関する調査」にもご協力いただけますと幸いです。