

「高校生の心と体の健康に関する意識調査」について

国立青少年教育振興機構

この調査は、日本、米国、中国、韓国の高校生の心と体の健康に関する意識を把握し、我が国の青少年教育の参考にすることを目的としています。

ご記入に際してのお願い

- (1) あなたの名前を書く必要はありません。
調査の結果は、「〇〇と回答した日本の高校生が何%」といったように集計・分析され、個人がどの質問に、どのように回答したかなど、学校名や個人の名前が明らかになることはありませんので、思ったとおりに答えてください。
- (2) この調査票は、ご自身で記入をお願いします。
- (3) 回答は、それぞれあてはまる番号を○で囲んでください。
- (4) 回答していただく○印の数は、質問文に「○は1つ」、「○は3つまで」などと示していますので、それに従って回答してください。
- (5) 「その他」を選択した場合で、() があるときには、具体的な内容を記入してください。

答え方の例

問Ⅰ あなたは犬が好きですか。あてはまるものに○をつけてください。

- ①. はい 2. いいえ

「はい (犬が好き)」と回答するときは、1を○で囲みます。

問Ⅱ 次のことについて、あてはまるものを選んで番号に○をつけてください。

	とても 好き	まあ 好き	あまり 好きでない	嫌い
スポーツをすること	①	2	3	4

「とても好き」と回答するときは、1を○で囲みます。

問1 あなたの性別： 1. 男 2. 女

問2 あなたの学年： 1. 高1 2. 高2 3. 高3

問3 あなたは運動やスポーツをするのが好きですか。(○は1つ)

1. とても好き 2. まあ好き 3. あまり好きではない 4. 嫌い

問4 あなたは学校や地域の運動系のクラブに参加していますか。(○は1つ)

1. 参加している 2. 参加していない

問5 あなたはこの一年間、キャンプ、山登りやハイキングなどの野外活動をしたことがありますか。

(○は1つ)

1. 5回以上あった 2. 1～4回あった 3. 1度もない

問6 あなたはこの1週間の間に、学校の体育の時間を除いて、汗をかくような運動を30分以上した日はどのくらいありましたか。ない場合は、「0」を記入してください。

() 日

問7 平日の朝、あなたはだいたい何時頃に起きますか。(○は1つ)

1. 午前6時前 2. 午前6時～6時半前 3. 午前6時半～7時前
4. 午前7時～7時半前 5. 午前7時半～8時前 6. 午前8時以降

問8 平日の夜、あなたはだいたい何時頃に寝ますか。(○は1つ)

1. 午後10時前 2. 午後10時～11時前 3. 午後11時～午前0時前
4. 午前0時～1時前 5. 午前1時以降

問9 あなたは自分の睡眠時間が足りていると思いますか。(○は1つ)

1. 足りている 2. だいたい足りている 3. あまり足りていない 4. 足りない

問10 あなたはふだん、朝食を食べていますか。(○は1つ)

(※ ミルクやジュースだけの場合は「4. ほとんど食べない」ことにします。)

1. 毎日食べる 2. だいたい毎日食べる 3. ときどき食べないことがある 4. ほとんど食べない



問10-1 あなたが朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。(○は1つ)

1. 朝起きるのが遅くて、食べる時間がない
2. 食事の用意がされていない(用意されていれば食べる)
3. 朝は食べたくない(食欲がない)
4. ダイエットのために食べない
5. その他 ()

問 11 あなたは平日、主にどこでご飯を食べていますか。a～cについて、それぞれ教えてください。

a. 朝食 (○は1つ)

1. 自宅 2. 外食 (街のレストランや食堂、コンビニなど)
3. 学校の食堂 4. その他 5. 食べない

b. 昼食 (○は1つ)

1. 自宅 2. 外食 (街のレストランや食堂、屋台、出前、コンビニなど)
3. 学校 (食堂や家のお弁当) 4. その他 5. 食べない

c. 夕食 (○は1つ)

1. 自宅 2. 外食 (街のレストランや食堂、屋台、出前、コンビニなど)
3. 学校や塾 (食堂、家のお弁当) 4. その他 5. 食べない

問 12 あなたは、ふだん主に誰と一緒にごはんを食べていますか。(a～cについて、それぞれ○を1つ)

	家族のだれか	一人で	友達と	その他	食べない
a. 朝食	1	2	3	4	5
b. 昼食	1	2	3	4	5
c. 夕食	1	2	3	4	5

問 13 最近一週間、あなたは次の飲み物や食べ物をどのくらいとりましたか。あなたの生活に近いものを選んでください。(それぞれに○を1つ)

	毎日	3～5回	1～2回	とらなかった
a. 炭酸飲料(サイダー、コーラなど)	1	2	3	4
b. ハンバーガーなどのファストフード	1	2	3	4
c. インスタントラーメンやカップラーメン	1	2	3	4
d. お菓子(スナック菓子、チョコレート、飴など)	1	2	3	4
e. 野菜類	1	2	3	4
f. 牛乳や乳製品(ヨーグルト、チーズなど)	1	2	3	4
g. 肉や魚	1	2	3	4
h. 果物類	1	2	3	4

問 14 あなたは、日常の食事とは別に、栄養剤などの栄養補助品(カプセル、錠剤、ドリンクなど)を利用していますか。(○は1つ)

1. よく利用している 2. ときどき利用している
3. あまり利用していない 4. 利用していない

問 15 あなたは、次のことがどのくらいありますか。それぞれについて、あてはまるものを選んでください。(○は1つずつ)

	いつも そうだ	ときどき そうだ	ほとんど そうでは ない
a. 家族と一緒に食事するときには、会話をしている	1	2	3
b. ご飯を食べながら、携帯電話やスマートフォンを操作している	1	2	3
c. 食事をとるときは、栄養バランスを意識している	1	2	3
d. よく噛んで食べる	1	2	3
e. 間食をする	1	2	3
f. 欠食をする	1	2	3

問 16 あなたはふだん、自分の健康に注意しているほうですか。(○は1つ)

1. 注意している
2. まあ注意している
3. あまり注意していない
4. 注意していない

問 17 あなたは食について、次のような悩みや不安がありますか。(○はいくつでも)

1. 偏食
2. 不規則な食事
3. 食べ過ぎ
4. 拒食
5. 食品の安全性
6. 食に関する情報が多すぎて、どれを信じればいいのかわからない
7. 家に帰っても食事が出ない
8. その他 ()
9. 特にない

問 18 あなたは、特に運動やスポーツもしないのに疲れていると感じることがありますか。(○は1つ)

1. よくある
2. ときどきある
3. あまりない
4. ない

問 19 あなたは、小学生や中学生の頃に次のことが「できていた」と思いますか。それぞれについて「はい」または「いいえ」を選んでください。(小学生、中学生、現在の欄、それぞれに○を1つ)

	1) 小学生のときに 「できていた」か	2) 中学生のときに 「できていた」か	3) 現在 「できている」か
a. 毎朝、朝食を食べること	1 はい・2 いいえ	1 はい・2 いいえ	1 はい・2 いいえ
b. 夜更かしをしないこと	1 はい・2 いいえ	1 はい・2 いいえ	1 はい・2 いいえ
c. ふだんから運動すること	1 はい・2 いいえ	1 はい・2 いいえ	1 はい・2 いいえ
d. 食事の前に、手を洗うこと	1 はい・2 いいえ	1 はい・2 いいえ	1 はい・2 いいえ
e. 食べ物の好き嫌いをしないこと	1 はい・2 いいえ	1 はい・2 いいえ	1 はい・2 いいえ

問 20 現在あなたの身長と体重はどのくらいですか。次の()のなかに数字を書いてください。

- a) 身長: ()cm b) 体重: ()kg

- 問 21 あなたは、自分の体型をどう思いますか。(○は1つ)
1. 痩せているほうだ
 2. 少し痩せているほうだ
 3. ふつうなほうだ
 4. 少し太っているほうだ
 5. 太っているほうだ

- 問 22 あなたは自分の体型にどのくらい満足していますか。(○は1つ)
1. 満足している
 2. まあ満足している
 3. あまり満足していない
 4. 満足していない

- 問 23 最近一年間、あなたは体重を減らす努力をしたことがありますか。(○は1つ)
1. はい (☞ 問 23-1 へ)
 2. いいえ (☞ 問 24 へ)

↓

問 23-1 どのような方法ですか。あてはまるものを選んでください。(○はいくつでも)

1. 食事量を減らす
2. 運動をする
3. 断食する(24時間以上 何も食べない)
4. サプリメントや薬を飲む
5. 食事後、全部吐き出す
6. 一種類の食べ物だけを食べる(例: リンゴ、卵、ミルク、ジャガイモなど)
7. その他

- 問 24 あなたの視力(裸眼)はどのくらいですか。(○は1つ)
1. 1.0 以上
 2. 0.7~0.9
 3. 0.3~0.6
 4. 0.3 以下

- 問 25 あなたは、視力が低下しないようにするため、次のことをしていますか。(○はいくつでも)
1. スマートフォンやパソコンを長時間使わない
 2. 暗いところで本やスマートフォンを見ない
 3. 目の体操をする
 4. 目が疲れたときに遠いところや緑などを眺める
 5. 目薬をつかう
 6. その他(_____)
 7. 特にない

- 問 26 あなたは自分の健康状態についてどう思いますか。(○は1つ)
1. 健康である
 2. まあ健康である
 3. あまり健康ではない
 4. 健康ではない

- 問 27 最近一年間、あなたは病気などで何日くらい欠席しましたか。(○は1つ)
1. 全くない
 2. 1~5日
 3. 1週間程度
 4. 10日間程度
 5. 2週間以上

- 問 28 あなたはどのくらいの頻度で健康診断を受けていますか(学校で受ける健康診断を含む。○は1つ)
1. 1年に1回
 2. 2年に1回
 3. 3年間あるいはそれ以上で1回
 4. 受けたことがない

問 29 あなたの保護者は、あなたの健康についてどのくらい関心を持っていると思いますか。(○は1つ)

1. 関心が強い 2. まあ関心がある 3. あまり関心がない 4. 関心がない

問30 あなたは次のようなことを最近、感じたことがありますか。それぞれについてあてはまるものに○をつけてください。(○は1つずつ)

	よくある	ときどきある	たまにある	ない
a. 寂しい	1	2	3	4
b. 落ち込む	1	2	3	4
c. 神経がたかぶり、心が安定しない	1	2	3	4
d. なんとなくいらいらする	1	2	3	4
e. 眠れない	1	2	3	4
f. ものごとに集中できない	1	2	3	4
g. 誰かを殴ったり、傷つけたりしたくなる	1	2	3	4
h. 物を投げたり、壊したくなる	1	2	3	4
i. 人を責めたり、叫んだりしたくなる	1	2	3	4

問 31 最近一年間、あなたはストレスを感じたことがありますか。(○は1つ)

1. よくある 2. ときどきある 3. あまりない 4. ない

↓

(☞問 31-1、問 31-2 へ)

↓

(☞ 問 32 へ)

問 31-1 どのようなことでストレスを感じましたか。(○はいくつでも)

1. 親とのこと 2. 兄弟姉妹とのこと 3. 容姿(身長、スタイル、顔立ちなど)
 4. 健康のこと 5. お金のこと 6. 友だちとのこと
 7. 恋人とのこと 8. 先生とのこと 9. 進学や進路のこと
 10. 勉強のこと 11. 性のこと 12. その他(_____)

問 31-2 ストレスを感じた時に、あなたはどうしますか。あてはまるものに○をつけてください。

(○はいくつでも)

1. 我慢する 2. 寝る 3. 運動する
 4. 友達と遊ぶ 5. ゲームをする 6. 音楽を聴いたり、映画をみる
 7. 本などを読む 8. ものや人にあたる 9. 誰かに話す
 10. 食べる 11. その他(_____)

問32 あなたは自分自身をどう思っていますか。それぞれについてあてはまるものに○をつけてください。

(○は1つずつ)

	そうだ	まあ そうだ	あまり そうではない	そう ではない
a. 私は価値のある人間だと思う	1	2	3	4
b. 私は人とうまく協力できるほうだと思う	1	2	3	4
c. 私はいまの自分に満足している	1	2	3	4
d. 私は努力すれば大体のことができると思う	1	2	3	4
e. 私は辛いことがあっても乗り越えられると思う	1	2	3	4
f. 私は怒った時や興奮している時でも自分をコントロールできるほうだ	1	2	3	4
g. 私には、あまり得意なことがないと思う	1	2	3	4
h. 私は、何をやってもうまくいかないことが多い	1	2	3	4
i. 私には心を打ち明けられる友だちがいる	1	2	3	4
j. 体力に自信がある	1	2	3	4

問33 次のことについて、あなたにあてはまるものにそれぞれ○をつけてください。(○は1つずつ)

	そうだ	まあ そうだ	あまり そうではない	そう ではない
a. 親(保護者)は、私のことを分かってくれる	1	2	3	4
b. 親(保護者)は、私の悩みを聞いてくれる	1	2	3	4
c. 親(保護者)は、私を時々叱る	1	2	3	4
d. 親(保護者)は、私を時々ほめる	1	2	3	4
e. 私は親(保護者)と一緒にいるのが好きだ	1	2	3	4
f. 学校には私を理解し、認めてくれる先生がいる	1	2	3	4
g. 学校には何でも相談できる先生がいる	1	2	3	4
h. 友だちに合わせていないと心配になる	1	2	3	4
i. 友だちが私をどう思っているか気になる	1	2	3	4
j. 友だちと一緒にいる時は、楽しい	1	2	3	4
k. 一人でいるのが好きだ	1	2	3	4
l. つらい時、助けてくれる人がいる	1	2	3	4

問34 あなたは、平日一日インターネットをどのくらい利用していますか。(○は1つ)

1. 4時間以上 2. 3時間～4時間未満 3. 2時間～3時間未満
4. 1時間～2時間未満 5. 1時間未満 6. しない

問35 あなたは、休日一日インターネットをどのくらい利用していますか。(○は1つ)

1. 15時間以上 2. 10時間～15時間未満 3. 5時間～10時間未満
4. 3時間～5時間未満 5. 2時間～3時間未満 6. 1時間～2時間未満
7. 1時間未満 8. ほとんどしない

問36 次のことについて、あなたにあてはまるものにそれぞれ○をつけてください。(○は1つずつ)

	とてもあてはまる	まああてはまる	あまりあてはまらない	全くあてはまらない
a. 歩きながらスマホなどを操作することが多い	1	2	3	4
b. インターネットに夢中になって寝不足になることがある	1	2	3	4
c. ゲームやアプリで、お金を使いすぎたことがある	1	2	3	4
d. インターネットをしている最中に、注意されたり邪魔をされると、いらいらする	1	2	3	4
e. インターネットをする時間や頻度を減らそうとしても、できないことが多い	1	2	3	4

問37 あなたは、自分の家の経済状況をどう思いますか。(○は1つ)

1. 裕福なほう 2. わりと裕福なほう 3. ふつう
4. わりと厳しいほう 5. 厳しいほう

問38 あなたは今、誰と一緒に住んでいますか。(○はいくつでも)

1. 父親 2. 母親 3. 祖父・祖母 4. きょうだい
5. 親戚 6. 一人暮らし(学校寮、アパート) 7. その他(_____)

ご協力ありがとうございました！