

足立区 子どもの健康・生活実態調査

足立区立小学校4年生の保護者の皆様へ

名前は無記入をお願いします。この調査で個人を特定することはありません。

アンケートは統計的に処理し、統計の報告以外の目的には使用しません。

また、皆様のご回答を、学校関係者が閲覧することはありません。

- ◆ アンケートの回答は、この質問票に記入せず、別紙の回答票にのみご記入ください。



※わからない項目は空欄で
結構です。

- ◆ アンケートに回答いただきましたら、同封の提出用封筒（白色）に回答票のみを入れ、封をして締切日までに学級担任にご提出ください（締切日は提出用封筒に記載しています）。
 - ◆ 本調査は、子どもの健康と生活の実態を正確に把握し、区が実施している政策の評価や、今後の取り組みを検討することを目的として実施しています。
 - ◆ 本調査の情報処理は、東京医科大学及び国立成育医療研究センターが行います。東京医科大学及び成育医療研究センターには、回答票のみを提供します。回答票に記載されている6桁の整理番号は、無作為に作成した乱数のため、個人が識別されることはありません。また、区は整理番号が削除された結果のみを保有するため、個人を識別することはできません。
- お忙しい折おそれ入りますが、趣旨をご理解の上、ご協力をお願いします。

足立区 足立区教育委員会

国立大学法人東京医科大学 大学院医歯学総合研究科

国立研究開発法人国立成育医療研究センター 社会医学研究部

この調査は足立区が行っており、学校は配付等のみの協力です。

調査に関することや回答にあたってご不明な点など、

お問い合わせは、全て足立区の下記担当までお願いいたします。

足立区こころとからだの健康づくり課

電話 03-3880-5433

問1 はじめに、この質問票を持ち帰ったお子さんについて、お答え下さい。

お子さんの生年月はいつですか。

平成（ 20, 21 ）年（ ）月

※あてはまる年を選んで、月を記入してください。

問2 この質問票の回答者についてお聞きます。お子さんからみてあてはまる番号を選んでください。

1. お母さん	3. おばあさん	5. おじ、おばなど親族
2. お父さん	4. おじいさん	6. その他

問3 この質問票を持ち帰ったお子さんのご家族について、あてはまる方の番号すべてを選んでください。

ご家族とは、家計と一緒にし、ふだんひとつの家屋で生活している方を指します。

※ お母さんとお父さんとのご関係は、配偶関係、パートナー、内縁関係の方などを含みます。

※ 単身赴任・入院・入所の方を含め、家計と一緒にしたり、定期的に帰宅する方は家族に含めてください。

1. お母さん	5. お母さんの母親	9. お母さんまたは お父さんの兄弟・姉妹 →（ ）人
2. お父さん	6. お母さんの父親	10. その他 →（ ）人
3. 兄・姉 →（ ）人	7. お父さんの母親	
4. 弟・妹 →（ ）人	8. お父さんの父親	

※ お子さんの兄弟・姉妹の人数には、この質問票を持ち帰ったお子さんを含みません。

(ア) この1年間で、お子さんのお母さんとお父さんの婚姻関係は変わりましたか。

あてはまる番号をひとつ選んでください。

① 変わっていない	② 離婚した	③ 死別した	④ 結婚した	⑤ その他（ ）
-----------	--------	--------	--------	----------

問4 お子さんが、小学校入学前に通っていたところをお答えください。

※小学校に入学する直前に通っていた施設を、別紙で確認してひとつだけお答えください。

※「1. 足立区立の認可保育所・認定こども園」「2. 足立区内にある、私立の認可保育所・認定こども園および公設民営の保育所」「3. 私立幼稚園」を選んだ方は、別紙にある施設の番号もご記入ください。

1. 足立区立の認可保育所・認定こども園 → 施設の番号（ ）
2. 足立区内にある、私立の認可保育所・認定こども園および公設民営の保育所 → 施設の番号（ ）
3. 私立幼稚園 → 施設の番号（ ）
4. その他（認証保育所、足立区外の保育園、託児所など）
5. 通っていたところはない

問5 食事についてうかがいます。過去1か月の状況で、一番近いと思うものを選んでください。

(1) あなたのご家庭では、食事をつくる（料理する）ことがどのくらいありますか。

目玉焼きなどの簡単な料理を含めて、あてはまる番号を選んでください。

1. 週に6日以上	4. 週に1回以下
2. 週に4～5日程度	5. つくらない
3. 週に2～3日程度	

(2) あなたの調理技術についてうかがいます。各項目のあてはまる番号を選んでください。

	よくあてはまる ←————→ 全くあてはまらない					
(ア) 調理することが好きである	1	2	3	4	5	6
(イ) 野菜やくだものの皮をむくことができる	1	2	3	4	5	6
(ウ) 野菜や肉の炒め物を作ることができる	1	2	3	4	5	6
(エ) 味噌汁を作ることができる	1	2	3	4	5	6
(オ) 煮物を作ることができる	1	2	3	4	5	6

(3) お子さんは、ふだんの朝食・夕食で野菜料理（いも類はのぞきます）をどのくらい食べますか。

野菜料理とは、サラダ、おひたし、野菜の煮物、野菜いため、具だくさんのみそ汁などです。

1. 毎日朝夕どちらも	4. 週に2～3食
2. だいたい朝夕どちらも	5. 週に1食以下
3. 毎日朝夕どちらか	

(4) お子さんは、ふだんの朝食でたんぱく質を含む食品をどのくらい食べますか。たんぱく質は、肉類（ソーセージなど）、魚介類、卵、豆類（豆腐、納豆など）、乳製品（チーズ、ヨーグルト、牛乳など）に含まれています。

1. 週に6日以上	4. 週に1回以下
2. 週に4～5日程度	5. まったく食べない
3. 週に2～3日程度	

問6 お子さんの健康状態についてうかがいます。

(1) お子さんは、小学校4年生になってから今まで学校を休みましたか。

※ 休みには、学校自体が臨時休業となった場合は含みません。（学級閉鎖、台風など）

1. 休んだ
2. 休まなかった
3. わからない

→ (ア) 左の質問で【1. 休んだ】を選んだ方にお聞きします。

休んだ理由としてあてはまる、およその日数を記入してください。

① 病気やけが ()日	③ 本人が行きたがらなかった ()日
② きびき 忌引など家庭の理由 ()日	④ その他の理由 ()日

(2) お子さんは、この1年間に病気やけがで医療機関に入院したことがありますか。

1. あった
2. なかった

→ (ア) 左の質問で【1. あった】を選んだ方にお聞きします。

入院した理由としてあてはまる番号を選んでください。

① こっせつ やけど 骨折や火傷などのケガ・外傷	④ いちょうえん げり 胃腸炎や下痢、腹痛など
② せきかんしえん 肺炎・気管支炎・かぜなど	⑤ 熱中症
③ ぜんそく	⑥ その他の理由 ()

(3) お子さんは、昨年度インフルエンザの予防接種を受けましたか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問7 お子さんの歯や、歯みがきの様子についてうかがいます。

(1) お子さんは、1日あたりどれくらい歯みがきをしますか（給食後をのぞきます）。

1. 1日2回以上 2. 1日1回 3. 毎日みがかない 4. わからない

※この尺度は、東京医科歯科大学が独自に開発し著作権を有しています。

(2) 保護者の方が、お子さんの仕上げみがきをすることがありますか。

1. ある 2. ない

(3) お子さんは、歯科医院で歯科チェックを受けていますか（治療をのぞきます）。

1. 年に3回以上受けている 2. 年に1～2回受けている 3. 受けていない

(4) あなたは、フッ素入り歯みがき剤を使うことが、むし歯の予防に良いことを知っていますか。

1. はい 2. いいえ

問8 過去1か月の間のお子さんの様子にあてはまる番号を選んでください。

この質問はお子さんが成長する過程にあわせ、続けてお聞きする予定です。
あまり深く考えずに、直感でお答えください。

	まったくこのとおり	だいたいこのとおり	少し合っている	ほとんど合っていない	まったくちがう
(1) 将来について、明るい面を言うことができる	1	2	3	4	5
(2) 自分のベストを尽くそうとする	1	2	3	4	5
(3) 馬鹿にされたり、悪口を言われても、うまく対処することができる	1	2	3	4	5
(4) 他人にきちんと挨拶することができる	1	2	3	4	5
(5) 大人が指示しなくとも、自ら学校の準備、宿題、家の手伝いができる	1	2	3	4	5
(6) 必要な時には適切にアドバイスを求めることができる	1	2	3	4	5
(7) 将来よい結果となるように、今欲しいものをあきらめたり、嫌なことでも実行することができる	1	2	3	4	5
(8) 自分がわからなかったことを知るために、質問をすることができる	1	2	3	4	5

※この尺度は、Devereux Students Strengths Assessment (DESSA)を参考に、東京医科歯科大学が開発した Children's Resilient Coping Scale (CRCS)です。

引用：Doi S, Fujiwara T, Ochi M, Isumi A, & Kato T. (2018). Association of sleep habits with behavior problems and resilience of 6- to 7-years-old children: Results from the A-CHILD study. *Sleep Med*, 45, 62-68.

問9 お子さんのお母さん、お父さんの生活習慣や健康状態についてうかがいます。

※ お母さんとお父さんのそれぞれについて回答用紙にご記入ください。ご不在の場合は空欄としてください。

(1) お子さんのお母さん、お父さんのご年齢、きょうだいの数、現在の身長・体重を教えてください。

※ この質問はお子さんの体格との関連を調べるためにお聞きしています。できるだけ正確にお答えください。

お母さん	お父さん
年齢 _____ 歳	年齢 _____ 歳
本人を含めた () 人きょうだいの () 番目	本人を含めた () 人きょうだいの () 番目
身長 _____ cm	身長 _____ cm
体重 _____ kg	体重 _____ kg

- (2) お子さんのお母さん、お父さんは、これまでに医療機関で診断されたり、治療を受けたりした病気やけががありますか。以下の中からあてはまる番号すべてを選んでください。

お母さん		お父さん	
1. 糖尿病	11. 子宮や卵巣の病気 (がんをのぞく)	1. 糖尿病	11. 前立腺など泌尿器の 病気(がんをのぞく)
2. 高血圧	12. 悪性腫瘍(がん)	2. 高血圧	12. 悪性腫瘍(がん)
3. 心臓の病気	13. 関節炎・リウマチ	3. 心臓の病気	13. 関節炎・リウマチ
4. 喘息	14. 首や腰の病気	4. 喘息	14. 首や腰の病気
5. アトピー性皮膚炎	15. 骨折(事故による 外傷を含む)	5. アトピー性皮膚炎	15. 骨折(事故による外傷 を含む)
6. 胃・十二指腸の病気 (がんをのぞく)	16. 5本以上のむし歯 (治療済含む)	6. 胃・十二指腸の病気 (がんをのぞく)	16. 5本以上のむし歯 (治療済含む)
7. 肝臓病 (肝炎や肝硬変)	17. わからない	7. 肝臓病 (肝炎や肝硬変)	17. わからない
8. うつ病や心の病気	18. その他	8. うつ病や心の病気	18. その他
9. 頭痛	()	9. 頭痛	()
10. 不眠症		10. 不眠症	

問10 あなたの家族の経済状況についてうかがいます。

- (1) 前年(2017年)のあなたの家族全員の収入の合計額は、税込みでおよそいくらでしたか。公的な援助手当(児童手当等)を含めない額と含めた額をそれぞれお答えください。

※ 家族とは、問3でお聞きした【家計を一緒にし、ふだんひとつの家で生活している方】のことです。

※ 収入には、働いて得た給料だけでなく、株式配当や副収入を含めて合計してください。

公的な援助手当を含めない額		公的な援助手当を含めた額	
1. 50万円未満	9. 400～500万円未満	1. 50万円未満	9. 400～500万円未満
2. 50～100万円未満	10. 500～600万円未満	2. 50～100万円未満	10. 500～600万円未満
3. 100～150万円未満	11. 600～700万円未満	3. 100～150万円未満	11. 600～700万円未満
4. 150～200万円未満	12. 700～800万円未満	4. 150～200万円未満	12. 700～800万円未満
5. 200～250万円未満	13. 800～900万円未満	5. 200～250万円未満	13. 800～900万円未満
6. 250～300万円未満	14. 900～1000万円未満	6. 250～300万円未満	14. 900～1000万円未満
7. 300～350万円未満	15. 1000万円以上	7. 300～350万円未満	15. 1000万円以上
8. 350～400万円未満	16. わからない	8. 350～400万円未満	16. わからない

- (2) これまでに、あなたの家族は生活保護を受けたことがありますか。

1. 現在受けている	2. 受けたことがある	3. 受けたことはない	4. 答えたくない
------------	-------------	-------------	-----------



(ア) 上の質問に【1. 現在受けている】【2. 受けたことがある】と答えた方にうかがいます。

これまでに生活保護を受けていた期間はどのくらいでしたか。すべての期間を通算してお答えください。

① 6か月未満	⑤ 3～5年未満
② 6か月～1年未満	⑥ 5～10年未満
③ 1～2年未満	⑦ 10年以上
④ 2～3年未満	

(3) 次のもののうち、経済的理由のためにあなたの世帯にないものはありますか。

あてはまる番号すべてを選んでください。

1. 子どもの ^{ねんれい} 年齢に合った本	8. ^{れいぼう} 冷房機器
2. 子ども用のスポーツ用品・おもちゃ	9. 電子レンジ
3. 子どもが自宅で宿題をすることができる場所	10. 電話（固定電話・携帯電話を含む） ^{けいたい}
4. ^{せんたくき} 洗濯機	11. 世帯専用のおふろ ^{せたいせんよう}
5. ^{すいはんき} 炊飯器	12. 世帯人数分のベッドまたは布団 ^{にんすうぶん ふとん}
6. ^{そうじき} 掃除機	13. 急な出費のための貯金（5 万円以上）
7. ^{だんぼうき} 暖房機器	14. あてはまるものはない

(4) 次の費用のうち、過去 1 年間に経済的理由のために支払いができなかったことはありますか。

あてはまる番号すべてを選んでください。

1. 学校の遠足・課外授業の参加費	8. 水道代
2. 学校での教材費	9. 電話代（固定電話・携帯電話を含む）
3. 学校の給食費	10. 公的年金・公的 ^{けんこうほけん} 健康保険・公的 ^{かいご} 介護保険の
4. ^{やちん} 家賃	保険料支払い ^{しはら}
5. ^{じゅうたく} 住宅ローン	11. 通勤や通学に使うバスや電車の料金
6. 電気代	12. あてはまるものはない
7. ガス代	

問 11 お子さんのお母さん、お父さんの現在の就 業 状 況 について、あてはまる番号をひとつ選んでください。

※ 現在、育児休業などで休業中の方は、復 職 する時の仕事の番号を選んでください。

※ お母さん、お父さんがご不在の場合は空欄としてください。

お母さん
1. 勤め（常勤・正規職員）
2. 勤め（パート・アルバイト・非正規職員）
3. 自営業・家業
4. 内職
5. その他の職業
6. 仕事をしていない

お父さん
1. 勤め（常勤・正規職員）
2. 勤め（パート・アルバイト・非正規職員）
3. 自営業・家業
4. 内職
5. その他の職業
6. 仕事をしていない

(ア) 上の質問で【6. 仕事をしていない】を選んだ方にうかがいます。あてはまる番号をひとつ選んでください。

① 仕事を探している
② 仕事を探していない（家事専業）
③ 仕事を探していない（その他学生など）

① 仕事を探している
② 仕事を探していない（家事専業）
③ 仕事を探していない（その他学生など）

上の質問で【1. 勤め（常勤・正規職員）】【2. 勤め（パート・アルバイト・非正規職員）】【3. 自営業・家業】【4. 内職】【5. その他の職業】を選んだ方にうかがいます。

(イ) お子さんのお母さん、お父さんのらだんの帰宅時間で、最も多い時間帯を選んでください。

※ 自宅が仕事場の場合は、お仕事が終わる時間を記入して下さい。

お母さん
① 18時まで
② 18～20時まで
③ 20～22時まで
④ 22時以降（早朝帰宅も含む）
⑤ 交替制勤務で帰宅時間は決まっていない
⑥ 残業などで帰宅時間は決まっていない

お父さん
① 18時まで
② 18～20時まで
③ 20～22時まで
④ 22時以降（早朝帰宅も含む）
⑤ 交替制勤務で帰宅時間は決まっていない
⑥ 残業などで帰宅時間は決まっていない

問 12 この質問票に回答されているあなたを含めた、お子さん^{しつもんひょう}とご家族との関係についてうかがいます。

(1) あなたのご家庭では、お子さんと次のようなことをすることがありますか。

	ほぼ毎日	週に3～4回	週に1～2回	月に1～2回	めったにない
(ア) お子さんの勉強をみる	1	2	3	4	5
(イ) お子さん ^{おこさん} とからだを動かして遊ぶ	1	2	3	4	5
(ウ) お子さん ^{おこさん} とコンピュータゲームで遊ぶ (テレビゲーム・パソコンゲーム・携帯ゲーム ^{けいたい} など)	1	2	3	4	5
(エ) お子さん ^{おこさん} とカードゲーム、ごっこ遊び ^{ごっこあそび} などで遊ぶ (トランプ・ブロック遊び・オセロ・人形遊び ^{にんぎょうあそび} など)	1	2	3	4	5
(オ) お子さん ^{おこさん} と学校生活の話をする	1	2	3	4	5
(カ) お子さん ^{おこさん} と政治経済・社会問題 ^{せいじけいざい} などのニュースの話をする	1	2	3	4	5
(キ) お子さん ^{おこさん} とテレビ番組 ^{テレビばんぐみ} （ニュースをのぞく）の話をする	1	2	3	4	5
(ク) お子さん ^{おこさん} といっしょに料理をする	1	2	3	4	5
(ケ) お子さん ^{おこさん} といっしょに外出をする	1	2	3	4	5

(2) あなたとご家族との関係について、あてはまる番号をひとつ選んでください。

	とてもそう思う	まあそう思う	どちらでもない	あまりそう思わない	全くそう思わない
(ア) 家族が好きである	1	2	3	4	5
(イ) 家族という時間が楽しい	1	2	3	4	5
(ウ) 困った時に家族の誰かに相談 ^{そうだん} する	1	2	3	4	5
(エ) 家族を信頼 ^{しんらい} している	1	2	3	4	5
(オ) 家族で夏休み ^{なつやすみ} に出かけたり、誕生日 ^{たんじょうび} のお祝いをしたりする	1	2	3	4	5
(カ) 私の家族は、家族のルールを守っている	1	2	3	4	5
(キ) 家族の誰かが困った時には、みんなで助け合う	1	2	3	4	5

※この尺度は、東京医科歯科大学が独自に開発し著作権を有しています。

(3) あなたのご家庭では、お子さんに次のようなことをすることがありますか。

	しばしば ある	ときどき ある	たまに ある	まったく ない
(ア) からだ（尻・手・頭・顔など）をたたく	1	2	3	4
(イ) 大声でしかる	1	2	3	4
(ウ) なぐる	1	2	3	4
(エ) 屋外に締め出す	1	2	3	4
(オ) 無視する	1	2	3	4
(カ) 食事を与えない	1	2	3	4
(キ) 子どもが傷つくようなことをくり返し言う	1	2	3	4
(ク) 夜間、子どもだけ残して外出する	1	2	3	4
(ケ) 子どもの目の前で大げんかをする	1	2	3	4
(コ) 子どもの目の前でタバコを吸う	1	2	3	4

問 13 この質問票に回答されている方の社会的なつながりや情報源についてうかがいます。

(1) あなたは、今の地域（同じ町内会くらいの範囲）に何年くらい住んでいますか。

通算 年 か月

(2) あなたは、あなたの住む地域（同じ町内会くらいの範囲）の人々について、どのように思いますか。

	そう 思う	どちらか というと そう 思う	どちらとも いえない	どちらか というと そう 思わない	そうは 思わない
(ア) この地域の人々は信頼できる	1	2	3	4	5
(イ) この地域の人々は結束が強い	1	2	3	4	5
(ウ) この地域の人々は喜んで近所の人を手助けする	1	2	3	4	5

(3) あなたは、趣味のサークルやスポーツクラブ、市民団体、町内会・自治会などの組織に所属していますか。
所属している方はその数も教えてください。

1. はい → () 回 2. いいえ

(4) あなたのお子さんは、過去1年間で次のような地域のイベントに参加したことがありますか。
あてはまる番号すべてを選んでください。

1. 近所のお祭り
2. 子供会や町内会などが開いた運動会やクリスマス会などの行事
3. 公園や道路などの掃除、地域の避難訓練など
4. 児童館、地域学習センターなどが開いた講座や教室
5. いずれにも参加していない

※この尺度は、東京医科歯科大学が独自に開発し著作権を有しています。

(5) あなたには、本当に困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいますか。

- | | | | | |
|--------|------------|------------|------------|------------|
| 1. いない | 2. 1～2 人いる | 3. 3～4 人いる | 4. 5～7 人いる | 5. 8 人以上いる |
|--------|------------|------------|------------|------------|



(ア)上の質問で【2. 1～2 人いる】【3. 3～4 人いる】【4. 5～7 人いる】【5. 8 人以上いる】を
選んだ方にお聞きします。

それは誰（どこ）ですか。あてはまる番号すべてを選んでください。

① 配偶者・パートナー	⑧ 学校の先生やスクールカウンセラー
② 自分の親	⑨ 学童保育の指導員
③ 配偶者・パートナーの親	⑩ 公的機関や福祉事務所の相談員
④ きょうだい・その他の親戚	⑪ 民間のカウンセラー・電話相談
⑤ 近隣に住む知人や友人	⑫ 医療機関の医師や看護師
⑥ 近隣に住んでいない知人や友人	⑬ インターネットのサイト
⑦ 職場関係者	⑭ その他（ ）

(6) あなたはお子さんの教育や健康・医療についての情報を、どこから（誰から）得ていますか。
主なものを3つ選んでください。

1. 家族や親戚	8. インターネットやブログ・SNS（facebook、Twitter、LINE などのソーシャルメディア）
2. 友人や知人	9. あだち広報
3. 学校の先生・学校からのお便り	10. A-メール（足立区メール配信サービス）
4. 子どもの習い事や塾の先生	11. その他（ ）
5. 区のサービス窓口・保健センター	12. 特にない
6. 新聞・テレビ・ラジオ	
7. 本や雑誌	

問 14 この質問票に答えているあなたについてうかがいます。

(1) あなたは、食事のとき何を一番はじめに食べますか。

1. ごはん・パンなど（主食）	3. 野菜	5. 決まっていない
2. 肉類、魚類	4. 汁もの・スープ	6. わからない

(2) あなたの現在の健康状態はいかがですか。

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
-------	---------	--------	------------	---------

(3) あなたは、ご自分が幸せだと思いますか。あてはまる点数をひとつ選んでください。

幸せでない	たいへん幸せ
0 点---1 点---2 点---3 点---4 点---5 点---6 点---7 点---8 点---9 点---10 点	

(4) 次のそれぞれの質問について過去 1 か月の間はどのようであったか、あてはまる番号をひとつ選んでください。

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
(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) そわそわしたり、落ちつきなく感じましたか	1	2	3	4	5
(エ) 気分が沈みこんで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
(オ) 何をするのも骨折りだと感じましたか	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

※この尺度は、成人のうつや不安を測定する日本語版 Kessler 6 (K6) を引用しています。

引用 : Furukawa TA, Kawakami N, Saitoh M, Nakane Y, Nakamura Y, et al. (2008). The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the world mental health survey Japan. *Int J Methods Psychiatr Res*, 17, 152-158.

問 15 あなたのお子さんのここ半年くらいの行動について、あてはまるものをひとつ選んでください。

答えに自信がなくても、すべての質問に答えてください。

	あてはまる	まああてはまる	あてはまらない
(1) 他人の気持ちをよく気づかう	1	2	3
(2) おちつきがなく、長い間じっとしてられない	1	2	3
(3) 頭がいたい、おなかがいたい、きもちが悪いなどと、よくうったえる	1	2	3
(4) 他の子どもたちと、よく分け合う（おやつ・おもちゃ・鉛筆など）	1	2	3
(5) カッとなったり、かんしゃくをおこしたりする事がよくある	1	2	3
(6) 一人であるのが好きで、一人で遊ぶことが多い	1	2	3
(7) 素直で、だいたい大人のいうことをよくきく	1	2	3
(8) 心配ごとが多く、いつも不安なようだ	1	2	3
(9) 誰かが心を痛めていたり、おちこんでいたり、嫌な思いをしているときなど、すすんで助ける	1	2	3
(10) いつもそわそわしたり、もじもじしている	1	2	3
(11) 仲のよい友だちが少なくとも一人はいる	1	2	3
(12) よく他の子とけんかをしたり、いじめたりする	1	2	3
(13) おちこんでしずんでいたり、涙ぐんでいたりすることがよくある	1	2	3
(14) 他の子どもたちから、だいたい好かれているようだ	1	2	3
(15) すぐに気が散りやすく、注意を集中できない	1	2	3
(16) 目新しい場面に直面すると不安ですがりがついたり、すぐに自信をなくす	1	2	3
(17) 年下の子どもたちに対してやさしい	1	2	3
(18) よく大人に対して口答えをする	1	2	3
(19) 他の子から、いじめの対象にされたり、からかわれたりする	1	2	3
(20) 自分からすすんでよく他人を手伝う（親・先生・子どもたちなど）	1	2	3
(21) よく考えてから行動することができる	1	2	3
(22) 他の人に対していじわるをする	1	2	3
(23) 他の子どもたちより、大人という方がうまくいくようだ	1	2	3
(24) こわがりで、すぐにおびえたりする	1	2	3
(25) ものごとを最後までやりとげ、集中力もある	1	2	3

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

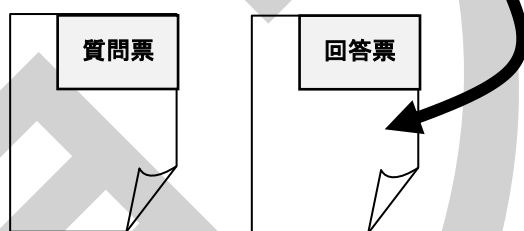
最後にもう一度、記入されていない項目がないかどうかご確認のうえ、回答票のみ同封の提出用封筒（白色）に入れ封をしたうえで、お早めに学校にご提出ください。今後ともご協力をお願いいたします。

足立区 子どもの健康・生活実態調査

足立区立小学校 4 年生の^{みな}皆さんへ

◆名前は記入しないでください。

◆アンケートの回答は、この^{しつもんひょう}質問票に記入せず、^{かいとうひょう}別紙の回答票にのみ記入してください。



◆アンケートに回答したら、同封の^{ていしゅつようふうとう}提出用封筒（レモン色）に回答票のみを入れ、封をして^{しめきりび}締切日までに担任の先生に提出してください（締切日は提出用封筒に書いてあります）。

問1 あなたの食事についてお聞きします。^{かこ}過去1か月の^{じょうきょう}状況で、一番近いと思うものを選んでください。

(1) あなたは朝食を食べますか。あてはまる番号を選んでください。

- | | | | |
|----------|-------------|-------------|-----------|
| 1. 毎日食べる | 2. ときどき食べない | 3. ほとんど食べない | 4. 全く食べない |
|----------|-------------|-------------|-----------|

上の質問(1)で【1. 毎日食べる】【2. ときどき食べない】【3. ほとんど食べない】を選んだ人に質問します。

(ア) あなたの朝食が^{かし}お菓子だけ(例: チョコレートなど)になることはありますか。

- | | | | |
|------|--------|----------|--------|
| ① 毎回 | ② ときどき | ③ ほとんどない | ④ 全くない |
|------|--------|----------|--------|

(イ) 朝食に^{あけ}野菜は含まれていますか。

- | | | | |
|------|--------|----------|--------|
| ① 毎回 | ② ときどき | ③ ほとんどない | ④ 全くない |
|------|--------|----------|--------|

(ウ) 朝食の^{しなかず}品数はどれくらいですか。

(例: 朝食が「パン、目玉焼き、ヨーグルト」であれば、品数は「3品」になります。)

- | | | | |
|------|--------|--------|--------|
| ① 1品 | ② 2～3品 | ③ 4～5品 | ④ 6品以上 |
|------|--------|--------|--------|

上の質問(1)で【2. ときどき食べない】【3. ほとんど食べない】【4. 全く食べない】を選んだ人に質問します。

(エ) 朝食を食べない理由^{りゆう}は何ですか。

- | | | |
|---------------|-----------------------------|-----------|
| ① 食べる時間がない | ③ 朝は ^{しょくよく} 食欲がない | ⑤ その他 () |
| ② 食事が用意されていない | ④ 特に理由はない | |

(2) あなたは、食事のとき何を一番はじめに食べますか。

- | | | |
|-----------------|------------|------------|
| 1. ごはん・パンなど(主食) | 3. 野菜 | 5. 決まっていない |
| 2. 肉類、魚類 | 4. 汁もの・スープ | 6. わからない |

(3) あなたは、甘いジュース(^{かしゅういんりょう}果汁飲料・^{たんさん}炭酸飲料・スポーツ飲料など)をどのくらい飲みますか。

- | | |
|-----------|-------------------------------------|
| 1. 毎日2回以上 | 4. 週に2～3回 |
| 2. 毎日1回 | 5. 週に1回 |
| 3. 週に4～6回 | 6. 月に数回程度 ^{ていど} 、または全く飲まない |

(4) あなたのふだんのお菓子のとり方について、あてはまる番号を選んでください。

- | | | |
|---------------|---------|-----------|
| 1. 決まった時間に食べる | 2. 食べない | 3. 自由に食べる |
|---------------|---------|-----------|

(5) 平日^{へいじつ}(学校に行く日)にあなたは夕食をだれと食べますか。

あてはまる番号^{ばんごう}すべてを選んでください。

- | | |
|-------------------------------|------------|
| 1. 親や ^{そふぼ} 祖父母と食べる | 4. ひとりで食べる |
| 2. きょうだいや友達と食べる | 5. 夕食は食べない |
| 3. 家族 ^{いがい} 以外の人と食べる | |

問2 あなたのふだんの生活について質問します。

(1) あなたが朝起きる時間と夜寝る時間について、それぞれあてはまる番号をひとつ選んでください。

朝起きる時間	登校日	土・日曜日	夜寝る時間	登校日	金・土曜日
午前6時前	1	1	午後8時前	1	1
午前6時台	2	2	午後8時台	2	2
午前7時台	3	3	午後9時台	3	3
午前8時台	4	4	午後10時台	4	4
午前9時台	5	5	午後11時台	5	5
午前10時以降	6	6	夜12時以降	6	6

(2) あなたが朝起きる時間と夜寝る時間は、日によってどの位ちがひがありますか。それぞれあてはまる番号をひとつ選んでください。

朝起きる時間	登校日	土・日曜日	夜寝る時間	登校日	金・土曜日
30分以内	1	1	30分以内	1	1
30分～1時間	2	2	30分～1時間	2	2
1～2時間	3	3	1～2時間	3	3
2時間以上	4	4	2時間以上	4	4

(3) あなたがふだん、登校日に夕食を食べる時間について、あてはまる番号をひとつ選んでください。

1. 午後6時より前	3. 午後7時台	5. 午後9時台
2. 午後6時台	4. 午後8時台	6. 午後10時以降

(4) あなたがふだん、登校日にお風呂に入る時間について、あてはまる番号をひとつ選んでください。

1. 午後6時より前	3. 午後7時台	5. 午後9時台	7. 午後11時台	9. 朝起きてから
2. 午後6時台	4. 午後8時台	6. 午後10時台	8. 夜12時以降	

(5) あなたは1日あたりどれくらい歯みがきをしますか。(給食後をのぞきます)

1. 1日2回以上	2. 1日1回	3. 毎日歯みがかない	4. わからない
-----------	---------	-------------	----------

※この尺度は、東京医科歯科大学が独自に開発し著作権を有しています。

(6) 運動部やスポーツクラブに、はいっていますか。(運動系の習い事やスポーツ少年団を含みます)

1. はいっている(内容:)	2. はいっていない
-----------------	------------

(7) 学校以外で30分以上からだを動かす遊びや習い事に行くことが、1週間あたりでどれくらいありますか。

(例: ボール遊び・自転車・サッカー・野球・空手・剣道・体操・バレエ・水泳 など)

1. ほとんどしない・全くしない	3. 3～4回	5. 7回以上・ほぼ毎日
2. 1～2回	4. 5～6回	

(8) あなたは、自分の携帯電話やスマートフォン・タブレットを持っていますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

- (9) あなたは、1日に平均してどれくらい携帯電話やスマートフォン・タブレットを使いますか。
自分のものだけでなく、ご家族の方が持っているものを使っている場合も含めてください。

1. 使わない	3. 1～2 時間未満	5. 3～4 時間未満	7. 5 時間以上
2. 1 時間未満	4. 2～3 時間未満	6. 4～5 時間未満	

(ア) 上の質問で【2. 1 時間未満】～【7. 5 時間以上】を選んだ人に質問します。

あなたは、携帯電話やスマートフォン・タブレットを何時ごろまで使っていますか。

① 午後 8 時まで	③ 午後 10 時まで	⑤ 夜 12 時まで
② 午後 9 時まで	④ 午後 11 時まで	⑥ 夜 12 時以降も使っている

- (10) あなたは、学校に行きたくないと思ったことがありますか。

1. よくある	3. たまにある	5. まったくない
2. ときどきある	4. ほとんどない	

(ア) 上の質問で【1. よくある】【2. ときどきある】【3. たまにある】を選んだ人に質問します。

学校に行きたくないと思った理由は何か。あてはまる番号すべてを選んでください。

① 体調が悪い	⑥ クラスの雰囲気が悪い	⑩ 何もやる気がしない
② 朝の気分や機嫌が悪い	⑦ 先生と合わない	⑪ 勉強したくない
③ 朝起きるのがつらい	⑧ 仲のいい友だちがいない	⑫ 他にしたいことがある
④ 学校の授業がわからない	⑨ 友だちにいじわるやイヤなことをされた	⑬ 特に理由はない
⑤ 学校が楽しくない		⑭ その他（ ）

- 問 3 あなたは、平日（学校がある日）の下校後どのようなところで、どれくらい過ごしていますか。

(1)～(13)についてそれぞれ、あてはまる番号をひとつ選んでください。

	週に 3 回以上 過ごす	週に 1～2 回 過ごす	月に 1～2 回 過ごす	ほとんど・全く 行かない
(1) 自宅	1	2	3	4
(2) 学校内（部活動・クラブなど）	1	2	3	4
(3) 祖父母などの親戚の家	1	2	3	4
(4) 友だちの家	1	2	3	4
(5) 習い事や学習塾	1	2	3	4
(6) 公園や広場	1	2	3	4
(7) 放課後子ども教室	1	2	3	4
(8) 学童保育室	1	2	3	4
(9) 児童館	1	2	3	4
(10) 図書館	1	2	3	4
(11) 地域で開催される夕食会	1	2	3	4
(12) ショッピングセンター・ゲームセンター	1	2	3	4
(13) その他（ ）	1	2	3	4

※この尺度は、東京医科歯科大学が独自に開発し著作権を有しています。

問 4 あなたの学校のことについて教えてください。

あなたと学校との関係について、それぞれあてはまる番号をひとつ選んでください。

	とてもそう思う	まあそう思う	どちらでもない	あまりそう思わない	全くそう思わない
(1) クラスの雰囲気 ふんいき が好きである	1	2	3	4	5
(2) 担任の先生が好きである	1	2	3	4	5
(3) 学校が楽しいと思っている	1	2	3	4	5
(4) 学校の先生やクラスの友だち あいさつ に挨拶をしている	1	2	3	4	5
(5) 担任の先生を信頼 しんらい している	1	2	3	4	5
(6) クラスの友だちを信頼している	1	2	3	4	5
(7) 学校の行事 せっきよくてき に積極的 さんか に参加している	1	2	3	4	5
(8) 学校でよくイライラすることがある	1	2	3	4	5

※この尺度は、東京医科歯科大学が独自に開発し著作権を有しています。

問 5 友だちとの関係について教えてください。

次のような友だちは、全部で何人くらいいますか。いなければ 0 と書いてください。

1. 同じクラスの中で、仲のよい友だち () 人
2. 同じクラス以外の、仲のよい友だち () 人
3. 悩みごとを相談そうだんできる友だち () 人

問 6 あなたの周りまわには、親以外で、次のような大人はいますか。あてはまる番号すべてを選んでください。

1. 信頼 しんらい できる人	5. 自分のことを大切にしてくれる人
2. 気軽に相談できる人	6. 道で会ったら、あいさつをしてくれる人
3. 尊敬 そんけい できる人	7. そのような人はいない
4. 将来 しょうらい の目標となる人	

問 7 あなた自身についてお聞きします。

(1) あなたは、自分が幸せだと思いますか。あてはまる点数をひとつ選んでください。

幸せでない	たいへん幸せ
0 点---1 点---2 点---3 点---4 点---5 点---6 点---7 点---8 点---9 点---10 点	

(2) いつもの自分にいちばんよく合う答えを、それぞれひとつ選んでください。

	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
(ア) 自分に、自信がありますか	1	2	3	4
(イ) たいていのことは、人よりうまくできると思いますか	1	2	3	4
(ウ) 自分には、人にじまんでできるところがたくさんあると思いますか	1	2	3	4
(エ) 何をやってもうまくいかないような気がしますか	1	2	3	4
(オ) 今の自分に、まんぞくしていますか	1	2	3	4
(カ) 自分はきっと、えらい人になれると思いますか	1	2	3	4
(キ) 自分は、あまり役に立たない人間だと思いますか	1	2	3	4
(ク) 自分の意見は、自信をもって言えますか	1	2	3	4
(ケ) 自分にはあまりいいところがないと思いますか	1	2	3	4
(コ) しっばいをするのではないかと、いつもしんばいですか	1	2	3	4

※この尺度は、児童用コンピテンス尺度の「自己価値」を引用しています。

引用：桜井茂男（1992）．小学校高学年における自己意識の検討．*実験社会心理学研究*, 32, 85-94.

桜井茂男（2007）．児童用コンピテンス尺度 桜井茂男・松井豊(編)．*心理測定尺度集IV：子どもの発達を支える＜対人関係・適応＞*．サイエンス社，東京，pp.22-27.

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

最後にもう一度、記入されていない項目がないかどうか見直しをして、
回答票のみ提出用の封筒（レモン色）に入れて、のりづけをしてから提出してください。

足立区 子どもの健康・生活実態調査

足立区立小学校6年生の保護者の皆様へ

名前は無記入をお願いします。この調査で個人を特定することはありません。

アンケートは統計的に処理し、統計の報告以外の目的には使用しません。

また、皆様のご回答を、学校関係者が閲覧することはありません。

- ◆ アンケートの回答は、この質問票に記入せず、別紙の回答票にのみご記入ください。



※わからない項目は空欄で
結構です。

- ◆ アンケートに回答いただきましたら、同封の提出用封筒(白色)に回答票のみを入れ、封をして締切日までに学級担任にご提出ください(締切日は提出用封筒に記載しています)。
 - ◆ 本調査は、子どもの健康と生活の実態を正確に把握し、区が実施している政策の評価や、今後の取り組みを検討することを目的として実施しています。
 - ◆ 本調査の情報処理は、東京医科大学及び国立成育医療研究センターが行います。東京医科大学及び成育医療研究センターには、回答票のみを提供します。回答票に記載されている6桁の整理番号は、無作為に作成した乱数のため、個人が識別されることはありません。また、区は整理番号が削除された結果のみを保有するため、個人を識別することはできません。
- お忙しい折おそれ入りますが、趣旨をご理解の上、ご協力をお願いします。

足立区 足立区教育委員会

国立大学法人東京医科大学 大学院医歯学総合研究科

国立研究開発法人国立成育医療研究センター 社会医学研究部

この調査は足立区が行っており、学校は配付等のみの協力です。

調査に関することや回答にあたってご不明な点など、

お問い合わせは、全て足立区の下記担当までお願いいたします。

足立区こころとからだの健康づくり課

電話 03-3880-5433

問1 はじめに、この質問票を持ち帰ったお子さんについて、お答え下さい。

お子さんの生年月日はいつですか。

平成（ 18, 19 ）年（ ）月

※あてはまる年を選んで、月を記入してください。

問2 この質問票の回答者についてお聞きます。お子さんからみてあてはまる番号を選んでください。

1. お母さん	3. おばあさん	5. おじ、おばなど親族
2. お父さん	4. おじいさん	6. その他

問3 この質問票を持ち帰ったお子さんのご家族について、あてはまる方の番号すべてを選んでください。

ご家族とは、家計と一緒にし、ふだんひとつの家屋で生活している方を指します。

※ お母さんとお父さんとのご関係は、配偶関係、パートナー、内縁関係の方などを含みます。

※ 単身赴任・入院・入所の方を含め、家計と一緒にしたり、定期的に帰宅する方は家族に含めてください。

1. お母さん	5. お母さんの母親	9. お母さんまたは お父さんの兄弟・姉妹 →（ ）人
2. お父さん	6. お母さんの父親	10. その他 →（ ）人
3. 兄・姉 →（ ）人	7. お父さんの母親	
4. 弟・妹 →（ ）人	8. お父さんの父親	

※ お子さんの兄弟・姉妹の人数には、この質問票を持ち帰ったお子さんを含みません。

(ア) この1年間で、お子さんのお母さんとお父さんの婚姻関係は変わりましたか。

あてはまる番号をひとつ選んでください。

① 変わっていない	② 離婚した	③ 死別した	④ 結婚した	⑤ その他（ ）
-----------	--------	--------	--------	----------

問4 お子さんが、小学校入学前に通っていたところをお答えください。

※小学校に入学する直前に通っていた施設を、別紙で確認してひとつだけお答えください。

※「1. 足立区立の認可保育所・認定こども園」「2. 足立区内にある、私立の認可保育所・認定こども園および公設民営の保育所」「3. 私立幼稚園」を選んだ方は、別紙にある施設の番号もご記入ください。

1. 足立区立の認可保育所・認定こども園 → 施設の番号（ ）
2. 足立区内にある、私立の認可保育所・認定こども園および公設民営の保育所 → 施設の番号（ ）
3. 私立幼稚園 → 施設の番号（ ）
4. その他（認証保育所、足立区外の保育園、託児所など）
5. 通っていたところはない

問5 食事についてうかがいます。過去1か月の状況で、一番近いと思うものを選んでください。

(1) あなたのご家庭では、食事をつくる（料理する）ことがどのくらいありますか。

目玉焼きなどの簡単な料理を含めて、あてはまる番号を選んでください。

1. 週に6日以上	4. 週に1回以下
2. 週に4～5日程度	5. つくらない
3. 週に2～3日程度	

(2) あなたの調理技術についてうかがいます。各項目のあてはまる番号を選んでください。

	よくあてはまる ← → 全くあてはまらない					
(ア) 調理することが好きである	1	2	3	4	5	6
(イ) 野菜やくだもの くだもの の皮をむくことができる	1	2	3	4	5	6
(ウ) 野菜や肉の炒め物を作ることができる	1	2	3	4	5	6
(エ) 味噌汁 みそじゆ を作ることができる	1	2	3	4	5	6
(オ) 煮物 にもの を作ることができる	1	2	3	4	5	6

(3) お子さんは、ふだんの朝食・夕食で野菜料理（いも類はのぞきます）をどのくらい食べますか。

野菜料理とは、サラダ、おひたし、野菜の煮物、野菜いため、具くだくさんみそ汁などです。

1. 毎日朝夕どちらも	4. 週に2～3食
2. だいたい朝夕どちらも	5. 週に1食以下
3. 毎日朝夕どちらか	

(4) お子さんは、ふだんの朝食でたんぱく質しつを含む食品をどのくらい食べますか。たんぱく質は、肉類にくるい（ソーセージなど）、魚介類ぎょかいりい、卵たまご、豆類まめい（豆腐、納豆など）、乳製品にゅうせいひん（チーズ、ヨーグルト、牛乳など）に含まれています。

1. 週に6日以上	4. 週に1回以下
2. 週に4～5日程度	5. まったく食べない
3. 週に2～3日程度	

問6 お子さんの健康状態についてうかがいます。

(1) お子さんは、小学校6年生になってから今まで学校を休みましたか。

※ 休みには、学校自体が臨時休業りんじぎゅうぎょうとなった場合は含みません。（学級閉鎖、台風など）

1. 休んだ
 2. 休まなかった
 3. わからない

→ (ア) 左の質問で【1. 休んだ】を選んだ方にお聞きします。

休んだ理由としてあてはまる、およその日数を記入してください。

① 病気やけが ()日	③ 本人が行きたがらなかった ()日
② 忌引き きびき など家庭の理由 ()日	④ その他の理由 ()日

(2) お子さんは、この1年間に病気やけがで医療機関いりょうきかんに入院したことがありますか。

1. あった
 2. なかった

→ (ア) 左の質問で【1. あった】を選んだ方にお聞きします。

入院した理由としてあてはまる番号を選んでください。

① 骨折 こっせつ や火傷 やけど などのケガ・外傷	④ 胃腸炎 いちょうえん や下痢、腹痛など
② 肺炎 きかんしえん ・気管支炎・かぜなど	⑤ 熱中症
③ ぜんそく	⑥ その他の理由 ()

(3) お子さんは、昨年度インフルエンザの予防接種を受けましたか。

1. はい 2. いいえ

問7 お子さんの歯や、歯みがきの様子についてうかがいます。

(1) お子さんは、1日あたりどれくらい歯みがきをしますか（給食後をのぞきます）。

1. 1日2回以上 2. 1日1回 3. 毎日歯みがかない 4. わからない

※この尺度は、東京医科歯科大学が独自に開発し著作権を有しています。

(2) お子さんは、歯科医院で歯科チェックを受けていますか（治療をのぞきます）。

1. 年に3回以上受けている 2. 年に1～2回受けている 3. 受けていない

(3) あなたは、フッ素入り歯みがき剤を使うことが、むし歯の予防に良いことを知っていますか。

1. はい 2. いいえ

問8 過去1か月の間のお子さんの様子にあてはまる番号を選んでください。

この質問はお子さんが成長する過程にあわせ、続けてお聞きする予定です。
あまり深く考えずに、直感でお答えください。

	まったくこのとおり	だいたいこのとおり	少し合っている	ほとんど合っていない	まったくちがう
(1) 将来について、明るい面を言うことができる	1	2	3	4	5
(2) 自分のベストを尽くそうとする	1	2	3	4	5
(3) 馬鹿にされたり、悪口を言われても、うまく対処することができる	1	2	3	4	5
(4) 他人にきちんと挨拶することができる	1	2	3	4	5
(5) 大人が指示しなくとも、自ら学校の準備、宿題、家の手伝いができる	1	2	3	4	5
(6) 必要な時には適切にアドバイスを求めることができる	1	2	3	4	5
(7) 将来よい結果となるように、今欲しいものをあきらめたり、嫌なことでも実行することができる	1	2	3	4	5
(8) 自分がわからなかったことを知るために、質問をすることができる	1	2	3	4	5

※この尺度は、Devereux Students Strengths Assessment (DESSA) を参考に、東京医科歯科大学が開発した Children's Resilient Coping Scale (CRCS) です。

引用：Doi S, Fujiwara T, Ochi M, Isumi A, & Kato T. (2018). Association of sleep habits with behavior problems and resilience of 6- to 7-years-old children: Results from the A-CHILD study. *Sleep Med*, 45, 62-68.

問9 お子さんのお母さん、お父さんの生活習慣や健康状態についてうかがいます。

※ お母さんとお父さんのそれぞれについて回答用紙にご記入ください。ご不在の場合は空欄としてください。

(1) お子さんのお母さん、お父さんのご年齢、きょうだいの数、現在の身長・体重を教えてください。

※ この質問はお子さんの体格との関連を調べるためにお聞きしています。できるだけ正確にお答えください。

お母さん	お父さん
年齢 ____ 歳	年齢 ____ 歳
本人を含めた () 人きょうだいの () 番目	本人を含めた () 人きょうだいの () 番目
身長 ____ cm	身長 ____ cm
体重 ____ kg	体重 ____ kg

(2) お子さんのお母さん、お父さんは、この1か月の間に本を何冊くらい読みましたか。

※お母さん、お父さんがお子さんと同居していない場合は、何も書かないままで結構です。

※本には、電子媒体の書籍も含めてお答えください。

※雑誌やマンガは、内容に関わらず、「本」には含めないでください。

お母さん	1. 読まなかった	3. 2～3冊	5. 8～11冊
	2. 1冊	4. 4～7冊	6. 12冊以上
お父さん	1. 読まなかった	3. 2～3冊	5. 8～11冊
	2. 1冊	4. 4～7冊	6. 12冊以上

(3) 過去1年間に、お子さんのお母さん、お父さんは1週間のうち運動を10分間以上続けて行う日は平均して

何日でしたか。健康のために体を動かしたり、体力を維持増進させるための運動についてお答えください。

仕事や日常生活の中で重たいものを運んだり、移動の手段として歩いたりすることはのぞいてください。

お母さん	1. 毎日	3. 1週間に3～4日	5. 1か月に数回程度
	2. 1週間に5～6日	4. 1週間に1～2日	6. ほとんど行わない
お父さん	1. 毎日	3. 1週間に3～4日	5. 1か月に数回程度
	2. 1週間に5～6日	4. 1週間に1～2日	6. ほとんど行わない

(4) あなたは、過去1年間に、文化ホールや美術館、劇場、映画館などへ音楽・絵画・演劇・映画などの作品をみに出かけましたか。

1. 出かけた 2. 出かけなかった

(5) お子さんのお母さん、お父さんは、これまでに医療機関で診断されたり、治療を受けたりした病気やけががありますか。以下の中からあてはまる番号すべてを選んでください。

お母さん		お父さん	
1. 糖尿病	11. 子宮や卵巣の病気 (がんをのぞく)	1. 糖尿病	11. 前立腺など泌尿器の 病気(がんをのぞく)
2. 高血圧	12. 悪性腫瘍(がん)	2. 高血圧	12. 悪性腫瘍(がん)
3. 心臓の病気	13. 関節炎・リウマチ	3. 心臓の病気	13. 関節炎・リウマチ
4. 喘息	14. 首や腰の病気	4. 喘息	14. 首や腰の病気
5. アトピー性皮膚炎	15. 骨折(事故による 外傷を含む)	5. アトピー性皮膚炎	15. 骨折(事故による外傷 を含む)
6. 胃・十二指腸の病気 (がんをのぞく)	16. 5本以上のむし歯 (治療済含む)	6. 胃・十二指腸の病気 (がんをのぞく)	16. 5本以上のむし歯 (治療済含む)
7. 肝臓病 (肝炎や肝硬変)	17. わからない	7. 肝臓病 (肝炎や肝硬変)	17. わからない
8. うつ病や心の病気	18. その他	8. うつ病や心の病気	18. その他
9. 頭痛	()	9. 頭痛	()
10. 不眠症		10. 不眠症	

問 10 あなたの家族の経済的状況についてうかがいます。

- (1) 前年(2017年)のあなたの家族全員の収入の合計額は、税込みでおおよそいくらでしたか。公的な援助手当(児童手当等)を含めない額と含めた額をそれぞれお答えください。

※ 家族とは、問3でお聞きした【家計を一緒にし、ふだんひとつの家屋で生活している方】のことです。

※ 収入には、働いて得た給料だけでなく、株式配当や副収入を含めて合計してください。

公的な援助手当を含めない額		公的な援助手当を含めた額	
1. 50万円未満	9. 400～500万円未満	1. 50万円未満	9. 400～500万円未満
2. 50～100万円未満	10. 500～600万円未満	2. 50～100万円未満	10. 500～600万円未満
3. 100～150万円未満	11. 600～700万円未満	3. 100～150万円未満	11. 600～700万円未満
4. 150～200万円未満	12. 700～800万円未満	4. 150～200万円未満	12. 700～800万円未満
5. 200～250万円未満	13. 800～900万円未満	5. 200～250万円未満	13. 800～900万円未満
6. 250～300万円未満	14. 900～1000万円未満	6. 250～300万円未満	14. 900～1000万円未満
7. 300～350万円未満	15. 1000万円以上	7. 300～350万円未満	15. 1000万円以上
8. 350～400万円未満	16. わからない	8. 350～400万円未満	16. わからない

- (2) これまでに、あなたの家族は生活保護を受けたことがありますか。

1. 現在受けている	2. 受けたことがある	3. 受けたことはない	4. 答えたくない
------------	-------------	-------------	-----------



(ア) 上の質問に【1. 現在受けている】【2. 受けたことがある】と答えた方にうかがいます。

これまでに生活保護を受けていた期間はどのくらいでしたか。すべての期間を通算してお答えください。

① 6か月未満	⑤ 3～5年未満
② 6か月～1年未満	⑥ 5～10年未満
③ 1～2年未満	⑦ 10年以上
④ 2～3年未満	

- (3) 次のもののうち、経済的理由のためにあなたの世帯にないものはありますか。

あてはまる番号すべてを選んでください。

1. 子どもの年齢に合った本	8. 冷蔵庫
2. 子ども用のスポーツ用品・おもちゃ	9. 電子レンジ
3. 子どもが自宅で宿題をすることができる場所	10. 電話(固定電話・携帯電話を含む)
4. 洗濯機	11. 世帯専用のおふろ
5. 炊飯器	12. 世帯人数分のベッドまたは布団
6. 掃除機	13. 急な出費のための貯金(5万円以上)
7. 暖房機器	14. あてはまるものはない

(4) 次の費用のうち、過去 1 年間に経済的理由のために支払いができなかったことはありますか。
あてはまる番号すべてを選んでください。

1. 学校の遠足・課外授業の参加費	8. 水道代
2. 学校での教材費	9. 電話代（固定電話・携帯電話を含む）
3. 学校の給食費	10. 公的年金・公的健康保険・公的介護保険の保険料支払い
4. 家賃	11. 通勤や通学に使うバスや電車の料金
5. 住宅ローン	12. あてはまるものはない
6. 電気代	
7. ガス代	

問 11 お子さんのお母さん、お父さんの現在の就業状況について、あてはまる番号をひとつ選んでください。

※ 現在、育児休業などで休業中の方は、復職する時の仕事の番号を選んでください。

※ お母さん、お父さんがご不在の場合は空欄としてください。

お母さん	お父さん
1. 勤め（常勤・正規職員）	1. 勤め（常勤・正規職員）
2. 勤め（パート・アルバイト・非正規職員）	2. 勤め（パート・アルバイト・非正規職員）
3. 自営業・家業	3. 自営業・家業
4. 内職	4. 内職
5. その他の職業	5. その他の職業
6. 仕事をしていない	6. 仕事をしていない

(ア) 上の質問で【6. 仕事をしていない】を選んだ方にうかがいます。あてはまる番号をひとつ選んでください。

お母さん	お父さん
① 仕事を探している	① 仕事を探している
② 仕事を探していない（家事専業）	② 仕事を探していない（家事専業）
③ 仕事を探していない（その他学生など）	③ 仕事を探していない（その他学生など）

上の質問で【1. 勤め（常勤・正規職員）】【2. 勤め（パート・アルバイト・非正規職員）】【3. 自営業・家業】【4. 内職】【5. その他の職業】を選んだ方にうかがいます。

(イ) お子さんのお母さん、お父さんの1日の帰宅時間で、最も多い時間帯を選んでください。

※ 自宅が仕事場の場合は、お仕事が終わる時間を記入して下さい。

お母さん	お父さん
① 18時まで	① 18時まで
② 18～20時まで	② 18～20時まで
③ 20～22時まで	③ 20～22時まで
④ 22時以降（早朝帰宅も含む）	④ 22時以降（早朝帰宅も含む）
⑤ 交替制勤務で帰宅時間は決まっていない	⑤ 交替制勤務で帰宅時間は決まっていない
⑥ 残業などで帰宅時間は決まっていない	⑥ 残業などで帰宅時間は決まっていない

問 12 この質問票に回答されているあなたを含めた、お子さんご家族との関係についてうかがいます。

(1) あなたのご家庭では、お子さんと次のようなことをすることがありますか。

	ほぼ毎日	週に3～4回	週に1～2回	月に1～2回	めったにない
(ア) お子さんの勉強をみる	1	2	3	4	5
(イ) お子さんとコンピュータゲームで遊ぶ (テレビゲーム・パソコンゲーム・ けいたい 携帯ゲームなど)	1	2	3	4	5
(ウ) お子さんとカードゲームやボードゲームなどで遊ぶ (トランプ・オセロなど)	1	2	3	4	5
(エ) お子さんと学校生活の話をする	1	2	3	4	5
(オ) お子さんと将来や進路のことについて話す	1	2	3	4	5
(カ) お子さんと政治経済・社会問題などのニュースの話をする せいじけいざい 政治経済 しゃかいもんだい 社会問題	1	2	3	4	5
(キ) お子さんとテレビ番組(ニュースをのぞく)の話をする	1	2	3	4	5
(ク) お子さんといっしょに料理をする	1	2	3	4	5
(ケ) お子さんといっしょに外出をする	1	2	3	4	5

(2) あなたご家族との関係について、あてはまる番号をひとつ選んでください。

	とてもそう思う	まあそう思う	どちらでもない	あまりそう思わない	全くそう思わない
(ア) 家族が好きである	1	2	3	4	5
(イ) 家族といる時間が楽しい	1	2	3	4	5
(ウ) 困った時に家族の誰かに相談する そうだん 相談	1	2	3	4	5
(エ) 家族を信頼している しんらい 信頼	1	2	3	4	5
(オ) 家族で夏休みに出かけたり、誕生日のお祝いをしたりする たんじょうび 誕生日	1	2	3	4	5
(カ) 私の家族は、家族のルールを守っている	1	2	3	4	5
(キ) 家族の誰かが困った時には、みんなで助け合う	1	2	3	4	5

※この尺度は、東京医科歯科大学が独自に開発し著作権を有しています。

(3) あなたのご家庭では、お子さんに次のようなことをすることがありますか。

	しばしば ある	ときどき ある	たまに ある	まったく ない
(ア) からだ（尻・手・頭・顔など）をたたく	1	2	3	4
(イ) 大声でしかる	1	2	3	4
(ウ) なぐる	1	2	3	4
(エ) 屋外に締め出す	1	2	3	4
(オ) 無視する	1	2	3	4
(カ) 食事を与えない	1	2	3	4
(キ) 子どもが傷つくようなことをくり返し言う	1	2	3	4
(ク) 夜間、子どもだけ残して外出する	1	2	3	4
(ケ) 子どもの目の前で大げんかをする	1	2	3	4
(コ) 子どもの目の前でタバコを吸う	1	2	3	4

問 13 この質問票に回答されている方の社会的なつながりや情報源についてうかがいます。

(1) あなたは、今の地域（同じ町内会くらいの範囲）に何年くらい住んでいますか。

通算 年 か月

(2) あなたは、あなたの住む地域（同じ町内会くらいの範囲）の人々について、どのように思いますか。

	そう 思う	どちらか という と	どちら とも いえ ない	どちら かとい うと そう 思わ ない	そう は思 わ ない
(ア) この地域の人々は信頼できる	1	2	3	4	5
(イ) この地域の人々は結束が強い	1	2	3	4	5
(ウ) この地域の人々は喜んで近所の人を手助けする	1	2	3	4	5

(3) あなたは、趣味のサークルやスポーツクラブ、市民団体、町内会・自治会などの組織に所属していますか。
所属している方はその数も教えてください。

1. はい → () 回 2. いいえ

(4) あなたのお子さんは、過去1年間で次のような地域のイベントに参加したことがありますか。
あてはまる番号すべてを選んでください。

1. 近所のお祭り
2. 子供会や町内会などが開いた運動会やクリスマス会などの行事
3. 公園や道路などの掃除、地域の避難訓練など
4. 児童館、地域学習センターなどが開いた講座や教室
5. いずれにも参加していない

※この尺度は、東京医科歯科大学が独自に開発し著作権を有しています。

(5) あなたには、本当に困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいますか。

- | | | | | |
|--------|------------|------------|------------|------------|
| 1. いない | 2. 1～2 人いる | 3. 3～4 人いる | 4. 5～7 人いる | 5. 8 人以上いる |
|--------|------------|------------|------------|------------|



(ア) 上の質問で【2. 1～2 人いる】【3. 3～4 人いる】【4. 5～7 人いる】【5. 8 人以上いる】を
選んだ方にお聞きします。

それは誰（どこ）ですか。あてはまる番号すべてを選んでください。

① 配偶者・パートナー	⑧ 学校の先生やスクールカウンセラー
② 自分の親	⑨ 学童保育の指導員
③ 配偶者・パートナーの親	⑩ 公的機関や福祉事務所の相談員
④ きょうだい・その他の親戚	⑪ 民間のカウンセラー・電話相談
⑤ 近隣に住む知人や友人	⑫ 医療機関の医師や看護師
⑥ 近隣に住んでいない知人や友人	⑬ インターネットのサイト
⑦ 職場関係者	⑭ その他（ ）

(6) あなたはお子さんの教育や健康・医療についての情報を、どこから（誰から）得ていますか。
主なものを3つ選んでください。

1. 家族や親戚	8. インターネットやブログ・SNS (facebook、Twitter、LINE などのソーシャルメディア)
2. 友人や知人	9. あだち広報
3. 学校の先生・学校からのお便り	10. A-メール (足立区メール配信サービス)
4. 子どもの習い事や塾の先生	11. その他（ ）
5. 区のサービス窓口・保健センター	12. 特にない
6. 新聞・テレビ・ラジオ	
7. 本や雑誌	

問 14 この質問票に答えているあなたについてうかがいます。

(1) あなたは、食事のとき何を一番はじめに食べますか。

1. ごはん・パンなど（主食）	3. 野菜	5. 決まっていない
2. 肉類、魚類	4. 汁もの・スープ	6. わからない

(2) あなたの現在の健康状態はいかがですか。

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
-------	---------	--------	------------	---------

(3) あなたは、ご自分が幸せだと思いますか。あてはまる点数をひとつ選んでください。

幸せでない	たいへん幸せ
0 点---1 点---2 点---3 点---4 点---5 点---6 点---7 点---8 点---9 点---10 点	

(4) 次のそれぞれの質問について過去 1 か月の間はどのようであったか、あてはまる番号をひとつ選んでください。

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
(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) そわそわしたり、落ちつきなく感じましたか	1	2	3	4	5
(エ) 気分が沈みこんで、何が起ころても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
(オ) 何をするのも骨折りだと感じましたか	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

※この尺度は、成人のうつや不安を測定する日本語版 Kessler 6 (K6) を引用しています。

引用 : Furukawa TA, Kawakami N, Saitoh M, Nakane Y, Nakamura Y, et al. (2008). The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the world mental health survey Japan. *Int J Methods Psychiatr Res*, 17, 152-158.

問 15 あなたのお子さんのここ半年くらいの行動について、あてはまる番号をひとつ選んでください。

答えに自信がなくても、すべての質問に答えてください。

	あてはまる	まああてはまる	あてはまらない
(1) 他人の気持ちをよく気づかう	1	2	3
(2) おちつきがなく、長い間じっとしてられない	1	2	3
(3) 頭がいたい、おなかがいたい、きもちが悪いなどと、よくうったえる	1	2	3
(4) 他の子どもたちと、よく分け合う（おやつ・おもちゃ・鉛筆など）	1	2	3
(5) カッとなったり、かんしゃくをおこしたりする事がよくある	1	2	3
(6) 一人でいるのが好きで、一人で遊ぶことが多い	1	2	3
(7) 素直で、だいたい大人のいうことをよくきく	1	2	3
(8) 心配ごとが多く、いつも不安なようだ	1	2	3
(9) 誰かが心を痛めていたり、おちこんでいたり、嫌な思いをしているときなど、すすんで助ける	1	2	3
(10) いつもそわそわしたり、もじもじしている	1	2	3
(11) 仲のよい友だちが少なくとも一人はいる	1	2	3
(12) よく他の子とけんかをしたり、いじめたりする	1	2	3
(13) おちこんでしずんでいたり、涙ぐんでいたりすることがよくある	1	2	3
(14) 他の子どもたちから、だいたい好かれているようだ	1	2	3
(15) すぐに気が散りやすく、注意を集中できない	1	2	3
(16) 目新しい場面に直面すると不安ですがりついたり、すぐに自信をなくす	1	2	3
(17) 年下の子どもたちに対してやさしい	1	2	3
(18) よく大人に対して口答えをする	1	2	3
(19) 他の子から、いじめの対象にされたり、からかわれたりする	1	2	3
(20) 自分からすすんでよく他人を手伝う（親・先生・子どもたちなど）	1	2	3
(21) よく考えてから行動することができる	1	2	3
(22) 他の人に対していじわるをする	1	2	3
(23) 他の子どもたちより、大人という方がうまくいくようだ	1	2	3
(24) こわがりで、すぐにおびえたりする	1	2	3
(25) ものごとを最後までやりとげ、集中力もある	1	2	3

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

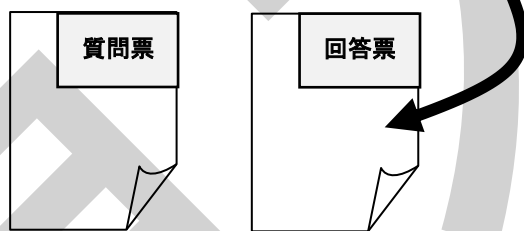
最後にもう一度、記入されていない項目がないかどうかご確認のうえ、回答票のみ（同封の提出用封筒（白色）に入れ封をしたうえで、お早めに学校にご提出ください。今後ともご協力をお願いいたします。

足立区 子どもの健康・生活実態調査

足立区立小学校6年生の皆さんへ

◆名前は記入しないでください。

◆アンケートの回答は、この質問票に記入せず、^{しつもんひょう}別紙の回答票にのみ記入してください。



◆アンケートに回答したら、同封の提出用封筒（レモン色）に回答票のみを入れ、封をして締切日までに担任の先生に提出してください（締切日は提出用封筒に記載^{きざい}しています）。

問1 あなたの食事についてお聞きします。過去1か月の状況で、一番近いと思うものを選んでください。

(1) あなたは朝食を食べますか。あてはまる番号を選んでください。

- | | | | |
|----------|-------------|-------------|-----------|
| 1. 毎日食べる | 2. ときどき食べない | 3. ほとんど食べない | 4. 全く食べない |
|----------|-------------|-------------|-----------|

上の質問(1)で【1. 毎日食べる】【2. ときどき食べない】【3. ほとんど食べない】を選んだ人に質問します。

(ア) あなたの朝食がお菓子^{かし}だけ(例: チョコレートなど)になることはありますか。

- | | | | |
|------|--------|----------|--------|
| ① 毎回 | ② ときどき | ③ ほとんどない | ④ 全くない |
|------|--------|----------|--------|

(イ) 朝食に野菜^{ふく}は含まれていますか。

- | | | | |
|------|--------|----------|--------|
| ① 毎回 | ② ときどき | ③ ほとんどない | ④ 全くない |
|------|--------|----------|--------|

(ウ) 朝食の品数^{しなかず}はどれくらいですか。

(例: 朝食が「パン、目玉焼き、ヨーグルト」であれば、品数は「3品」になります。)

- | | | | |
|------|--------|--------|--------|
| ① 1品 | ② 2~3品 | ③ 4~5品 | ④ 6品以上 |
|------|--------|--------|--------|

上の質問(1)で【2. ときどき食べない】【3. ほとんど食べない】【4. 全く食べない】を選んだ人に質問します。

(エ) 朝食を食べない理由は何ですか。

- | | | |
|---------------|-----------------------------|-----------|
| ① 食べる時間がない | ③ 朝は食欲 ^{しょくよく} がない | ⑤ その他 () |
| ② 食事が用意されていない | ④ 特に理由はない | |

(2) あなたは、食事のとき何を一番はじめに食べますか。

- | | | |
|-----------------|------------|------------|
| 1. ごはん・パンなど(主食) | 3. 野菜 | 5. 決まっていない |
| 2. 肉類、魚類 | 4. 汁もの・スープ | 6. わからない |

(3) あなたは、甘いジュース(果汁飲料^{かじゅういんりょう}・炭酸飲料^{たんさん}・スポーツ飲料など)をどのくらい飲みますか。

- | | |
|-----------|-------------------------------------|
| 1. 毎日2回以上 | 4. 週に2~3回 |
| 2. 毎日1回 | 5. 週に1回 |
| 3. 週に4~6回 | 6. 月に数回程度 ^{ていど} 、または全く飲まない |

(4) あなたのふだんのお菓子のとり方について、あてはまる番号を選んでください。

- | | | |
|---------------|---------|-----------|
| 1. 決まった時間に食べる | 2. 食べない | 3. 自由に食べる |
|---------------|---------|-----------|

(5) 平日(学校に行く日)にあなたは夕食をだれと食べますか。

あてはまる番号すべてを選んでください。

- | | |
|------------------------------|------------|
| 1. 親や祖父母 ^{そふぼ} と食べる | 4. ひとりで食べる |
| 2. きょうだいや友だちと食べる | 5. 夕食は食べない |
| 3. 家族以外の人と食べる | |

- (6) あなたは自分ひとりで簡単な朝食を作ることができますか【ごはんを炊く、お味噌汁を作る（インスタントはのぞく）、目玉焼きを焼く等】。あてはまる番号を選んでください。

1. できる 2. まあできる 3. あまりできない 4. まったくできない

問2 あなたのふだんの生活について質問します。

- (1) あなたが朝起きる時間と夜寝る時間について、それぞれあてはまる番号をひとつ選んでください。

朝起きる時間	登校日	土・日曜日	夜寝る時間	登校日	金・土曜日
午前6時前	1	1	午後8時前	1	1
午前6時台	2	2	午後8時台	2	2
午前7時台	3	3	午後9時台	3	3
午前8時台	4	4	午後10時台	4	4
午前9時台	5	5	午後11時台	5	5
午前10時以降	6	6	夜12時以降	6	6

- (2) あなたが朝起きる時間と夜寝る時間は、日によってどの位ちがひがありますか。それぞれあてはまる番号をひとつ選んでください。

朝起きる時間	登校日	土・日曜日	夜寝る時間	登校日	金・土曜日
30分以内	1	1	30分以内	1	1
30分～1時間	2	2	30分～1時間	2	2
1～2時間	3	3	1～2時間	3	3
2時間以上	4	4	2時間以上	4	4

- (3) あなたがらだん、登校日に夕食を食べる時間について、あてはまる番号をひとつ選んでください。

1. 午後6時より前	3. 午後7時台	5. 午後9時台
2. 午後6時台	4. 午後8時台	6. 午後10時以降

- (4) あなたがらだん、登校日にお風呂に入る時間について、あてはまる番号をひとつ選んでください。

1. 午後6時より前	3. 午後7時台	5. 午後9時台	7. 午後11時台	9. 朝起きてから
2. 午後6時台	4. 午後8時台	6. 午後10時台	8. 夜12時以降	

- (5) あなたは1日あたりどれくらい歯磨きをしますか。（給食後をのぞきます）

1. 1日2回以上 2. 1日1回 3. 毎日はみがかない 4. わからない

※この尺度は、東京医科歯科大学が独自に開発し著作権を有しています。

- (6) あなたは、フッ素入り歯みがき剤を使うことが、むし歯の予防に良いことを知っていますか。

1. はい 2. いいえ

(7) 運動部やスポーツクラブに、はいつていますか。(運動系の習い事やスポーツ少年団^{ふく}を含みます)

1. はいつている(内容:) 2. はいつていない

(8) 学校以外で 30 分以上からだを動かす遊びや習い事に行くことが、1 週間あたりでどれくらいありますか。

(例: ボール遊び・自転車・サッカー・野球・空手・剣道・体操・バレエ・水泳 など)

1. ほとんどしない・全くしない	3. 3~4回	5. 7回以上・ほぼ毎日
2. 1~2回	4. 5~6回	

(9) あなたは、1 年前から今までのあいだ、学校行事以外で文化ホールや美術館、映画館などに出かけて、絵や映画、演劇などをみたり、音楽を聴いたりしたことはありますか。

1. みたり、聴いたりした 2. しなかった

(10) あなたは、自分の携帯電話やスマートフォン・タブレットを持っていますか。

1. はい 2. いいえ

(11) あなたは、1 日に平均してどれくらい携帯電話やスマートフォン・タブレットを使いますか。
自分のものだけでなく、ご家族の方が持っているものを使っている場合も含めてください。

1. 使わない	3. 1~2 時間未満	5. 3~4 時間未満	7. 5 時間以上
2. 1 時間未満 ^{みまん}	4. 2~3 時間未満	6. 4~5 時間未満	

(ア) 上の質問で【2. 1 時間未満】~【7. 5 時間以上】を選んだ人に質問します。

あなたは、携帯電話やスマートフォン・タブレットを何時ごろまで使っていますか。

① 午後 8 時まで	③ 午後 10 時まで	⑤ 夜 12 時まで
② 午後 9 時まで	④ 午後 11 時まで	⑥ 夜 12 時以降も使っている

(12) あなたは、学校に行きたくないと思ったことがありますか。

1. よくある	3. たまにある	5. まったくない
2. ときどきある	4. ほとんどない	

(ア) 上の質問で【1. よくある】【2. ときどきある】【3. たまにある】を選んだ人に質問します。

学校に行きたくないと思った理由は何ですか。あてはまる番号すべてを選んでください。

① 体調が悪い	⑥ クラスの雰囲気 ^{ふんいき} が悪い	⑩ 何もやる気がしない
② 朝の気分や機嫌 ^{きげん} が悪い	⑦ 先生と合わない	⑪ 勉強したくない
③ 朝起きるのがつらい	⑧ 仲のいい友だちがいない	⑫ 他にしたいことがある
④ 学校の授業がわからない	⑨ 友だちにいじわるやイヤなことをされた	⑬ 特に理由はない
⑤ 学校が楽しくない		⑭ その他()

問3 あなたは、平日（学校がある日）の下校後どのようなところで、どれくらい過ごしていますか。

(1)～(13)についてそれぞれ、あてはまる番号をひとつ選んでください。

	週に3回以上 過ごす	週に1～2回 過ごす	月に1～2回 過ごす	ほとんど・全く 行かない
(1) 自宅	1	2	3	4
(2) 学校内（部活動・クラブなど）	1	2	3	4
(3) 祖父母などの親戚の家	1	2	3	4
(4) 友だちの家	1	2	3	4
(5) 習い事や学習塾	1	2	3	4
(6) 公園や広場	1	2	3	4
(7) 放課後子ども教室	1	2	3	4
(8) 学童保育室	1	2	3	4
(9) 児童館	1	2	3	4
(10) 図書館	1	2	3	4
(11) 地域で開催される夕食会	1	2	3	4
(12) ショッピングセンター・ゲームセンター	1	2	3	4
(13) その他（ ）	1	2	3	4

※この尺度は、東京医科歯科大学が独自に開発し著作権を有しています。

問4 あなたの学校のことについて教えてください。

あなたと学校との関係について、それぞれあてはまる番号をひとつ選んでください。

	とてもそう 思う	まあそう 思う	どちらでも ない	あまりそう 思わない	全くそう 思わない
(1) クラスの雰囲気が好きである	1	2	3	4	5
(2) 担任の先生が好きである	1	2	3	4	5
(3) 学校が楽しいと思っている	1	2	3	4	5
(4) 学校の先生やクラスの友だちに挨拶をしている	1	2	3	4	5
(5) 担任の先生を信頼している	1	2	3	4	5
(6) クラスの友だちを信頼している	1	2	3	4	5
(7) 学校の行事に積極的に参加している	1	2	3	4	5
(8) 学校でよくイライラすることがある	1	2	3	4	5

※この尺度は、東京医科歯科大学が独自に開発し著作権を有しています。

問5 友だちとの関係について教えてください。

次のような友だちは、全部で何人くらいいますか。いなければ0と書いてください。

1. 同じクラスの中で、仲のよい友だち () 人
2. 同じクラス以外の、仲のよい友だち () 人
3. 悩みごとを相談できる友だち () 人

問 6 あなたの周りには、親以外で、次のような大人はいますか。あてはまる番号すべてを選んでください。

1. 信頼できる人	5. 自分のことを大切にしてくれる人
2. 気軽に相談できる人	6. 道で会ったら、あいさつをしてくれる人
3. 尊敬できる人	7. そのような人はいない
4. 将来の目標となる人	

問 7 あなた自身についてお聞きします。

(1) あなたは、自分が幸せだと思いますか。あてはまる点数をひとつ選んでください。

幸せでない	たいへん幸せ
0 点---1 点---2 点---3 点---4 点---5 点---6 点---7 点---8 点---9 点---10 点	

(2) いつもの自分にいちばんよく合う答えを、それぞれひとつ選んでください。

	いいえ	どちらかといえはいえ	どちらかといえはい	はい
(ア) 自分に、自信がありますか	1	2	3	4
(イ) たいていのことは、人よりうまくできると思いますか	1	2	3	4
(ウ) 自分には、人にじまんでできるところがたくさんあると思いますか	1	2	3	4
(エ) 何をやってもうまくいかないような気がしますか	1	2	3	4
(オ) 今の自分に、まんぞくしていますか	1	2	3	4
(カ) 自分はきっと、えらい人になれると思いますか	1	2	3	4
(キ) 自分は、あまり役に立たない人間だと思いますか	1	2	3	4
(ク) 自分の意見は、自信をもって言えますか	1	2	3	4
(ケ) 自分にはあまりいいところがないと思いますか	1	2	3	4
(コ) 失敗をするのではないかと、いつも心配ですか	1	2	3	4

※この尺度は、児童用コンピテンス尺度の「自己価値」を引用しています。

引用：桜井茂男（1992）. 小学校高学年における自己意識の検討. 実験社会心理学研究, 32, 85-94.

桜井茂男（2007）. 児童用コンピテンス尺度 桜井茂男・松井豊(編). 心理測定尺度集IV: 子どもの発達を支える<対人関係・適応>. サイエンス社, 東京, pp.22-27.

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

最後にもう一度、記入されていない項目がないかどうか見直しをして、

回答票のみ提出用の封筒（レモン色）に入れて、のりづけをしてから提出してください。

足立区 子どもの健康・生活実態調査

足立区立中学校2年生の保護者の皆様へ

名前は無記入でお願いします。この調査で個人を特定することはありません。

アンケートは統計的に処理し、統計の報告以外の目的には使用しません。

また、皆様のご回答を、学校関係者が閲覧することはありません。

- ◆ アンケートの回答は、この質問票に記入せず、別紙の回答票にのみご記入ください。



※わからない項目は空欄で
結構です。

- ◆ アンケートに回答いただきましたら、同封の提出用封筒(白色)に回答票のみを入れ、封をして締切日までに学級担任にご提出ください(締切日は提出用封筒に記載しています)。
 - ◆ 本調査は、子どもの健康と生活の実態を正確に把握し、区が実施している政策の評価や、今後の取り組みを検討することを目的として実施しています。
 - ◆ 本調査の情報処理は、東京医科歯科大学及び国立成育医療研究センターが行います。東京医科歯科大学及び成育医療研究センターには、回答票のみを提供します。回答票に記載されている6桁の整理番号は、無作為に作成した乱数のため、個人が識別されることはありません。また、区は整理番号が削除された結果のみを保有するため、個人を識別することはできません。
- お忙しい折おそれ入りますが、趣旨をご理解の上、ご協力をお願いします。

足立区 足立区教育委員会

国立大学法人東京医科歯科大学 大学院医歯学総合研究科

国立研究開発法人国立成育医療研究センター 社会医学研究部

この調査は足立区が行っており、学校は配付等のみの協力です。

調査に関することや回答にあたってご不明な点など、

お問い合わせは、全て足立区の下記担当までお願いいたします。

足立区こころとからだの健康づくり課

電話 03-3880-5433

問1 はじめに、この質問票を持ち帰ったお子さんについて、お答え下さい。

お子さんの生年月はいつですか。

平成（ 16, 17 ）年（ ）月

※あてはまる年を選んで、月を記入してください。

問2 この質問票の回答者についてお聞きます。お子さんからみてあてはまる番号を選んでください。

1. お母さん	3. おばあさん	5. おじ、おばなど親族
2. お父さん	4. おじいさん	6. その他

問3 この質問票を持ち帰ったお子さんのご家族について、あてはまる方の番号すべてを選んでください。

ご家族とは、家計と一緒にし、ふだんひとつの家屋で生活している方を指します。

※ お母さんとお父さんとのご関係は、配偶関係、パートナー、内縁関係の方などを含みます。

※ 単身赴任・入院・入所の方を含め、家計と一緒にしたり、定期的に帰宅する方は家族に含めてください。

1. お母さん	5. お母さんの母親	9. お母さんまたは お父さんの兄弟・姉妹 →（ ）人
2. お父さん	6. お母さんの父親	10. その他 →（ ）人
3. 兄・姉 →（ ）人	7. お父さんの母親	
4. 弟・妹 →（ ）人	8. お父さんの父親	

※ お子さんの兄弟・姉妹の人数には、この質問票を持ち帰ったお子さんを含みません。

(ア) この1年間で、お子さんのお母さんとお父さんの婚姻関係は変わりましたか。

あてはまる番号をひとつ選んでください。

① 変わっていない	② 離婚した	③ 死別した	④ 結婚した	⑤ その他（ ）
-----------	--------	--------	--------	----------

問4 お子さんが、小学校入学前に通っていたところをお答えください。

※小学校に入学する直前に通っていた施設を、別紙で確認してひとつだけお答えください。

※「1. 足立区立の認可保育所・幼稚園」「2. 足立区内にある、私立の認可保育所および公設民営の保育所」「3. 私立幼稚園」を選んだ方は、別紙にある施設の番号もご記入ください。

1. 足立区立の認可保育所・幼稚園 → 施設の番号（ ）
2. 足立区内にある、私立の認可保育所および公設民営の保育所 → 施設の番号（ ）
3. 私立幼稚園 → 施設の番号（ ）
4. その他（認証保育所、足立区外の保育園、託児所など）
5. 通っていたところはない

問5 食事についてうかがいます。過去1か月の状況で、一番近いと思うものを選んでください。

(1) あなたのご家庭では、食事をつくる（料理する）ことがどのくらいありますか。

目玉焼きなどの簡単な料理を含めて、あてはまる番号を選んでください。

1. 週に6日以上	4. 週に1回以下
2. 週に4～5日程度	5. つくらない
3. 週に2～3日程度	

(2) あなたの調理技術についてうかがいます。各項目のあてはまる番号を選んでください。

	よくあてはまる ← → 全くあてはまらない					
(ア) 調理することが好きである	1	2	3	4	5	6
(イ) 野菜やくだものの皮をむくことができる	1	2	3	4	5	6
(ウ) 野菜や肉の炒め物を作ることができる	1	2	3	4	5	6
(エ) 味噌汁を作ることができる	1	2	3	4	5	6
(オ) 煮物を作ることができる	1	2	3	4	5	6

(3) お子さんは、ふだんの朝食・夕食で野菜料理（いも類はのぞきます）をどのくらい食べますか。
野菜料理とは、サラダ、おひたし、野菜の煮物、野菜いため、具だくさんのみそ汁などです。

1. 毎日朝夕どちらも	4. 週に2～3食
2. だいたい朝夕どちらも	5. 週に1食以下
3. 毎日朝夕どちらか	

(4) お子さんは、ふだんの朝食でたんぱく質を含む食品をどのくらい食べますか。たんぱく質は、肉類（ソーセージなど）、魚介類、卵、豆類（豆腐、納豆など）、乳製品（チーズ、ヨーグルト、牛乳など）に含まれています。

1. 週に6日以上	4. 週に1回以下
2. 週に4～5日程度	5. まったく食べない
3. 週に2～3日程度	

問6 お子さんの健康状態についてうかがいます。

(1) お子さんは、中学校2年生になってから今まで学校を休みましたか。

※ 休みには、学校自体が臨時休業となった場合は含みません。（学級閉鎖、台風など）

1. 休んだ	(ア)左の質問で【1. 休んだ】を選んだ方にお聞きします。 休んだ理由としてあてはまる、およその日数を記入してください。
2. 休まなかった	
3. わからない	

① 病気やけが ()日	③ 本人が行きたがらなかった ()日
② きびき 忌引など家庭の理由 ()日	④ その他の理由 ()日

(2) お子さんは、この1年間に病気やけがで医療機関に入院したことがありますか。

1. あった	(ア)左の質問で【1. あった】を選んだ方にお聞きします。 入院した理由としてあてはまる番号を選んでください。
2. なかった	

① こっせつ やけど 骨折や火傷などのケガ・外傷	④ いちょうえん げり 胃腸炎や下痢、腹痛など
② せきかんしえん 肺炎・気管支炎・かぜなど	⑤ 熱中症
③ ぜんそく	⑥ その他の理由 ()

(3) お子さんは、昨年度インフルエンザの予防接種を受けましたか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問7 お子さんの歯や、歯みがきの様子についてうかがいます。

(1) お子さんは、1日あたりどれくらい歯みがきをしますか（給食後をのぞきます）。

1. 1日2回以上 2. 1日1回 3. 毎日歯みがかない 4. わからない

※この尺度は、東京医科歯科大学が独自に開発し著作権を有しています。

(2) お子さんは、歯科医院で歯科チェックを受けていますか（治療をのぞきます）。

1. 年に3回以上受けている 2. 年に1～2回受けている 3. 受けていない

問8 過去1か月の間のお子さんの様子にあてはまる番号を選んでください。

この質問はお子さんが成長する過程にあわせ、続けてお聞きしています。
あまり深く考えずに、直感でお答えください。

	まったくこのとおり	だいたいこのとおり	少し合っている	ほとんど合っていない	まったくちがう
(1) 将来について、明るい面を言うことができる	1	2	3	4	5
(2) 自分のベストを尽くそうとする	1	2	3	4	5
(3) 馬鹿にされたり、悪口を言われても、うまく対処することができる	1	2	3	4	5
(4) 他人にきちんと挨拶することができる	1	2	3	4	5
(5) 大人が指示しなくとも、自ら学校の準備、宿題、家の手伝いができる	1	2	3	4	5
(6) 必要な時には適切にアドバイスを求めることができる	1	2	3	4	5
(7) 将来よい結果となるように、今欲しいものをあきらめたり、嫌なことでも実行することができる	1	2	3	4	5
(8) 自分がわからなかったことを知るために、質問をすることができる	1	2	3	4	5

※この尺度は、Devereux Students Strengths Assessment (DESSA) を参考に、東京医科歯科大学が開発した Children's Resilient Coping Scale (CRCS) です。

引用：Doi S, Fujiwara T, Ochi M, Isumi A, & Kato T. (2018). Association of sleep habits with behavior problems and resilience of 6- to 7-years-old children: Results from the A-CHILD study. *Sleep Med*, 45, 62-68.

問9 お子さんのお母さん、お父さんの生活習慣や健康状態についてうかがいます。

※ お母さんとお父さんのそれぞれについて回答用紙にご記入ください。ご不在の場合は空欄としてください。

(1) お子さんのお母さん、お父さんのご年齢、きょうだいの数、現在の身長・体重を教えてください。

※ この質問はお子さんの体格との関連を調べるためにお聞きしています。できるだけ正確にお答えください。

お母さん	お父さん
年齢 ____ 歳	年齢 ____ 歳
本人を含めた () 人きょうだいの () 番目	本人を含めた () 人きょうだいの () 番目
身長 ____ cm	身長 ____ cm
体重 ____ kg	体重 ____ kg

(2) お子さんのお母さん、お父さんは、この1か月の間に本を何冊くらい読みましたか。

※お母さん、お父さんがお子さんと同居していない場合は、何も書かないままで結構です。

※本には、電子媒体の書籍も含めてお答えください。

※雑誌やマンガは、内容に関わらず、「本」には含めないでください。

お母さん	1. 読まなかった	3. 2～3冊	5. 8～11冊
	2. 1冊	4. 4～7冊	6. 12冊以上
お父さん	1. 読まなかった	3. 2～3冊	5. 8～11冊
	2. 1冊	4. 4～7冊	6. 12冊以上

(3) 過去1年間に、お子さんのお母さん、お父さんは1週間のうち運動を10分間以上続けて行う日は平均して

何日でしたか。健康のために体を動かしたり、体力を維持増進させるための運動についてお答えください。

仕事や日常生活の中で重たいものを運んだり、移動の手段として歩いたりすることはのぞいてください。

お母さん	1. 毎日	3. 1週間に3～4日	5. 1か月に数回程度
	2. 1週間に5～6日	4. 1週間に1～2日	6. ほとんど行わない
お父さん	1. 毎日	3. 1週間に3～4日	5. 1か月に数回程度
	2. 1週間に5～6日	4. 1週間に1～2日	6. ほとんど行わない

(4) あなたは、過去1年間に、文化ホールや美術館、劇場、映画館などへ音楽・絵画・演劇・映画などの作品をみに出かけましたか。

1. 出かけた 2. 出かけなかった

(5) お子さんのお母さん、お父さんは、これまでに医療機関で診断されたり、治療を受けたりした病気やけががありますか。以下の中からあてはまる番号すべてを選んでください。

お母さん		お父さん	
1. 糖尿病	11. 子宮や卵巣の病気 (がんをのぞく)	1. 糖尿病	11. 前立腺など泌尿器の 病気(がんをのぞく)
2. 高血圧	12. 悪性腫瘍(がん)	2. 高血圧	12. 悪性腫瘍(がん)
3. 心臓の病気	13. 関節炎・リウマチ	3. 心臓の病気	13. 関節炎・リウマチ
4. 喘息	14. 首や腰の病気	4. 喘息	14. 首や腰の病気
5. アトピー性皮膚炎	15. 骨折(事故による 外傷を含む)	5. アトピー性皮膚炎	15. 骨折(事故による外傷 を含む)
6. 胃・十二指腸の病気 (がんをのぞく)	16. 5本以上のむし歯 (治療済含む)	6. 胃・十二指腸の病気 (がんをのぞく)	16. 5本以上のむし歯 (治療済含む)
7. 肝臓病 (肝炎や肝硬変)	17. わからない	7. 肝臓病 (肝炎や肝硬変)	17. わからない
8. うつ病や心の病気	18. その他	8. うつ病や心の病気	18. その他
9. 頭痛	()	9. 頭痛	()
10. 不眠症		10. 不眠症	

問 10 あなたの家族の経済的状況についてうかがいます。

(1) 前年(2017年)のあなたの家族全員の収入の合計額は、税込みでおおよそいくらでしたか。公的な援助手当(児童手当等)を含めない額と含めた額をそれぞれお答えください。

※ 家族とは、問3でお聞きした【家計を一緒にし、ふだんひとつの家屋で生活している方】のことです。

※ 収入には、働いて得た給料だけでなく、株式配当や副収入を含めて合計してください。

公的な援助手当を含めない額		公的な援助手当を含めた額	
1. 50万円未満	9. 400～500万円未満	1. 50万円未満	9. 400～500万円未満
2. 50～100万円未満	10. 500～600万円未満	2. 50～100万円未満	10. 500～600万円未満
3. 100～150万円未満	11. 600～700万円未満	3. 100～150万円未満	11. 600～700万円未満
4. 150～200万円未満	12. 700～800万円未満	4. 150～200万円未満	12. 700～800万円未満
5. 200～250万円未満	13. 800～900万円未満	5. 200～250万円未満	13. 800～900万円未満
6. 250～300万円未満	14. 900～1000万円未満	6. 250～300万円未満	14. 900～1000万円未満
7. 300～350万円未満	15. 1000万円以上	7. 300～350万円未満	15. 1000万円以上
8. 350～400万円未満	16. わからない	8. 350～400万円未満	16. わからない

(2) これまでに、あなたの家族は生活保護を受けたことがありますか。

1. 現在受けている	2. 受けたことがある	3. 受けたことはない	4. 答えたくない
------------	-------------	-------------	-----------



(ア) 上の質問に【1. 現在受けている】【2. 受けたことがある】と答えた方にうかがいます。

これまでに生活保護を受けていた期間はどのくらいでしたか。すべての期間を通算してお答えください。

① 6か月未満	⑤ 3～5年未満
② 6か月～1年未満	⑥ 5～10年未満
③ 1～2年未満	⑦ 10年以上
④ 2～3年未満	

(3) 次のもののうち、経済的理由のためにあなたの世帯にないものはありますか。

あてはまる番号すべてを選んでください。

1. 子どもの年齢に合った本	8. 冷蔵庫
2. 子ども用のスポーツ用品・おもちゃ	9. 電子レンジ
3. 子どもが自宅で宿題をすることができる場所	10. 電話(固定電話・携帯電話を含む)
4. 洗濯機	11. 世帯専用のおふろ
5. 炊飯器	12. 世帯人数分のベッドまたは布団
6. 掃除機	13. 急な出費のための貯金(5万円以上)
7. 暖房機器	14. あてはまるものはない

(4) 次の費用のうち、過去 1 年間に経済的理由のために支払いができなかったことはありますか。
あてはまる番号すべてを選んでください。

1. 学校の遠足・課外授業の参加費	8. 水道代
2. 学校での教材費	9. 電話代（固定電話・携帯電話を含む）
3. 学校の給食費	10. 公的年金・公的健康保険・公的介護保険の保険料支払い
4. 家賃	11. 通勤や通学に使うバスや電車の料金
5. 住宅ローン	12. あてはまるものはない
6. 電気代	
7. ガス代	

問 11 お子さんのお母さん、お父さんの現在の就業状況について、あてはまる番号をひとつ選んでください。

※ 現在、育児休業などで休業中の方は、復職する時の仕事の番号を選んでください。

※ お母さん、お父さんがご不在の場合は空欄としてください。

お母さん	お父さん
1. 勤め（常勤・正規職員）	1. 勤め（常勤・正規職員）
2. 勤め（パート・アルバイト・非正規職員）	2. 勤め（パート・アルバイト・非正規職員）
3. 自営業・家業	3. 自営業・家業
4. 内職	4. 内職
5. その他の職業	5. その他の職業
6. 仕事をしていない	6. 仕事をしていない

(ア) 上の質問で【6. 仕事をしていない】を選んだ方にうかがいます。あてはまる番号をひとつ選んでください。

- ① 仕事を探している
- ② 仕事を探していない（家事専業）
- ③ 仕事を探していない（その他学生など）

(イ) 上の質問で【1. 勤め（常勤・正規職員）】【2. 勤め（パート・アルバイト・非正規職員）】【3. 自営業・家業】【4. 内職】【5. その他の職業】を選んだ方にうかがいます。

- ① 仕事を探している
- ② 仕事を探していない（家事専業）
- ③ 仕事を探していない（その他学生など）

上の質問で【1. 勤め（常勤・正規職員）】【2. 勤め（パート・アルバイト・非正規職員）】【3. 自営業・家業】【4. 内職】【5. その他の職業】を選んだ方にうかがいます。

(イ) お子さんのお母さん、お父さんの下記の帰宅時間で、最も多い時間帯を選んでください。

※ 自宅が仕事場の場合は、お仕事が終わる時間を記入して下さい。

お母さん	お父さん
① 18時まで	① 18時まで
② 18～20時まで	② 18～20時まで
③ 20～22時まで	③ 20～22時まで
④ 22時以降（早朝帰宅も含む）	④ 22時以降（早朝帰宅も含む）
⑤ 交替制勤務で帰宅時間は決まっていない	⑤ 交替制勤務で帰宅時間は決まっていない
⑥ 残業などで帰宅時間は決まっていない	⑥ 残業などで帰宅時間は決まっていない

問 12 この質問票に回答されているあなたを含めた、お子さんご家族との関係についてうかがいます。

(1) あなたのご家庭では、お子さんと次のようなことをすることがありますか。

	ほぼ毎日	週に3～4回	週に1～2回	月に1～2回	めったにない
(ア) お子さんの勉強をみる	1	2	3	4	5
(イ) お子さんとコンピュータゲームで遊ぶ (テレビゲーム・パソコンゲーム・ けいたい 携帯ゲームなど)	1	2	3	4	5
(ウ) お子さんとカードゲームやボードゲームなどで遊ぶ (トランプ・オセロなど)	1	2	3	4	5
(エ) お子さんと学校生活の話をする	1	2	3	4	5
(オ) お子さんと将来や進路のことについて話す	1	2	3	4	5
(カ) お子さんと政治経済・社会問題などのニュースの話をする せいじけいざい 政治経済 しゃかいもんだい 社会問題	1	2	3	4	5
(キ) お子さんとテレビ番組(ニュースをのぞく)の話をする	1	2	3	4	5
(ク) お子さんといっしょに料理をする	1	2	3	4	5
(ケ) お子さんといっしょに外出をする	1	2	3	4	5

(2) あなたご家族との関係について、あてはまる番号をひとつ選んでください。

	とてもそう思う	まあそう思う	どちらでもない	あまりそう思わない	全くそう思わない
(ア) 家族が好きである	1	2	3	4	5
(イ) 家族という時間が楽しい	1	2	3	4	5
(ウ) 困った時に家族の誰かに相談する そうだん 相談	1	2	3	4	5
(エ) 家族を信頼している しんらい 信頼	1	2	3	4	5
(オ) 家族で夏休みに出かけたり、誕生日のお祝いをしたりする たんじょうび 誕生日	1	2	3	4	5
(カ) 私の家族は、家族のルールを守っている	1	2	3	4	5
(キ) 家族の誰かが困った時には、みんなで助け合う	1	2	3	4	5

※この尺度は、東京医科歯科大学が独自に開発し著作権を有しています。

(3) あなたのご家庭では、お子さんに次のようなことをすることがありますか。

	しばしば ある	ときどき ある	たまに ある	まったく ない
(ア) からだ（尻・手・頭・顔など）をたたく	1	2	3	4
(イ) 大声でしかる	1	2	3	4
(ウ) なぐる	1	2	3	4
(エ) 屋外に締め出す	1	2	3	4
(オ) 無視する	1	2	3	4
(カ) 食事を与えない	1	2	3	4
(キ) 子どもが傷つくようなことをくり返し言う	1	2	3	4
(ク) 夜間、子どもだけ残して外出する	1	2	3	4
(ケ) 子どもの目の前で大げんかをする	1	2	3	4
(コ) 子どもの目の前でタバコを吸う	1	2	3	4

問 13 この質問票に回答されている方の社会的なつながりや情報源についてうかがいます。

(1) あなたは、今の地域（同じ町内会くらいの範囲）に何年くらい住んでいますか。

通算 年 か月

(2) あなたは、あなたの住む地域（同じ町内会くらいの範囲）の人々について、どのように思いますか。

	そう 思う	どちらか というと そう 思う	どちらとも いえ ない	どちらか というと そう 思わない	そうは 思わない
(ア) この地域の人々は信頼できる	1	2	3	4	5
(イ) この地域の人々は結束が強い	1	2	3	4	5
(ウ) この地域の人々は喜んで近所の人を手助けする	1	2	3	4	5

(3) あなたは、趣味のサークルやスポーツクラブ、市民団体、町内会・自治会などの組織に所属していますか。
所属している方はその数も教えてください。

1. はい → () 回 2. いいえ

(4) あなたのお子さんは、過去1年間で次のような地域のイベントに参加したことがありますか。
あてはまる番号すべてを選んでください。

1. 近所のお祭り
2. 子供会や町内会などが開いた運動会やクリスマス会などの行事
3. 公園や道路などの掃除、地域の避難訓練など
4. 児童館、地域学習センターなどが開いた講座や教室
5. いずれにも参加していない

※この尺度は、東京医科歯科大学が独自に開発し著作権を有しています。

(5) あなたには、本当に困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいますか。

1. いない	2. 1～2 人いる	3. 3～4 人いる	4. 5～7 人いる	5. 8 人以上いる
--------	------------	------------	------------	------------



(ア) 上の質問で【2. 1～2 人いる】【3. 3～4 人いる】【4. 5～7 人いる】【5. 8 人以上いる】を
選んだ方にお聞きします。

それは誰（どこ）ですか。あてはまる番号すべてを選んでください。

① 配偶者・パートナー	⑧ 学校の先生やスクールカウンセラー
② 自分の親	⑨ 学童保育の指導員
③ 配偶者・パートナーの親	⑩ 公的機関や福祉事務所の相談員
④ きょうだい・その他の親戚	⑪ 民間のカウンセラー・電話相談
⑤ 近隣に住む知人や友人	⑫ 医療機関の医師や看護師
⑥ 近隣に住んでいない知人や友人	⑬ インターネットのサイト
⑦ 職場関係者	⑭ その他（ ）

(6) あなたはお子さんの教育や健康・医療についての情報を、どこから（誰から）得ていますか。
主なものを3つ選んでください。

1. 家族や親戚	8. インターネットやブログ・SNS (facebook、Twitter、LINE などのソーシャルメディア)
2. 友人や知人	9. あだち広報
3. 学校の先生・学校からのお便り	10. A-メール (足立区メール配信サービス)
4. 子どもの習い事や塾の先生	11. その他（ ）
5. 区のサービス窓口・保健センター	12. 特になし
6. 新聞・テレビ・ラジオ	
7. 本や雑誌	

問 14 この質問票に答えているあなたについてうかがいます。

(1) あなたは、食事のとき何を一番はじめに食べますか。

1. ごはん・パンなど（主食）	3. 野菜	5. 決まっていない
2. 肉類、魚類	4. 汁もの・スープ	6. わからない

(2) あなたの現在の健康状態はいかがですか。

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
-------	---------	--------	------------	---------

(3) あなたは、ご自分が幸せだと思いますか。あてはまる点数をひとつ選んでください。

幸せでない	たいへん幸せ
0 点---1 点---2 点---3 点---4 点---5 点---6 点---7 点---8 点---9 点---10 点	

(4) 次のそれぞれの質問について過去 1 か月の間はどのようであったか、あてはまる番号をひとつ選んでください。

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
(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) そわそわしたり、落ちつきなく感じましたか	1	2	3	4	5
(エ) 気分が沈みこんで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
(オ) 何をするのも骨折りだと感じましたか	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

※この尺度は、成人のうつや不安を測定する日本語版 Kessler 6 (K6) を引用しています。

引用 : Furukawa TA, Kawakami N, Saitoh M, Nakane Y, Nakamura Y, et al. (2008). The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the world mental health survey Japan. *Int J Methods Psychiatr Res*, 17, 152-158.

問 15 あなたのお子さんのここ半年くらいの行動について、あてはまる番号をひとつ選んでください。

答えに自信がなくても、すべての質問に答えてください。

	あてはまる	まああてはまる	あてはまらない
(1) 他人の気持ちをよく気づかう	1	2	3
(2) おちつきがなく、長い間じっとしてられない	1	2	3
(3) 頭がいたい、おなかがいたい、きもちが悪いなどと、よくうったえる	1	2	3
(4) 他の子どもたちと、よく分け合う（おやつ・おもちゃ・鉛筆など）	1	2	3
(5) カッとなったり、かんしゃくをおこしたりする事がよくある	1	2	3
(6) 一人であるのが好きで、一人で遊ぶことが多い	1	2	3
(7) 素直で、だいたいは大人のいうことをよくきく	1	2	3
(8) 心配ごとが多く、いつも不安なようだ	1	2	3
(9) 誰かが心を痛めていたり、おちこんでいたり、嫌な思いをしているときなど、すすんで助ける	1	2	3
(10) いつもそわそわしたり、もじもじしている	1	2	3
(11) 仲のよい友だちが少なくとも一人はいる	1	2	3
(12) よく他の子とけんかをしたり、いじめたりする	1	2	3
(13) おちこんでしずんでいたり、涙ぐんでいたりすることがよくある	1	2	3
(14) 他の子どもたちから、だいたいは好かれているようだ	1	2	3
(15) すぐに気が散りやすく、注意を集中できない	1	2	3
(16) 目新しい場面に直面すると不安ですがりがついたり、すぐに自信をなくす	1	2	3
(17) 年下の子どもたちに対してやさしい	1	2	3
(18) よく大人に対して口答えをする	1	2	3
(19) 他の子から、いじめの対象にされたり、からかわれたりする	1	2	3
(20) 自分からすすんでよく他人を手伝う（親・先生・子どもたちなど）	1	2	3
(21) よく考えてから行動することができる	1	2	3
(22) 他の人に対していじわるをする	1	2	3
(23) 他の子どもたちより、大人という方がうまくいくようだ	1	2	3
(24) こわがりで、すぐにおびえたりする	1	2	3
(25) ものごとを最後までやりとげ、集中力もある	1	2	3

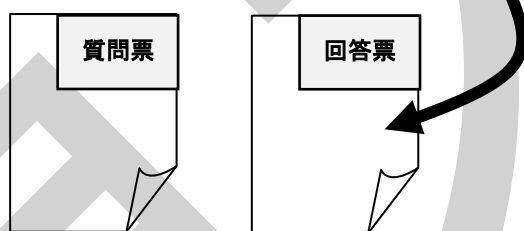
質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

最後にもう一度、記入されていない項目がないかどうかご確認のうえ、回答票のみ（同封の提出用封筒（白色）に入れ封をしたうえで、お早めに学校にご提出ください。今後ともご協力をお願いいたします。

足立区 子どもの健康・生活実態調査

足立区立中学校2年生の皆さんへ

- ◆名前は記入しないでください。
- ◆アンケートの回答は、この質問票に記入せず、別紙の回答票にのみ記入してください。



- ◆アンケートに回答したら、同封の提出用封筒（レモン色）に回答票のみを入れ、封をして締切日までに学級担任に提出してください（締切日は提出用封筒に記載^{きさい}しています）。

問1 あなたの食事についてお聞きします。過去1か月の状況で、一番近いと思うものを選んでください。

(1) あなたは朝食を食べますか。あてはまる番号を選んでください。

1. 毎日食べる	2. ときどき食べない	3. ほとんど食べない	4. 全く食べない
----------	-------------	-------------	-----------

上の質問(1)で【1. 毎日食べる】【2. ときどき食べない】【3. ほとんど食べない】を選んだ人に質問します。

(ア)あなたの朝食がお菓子だけ（例：チョコレートなど）になることはありますか。

① 毎回	② ときどき	③ ほとんどない	④ 全くない
------	--------	----------	--------

(イ)朝食に野菜は含まれていますか。

① 毎回	② ときどき	③ ほとんどない	④ 全くない
------	--------	----------	--------

(ウ)朝食の品数はどれくらいですか。

(例：朝食が「パン、目玉焼き、ヨーグルト」であれば、品数は「3品」になります。)

① 1品	② 2～3品	③ 4～5品	④ 6品以上
------	--------	--------	--------

上の質問(1)で【2. ときどき食べない】【3. ほとんど食べない】【4. 全く食べない】を選んだ人に質問します。

(エ) 朝食を食べない理由は何ですか。

① 食べる時間がない	③ 朝は食欲 しょうよく がない	⑤ その他（ ）
② 食事が用意されていない	④ 特に理由はない	

(2) あなたは、食事のとき何を一番はじめに食べますか。

1. ごはん・パンなど（主食）	3. 野菜	5. 決まっていない
2. 肉類、魚類	4. 汁もの・スープ	6. わからない

(3) あなたは、甘いジュース（果汁飲料・炭酸飲料・スポーツ飲料など）をどのくらい飲みますか。

1. 毎日2回以上	4. 週に2～3回
2. 毎日1回	5. 週に1回
3. 週に4～6回	6. 月に数回程度、または全く飲まない

(4) あなたのふだんのお菓子のとり方について、あてはまる番号を選んでください。

1. 決まった時間に食べる	2. 食べない	3. 自由に食べる
---------------	---------	-----------

(5) 平日（学校に行く日）にあなたは夕食をだれと食べますか。

あてはまる番号すべてを選んでください。

1. 親や祖父母 そふぼ と食べる	4. ひとりで食べる
2. きょうだいや友だちと食べる	5. 夕食は食べない
3. 家族以外の人と食べる	

- (6) あなたは自分ひとりで簡単な朝食を作ることができますか【ごはんを炊く、お味噌汁を作る（インスタントはのぞく）、目玉焼きを焼く等】。あてはまる番号を選んでください。

1. できる 2. まあできる 3. あまりできない 4. まったくできない

- (7) あなたは、現在ダイエットをしていますか。

1. している 2. 現在はしていないが、過去にしたことがある 3. していない



- (ア) 上の質問に【1. している】【2. 現在はしていないが、過去にしたことがある】と答えた人に質問します。
体重を減らすために何をしていますか/しましたか。あてはまる番号すべてを選んでください。

① 食事の量を減らす	⑥ カロリーを計算する
② 間食・夜食を減らす	⑦ 運動する
③ 食事を抜く	⑧ サプリメントを飲む
④ 特定の食品（例：野菜、豆腐）だけを食べる	⑨ その他（ ）
⑤ 特定の食品（例：炭水化物）を食べない	

問2 あなたのふだんの生活について質問します。

- (1) あなたが朝起きる時間と夜寝る時間について、それぞれあてはまる番号をひとつ選んでください。

朝起きる時間	登校日	土・日曜日
午前6時前	1	1
午前6時台	2	2
午前7時台	3	3
午前8時台	4	4
午前9時台	5	5
午前10時以降	6	6

夜寝る時間	登校日	金・土曜日
午後8時前	1	1
午後8時台	2	2
午後9時台	3	3
午後10時台	4	4
午後11時台	5	5
夜12時以降	6	6

- (2) あなたが朝起きる時間と夜寝る時間は、日によってどの位ちがひがありますか。それぞれあてはまる番号をひとつ選んでください。

朝起きる時間	登校日	土・日曜日
30分以内	1	1
30分～1時間	2	2
1～2時間	3	3
2時間以上	4	4

夜寝る時間	登校日	金・土曜日
30分以内	1	1
30分～1時間	2	2
1～2時間	3	3
2時間以上	4	4

- (3) あなたがふだん、登校日に夕食を食べる時間について、あてはまる番号をひとつ選んでください。

1. 午後6時より前	3. 午後7時台	5. 午後9時台
2. 午後6時台	4. 午後8時台	6. 午後10時以降

- (4) あなたがふだん、登校日にお風呂に入る時間について、あてはまる番号をひとつ選んでください。

1. 午後6時より前	3. 午後7時台	5. 午後9時台	7. 午後11時台	9. 朝起きてから
2. 午後6時台	4. 午後8時台	6. 午後10時台	8. 夜12時以降	

(5) あなたは 1 日あたりどれくらい歯磨きをしますか。(給食後をのぞきます)

1. 1 日 2 回以上	2. 1 日 1 回	3. 毎日 はみがかない	4. わからない
--------------	------------	--------------	----------

※この尺度は、東京医科歯科大学が独自に開発し著作権を有しています。

(6) あなたは、フッ素入り歯みがき剤を使うことが、むし歯の予防に良いことを知っていますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

(7) 運動部やスポーツクラブに、はいつていますか。(運動系の習い事やスポーツ少年団^{ふく}を含みます)

1. はいつている(内容:)	2. はいつていない
-----------------	------------

(8) 学校以外で 30 分以上からだを動かす遊びや習い事に行くことが、1 週間あたりでどれくらいありますか。

(例: ボール遊び・自転車・サッカー・野球・空手・剣道・体操・バレエ・水泳 など)

1. ほとんどしない・全くしない	3. 3~4 回	5. 7 回以上・ほぼ毎日
2. 1~2 回	4. 5~6 回	

(9) あなたは、1 年前から今までのあいだ、学校行事以外で文化ホールや美術館、映画館などに出かけて、絵や映画、演劇などをみたり、音楽を聴いたりしたことはありますか。

1. みたり、聴いたりした	2. しなかった
---------------	----------

(10) あなたは、自分の^{けいたいでんわ}携帯電話やスマートフォン・タブレットを持っていますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

(11) あなたは、1 日に平均してどれくらい携帯電話やスマートフォン・タブレットを使いますか。

自分のものだけでなく、ご家族の方が持っているものを使っている場合も含めてください。

1. 使わない	3. 1~2 時間未満	5. 3~4 時間未満	7. 5 時間以上
2. 1 時間未満	4. 2~3 時間未満	6. 4~5 時間未満	

(ア) 上の質問で【2. 1 時間未満】~【7. 5 時間以上】を選んだ人に質問します。

あなたは、携帯電話やスマートフォン・タブレットを何時ごろまで使っていますか。

① 午後 8 時まで	③ 午後 10 時まで	⑤ 夜 12 時まで
② 午後 9 時まで	④ 午後 11 時まで	⑥ 夜 12 時以降も使っている

(12) あなたは、学校に行きたくないと思ったことがありますか。

1. よくある	3. たまにある	5. まったくない
2. ときどきある	4. ほとんどない	

(ア) 上の質問で【1. よくある】【2. ときどきある】【3. たまにある】を選んだ人に質問します。

学校に行きたくないと思った理由は何ですか。あてはまる番号すべてを選んでください。

① 体調が悪い	⑥ クラスの雰囲気が悪い	⑩ 何もやる気がしない
② 朝の気分や機嫌が悪い	⑦ 先生と合わない	⑪ 勉強したくない
③ 朝起きるのがつらい	⑧ 仲のいい友だちがいない	⑫ 他にしたいことがある
④ 学校の授業がわからない	⑨ 友だちにいじわるやイヤなことをされた	⑬ 特に理由はない
⑤ 学校が楽しくない		⑭ その他（ ）

問3 あなたは、平日（学校がある日）の下校後どのようなところで、どれくらい過ごしていますか。

(1)～(13)についてそれぞれ、あてはまる番号をひとつ選んでください。

	週に3回以上 過ごす	週に1～2回 過ごす	月に1～2回 過ごす	ほとんど・全く 行かない
(1) 自宅	1	2	3	4
(2) 学校内（部活動・クラブなど）	1	2	3	4
(3) 祖父母などの親戚の家	1	2	3	4
(4) 友だちの家	1	2	3	4
(5) 習い事や学習塾	1	2	3	4
(6) 公園や広場	1	2	3	4
(7) 放課後子ども教室	1	2	3	4
(8) 学童保育室	1	2	3	4
(9) 児童館	1	2	3	4
(10) 図書館	1	2	3	4
(11) 地域で開催される夕食会	1	2	3	4
(12) ショッピングセンター・ゲームセンター	1	2	3	4
(13) その他（ ）	1	2	3	4

※この尺度は、東京医科歯科大学が独自に開発し著作権を有しています。

問4 あなたの学校のことについて教えてください。

あなたと学校との関係について、それぞれあてはまる番号をひとつ選んでください。

	とてもそう思う	まあそう思う	どちらでもない	あまりそう思わない	全くそう思わない
(1) クラスの雰囲気 ふんいき が好きである	1	2	3	4	5
(2) 担任の先生が好きである	1	2	3	4	5
(3) 学校が楽しいと思っている	1	2	3	4	5
(4) 学校の先生やクラスの友だちに挨拶 あいさつ をしている	1	2	3	4	5
(5) 担任の先生を信頼 しんらい している	1	2	3	4	5
(6) クラスの友だちを信頼している	1	2	3	4	5
(7) 学校の行事に積極 せっきよく 的に参加 さんか している	1	2	3	4	5
(8) 学校でよくイライラすることがある	1	2	3	4	5

※この尺度は、東京医科歯科大学が独自に開発し著作権を有しています。

問5 友だちとの関係について教えてください。

次のような友だちは、全部で何人くらいいますか。いなければ〇と書いてください。

1. 同じクラスの中で、仲のよい友だち () 人
2. 同じクラス以外の、仲のよい友だち () 人
3. 悩みごとを相談そうだんできる友だち () 人

問6 あなたの周りには、親以外で、次のような大人はいますか。あてはまる番号すべてを選んでください。

1. 信頼できる人	5. 自分のことを大切にしてくれる人
2. 気軽に相談できる人	6. 道で会ったら、あいさつをしてくれる人
3. 尊敬 そんけい できる人	7. そのような人はいない
4. 将来の目標となる人	

問7 あなた自身についてお聞きします。

(1) あなたは、自分が幸せだと思いますか。あてはまる点数をひとつ選んでください。

幸せでない	たいへん幸せ
0点---1点---2点---3点---4点---5点---6点---7点---8点---9点---10点	

(2) いつもの自分にいちばんよく合う答えを、それぞれひとつ選んでください。

	いいえ	どちらかといえ ばいいえ	どちらかといえ ばはい	はい
(ア) 自分に、自信がありますか	1	2	3	4
(イ) たいていのことは、人よりうまくできると思いますか	1	2	3	4
(ウ) 自分には、人にじまんできるところがたくさんあると思いますか	1	2	3	4
(エ) 何をやってもうまくいかないような気がしますか	1	2	3	4
(オ) 今の自分に、満足していますか	1	2	3	4
(カ) 自分はきっと、えらい人になれると思いますか	1	2	3	4
(キ) 自分は、あまり役に立たない人間だと思いますか	1	2	3	4
(ク) 自分の意見は、自信をもって言えますか	1	2	3	4
(ケ) 自分にはあまりいいところがないと思いますか	1	2	3	4
(コ) 失敗をするのではないかと、いつも心配ですか	1	2	3	4

※この尺度は、児童用コンピテンス尺度の「自己価値」を引用しています。

引用：桜井茂男（1992）．小学校高学年における自己意識の検討．*実験社会心理学研究*, 32, 85-94.

桜井茂男（2007）．児童用コンピテンス尺度 桜井茂男・松井豊(編)．*心理測定尺度集IV：子どもの発達を支える<対人関係・適応>*．サイエンス社，東京，pp.22-27.

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

最後にもう一度、記入されていない項目がないかどうか見直しをして、
 回答票のみ提出用の封筒（レモン色）に入れて、のりづけをしてから提出してください。