



令和4年度 足立区 子どもの健康・生活実態調査

ほごしゃ みなさま
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国立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。
- お忙しいところおそれ入りますが、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。

お子さんの生年月日はいつですか。

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、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（休校、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番号すべてに、およその休んだ日数を記入してください。						
	<table border="1"> <tr> <td>① 病気やけが ()日</td> <td>④ 新型コロナウイルス感染 ()日</td> </tr> <tr> <td>② 忌引きなど家庭の理由 ()日</td> <td>⑤ 新型コロナウイルスの濃厚接触者となった ()日</td> </tr> <tr> <td>③ 本人が行きたがらなかった ()日</td> <td>⑥ その他の理由 ()日</td> </tr> </table>	① 病気やけが ()日	④ 新型コロナウイルス感染 ()日	② 忌引きなど家庭の理由 ()日	⑤ 新型コロナウイルスの濃厚接触者となった ()日	③ 本人が行きたがらなかった ()日	⑥ その他の理由 ()日
① 病気やけが ()日	④ 新型コロナウイルス感染 ()日						
② 忌引きなど家庭の理由 ()日	⑤ 新型コロナウイルスの濃厚接触者となった ()日						
③ 本人が行きたがらなかった ()日	⑥ 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 骨折や火傷などのケガ・外傷	④ 胃腸炎や下痢、腹痛など
② 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) お子さんがこれまで受けたワクチンについて、当てはまる番号をすべて選び、接種回数を記入してください。

1. 新型コロナウイルス () 回 2. 子宮けいがんワクチン () 回

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

(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 ^{しょうらい} について、明るい面 ^{めん} を言うことができる	1	2	3	4	5
(2) 自分のベストを尽く ^{つく} そうとする	1	2	3	4	5
(3) 馬鹿 ^{ばか} にされたり、悪口 ^{いたぐち} を言われても、うまく対処 ^{たいしよ} することができる	1	2	3	4	5
(4) 他人にきちんと挨拶 ^{あいさつ} することができる	1	2	3	4	5
(5) 大人が指示 ^{しじ} しなくても、自ら学校の準備 ^{じゅんび} 、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 ^{てきせつ} 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 ^{いや} 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

問9 お子さんのお母さん、お父さんの生活習慣^{けんこうじょうたい}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^{ふざい}の場合は空欄^{くうらん}としてください。

(1) お子さんのお母さん、お父さん^{ねんれい}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
年齢 _____ 歳
本人を含めた () 人きょうだいの () 番目
身長 _____ cm
体重 _____ kg

お父さん
年齢 _____ 歳
本人を含めた () 人きょうだいの () 番目
身長 _____ cm
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	12. 子宮や卵巣の病気 (がんをのぞく)	1. 糖尿病	12. 前立腺など泌尿器の 病気(がんをのぞく)
2. 高血圧	13. 関節炎・リウマチ	2. 高血圧	13. 関節炎・リウマチ
3. 心臓の病気	14. 首や腰の病気	3. 心臓の病気	14. 首や腰の病気
4. 喘息	15. 骨折(事故による)	4. 喘息	15. 骨折(事故による)
5. アトピー性皮膚炎	16. 5本以上のむし歯 (治療済含む)	5. アトピー性皮膚炎	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)	17. 新型コロナウイルス 感染症	6. 胃・十二指腸の病気 (がんをのぞく)	17. 新型コロナウイルス 感染症
7. 肝臓病 (肝炎や肝硬変)	18. わからない	7. 肝臓病 (肝炎や肝硬変)	18. わからない
8. うつ病や心の病気	19. その他	8. うつ病や心の病気	19. その他
9. 頭痛	()	9. 頭痛	()
10. 不眠症		10. 不眠症	
11. 悪性腫瘍(がん)		11. 悪性腫瘍(がん)	

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(2021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. 世帯専用のお風呂
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	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、お父さんのふだんの帰宅時間で、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	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 こうたいせいきんむ 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 ざんぎょう 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

(ウ)お子さんのお母さん、お父さんは、この1ヶ月の間、テレワークをすることがありましたか。

お母さん	お父さん
① 週に5日以上	① 週に5日以上
② 週に3～4日	② 週に3～4日
③ 週に1～2日	③ 週に1～2日
④ 週に1日未満	④ 週に1日未満
⑤ テレワークはない	⑤ テレワークはない

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	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	まあそう思わない	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}	1	2	3	4	5
(エ) 家族を信頼している ^{しんらい}	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}	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
(ク) 家族で性についての話をする	1	2	3	4	5

(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 ^{おくがい しだ}	1	2	3	4
(オ) 無視する ^{むし}	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 月 日

(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	どちらかというところ	どちらともいえない	どちらかというところ	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 → () 人 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

(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^{きょういく}教育や^{けんこう}健康・^{いりょう}医療についての^{じょうほう}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 ^{しんせき}	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。

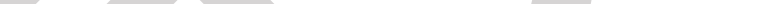
(1) あなたは、食事のとき何を一番はじめに食べますか。

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 ^{しんけいかびん} に感じましたか	1	2	3	4	5
(イ) 絶望 ^{ぜつぼう} 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 ^{しず} みこんで、何が起 ^{おこ} っても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
(オ) 何をするのも骨折 ^{ほねお} りだと感じましたか	1	2	3	4	5
(カ) 自分は価値 ^{かち} のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

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。

令和4年度 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ご記入ください。



- ◆アンケートにご回答いただきましたら、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ご提出ください（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（インスタントのはぞく）、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	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 |
|--------------|------------|--------------|----------|

(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 |
|--------------------------------------|------------|

(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、「グー・ペタ・ピン」を知っていますか。

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

(10) あなたは、普段から「グー・ペタ・ピン」を意識して座っていますか。

- | | |
|--------------|--------------|
| ① いつもそうしている | ③ あまりそうしていない |
| ② ときどきそうしている | ④ 全くそうしていない |

(11) あなたは、現在どのようなことに興味がありますか。あてはまる番号すべてを選んでください。

- | | | |
|------------|-------------|---------------------------------|
| 1. 勉強・進路 | 6. 音楽 | 11. 友だち関係 |
| 2. 部活・習いごと | 7. スポーツ観戦 | 12. SNS（TikTok など） |
| 3. 学校行事 | 8. ファッション | 13. 動画（ドラマ・映画を含む） |
| 4. 委員会活動 | 9. 恋愛 | 14. ゲーム |
| 5. 読書 | 10. 性に関すること | 15. その他（ ） |

(12) 好きな本（マンガも含む）のジャンルは何ですか。あてはまる番号すべてを選んでください。

- | | | |
|-------------|----------------------|---------------------------------|
| 1. SF | 6. ノンフィクション・ドキュメンタリー | 10. ファッション |
| 2. ファンタジー | 7. コメディ・ギャグ | 11. 音楽・映画 |
| 3. 推理・ミステリー | 8. 歴史・伝記 | 12. ホラー |
| 4. 恋愛 | 9. 政治・社会・経済 | 13. その他（ ） |
| 5. 人間ドラマ | | |

(13) 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 |
|-------|--------|

(14) 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・タブレットを何時間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

(15) 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	⑪ 勉強したくない
② 朝の気分や機嫌が悪い	⑦ 先生と合わない	⑫ 他にしたいことがある
③ 朝起きるのがつらい	⑧ 仲のいい友だちがいない	⑬ コロナに感染するのが心配
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	⑭ 特に理由はない
⑤ 学校が楽しくない	⑩ 何もやる気がしない	⑮ 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)～(10)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) 図書館	1	2	3	4
(8) 地域で開催される夕食会	1	2	3	4
(9) ショッピングセンター・ゲームセンター	1	2	3	4
(10) その他 ()	1	2	3	4

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
(ア) クラスの雰囲気 ふんいき が好きである	1	2	3	4	5
(イ) 担任の先生が好きである	1	2	3	4	5
(ウ) 学校が楽しいと思っている	1	2	3	4	5
(エ) 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
(オ) 担任の先生を信頼 しんらい している	1	2	3	4	5
(カ) クラスの友だちを信頼している	1	2	3	4	5
(キ) 学校の行事に積極的 せつぎよくてき に参加 さんか している	1	2	3	4	5
(ク) 学校でよくイライラすることがある	1	2	3	4	5

問5 友だちとの関係について教えてください。

(1) 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。

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

(2) この1か月の間、どのくらい、友だちとやり取りをしましたか？以下の(ア)～(ウ)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。

	毎日	週に 4-6日	週に 2-3日	週に 1日以下
(ア) 直接会って会話をした (挨拶は除く)	1	2	3	4
(イ) ビデオ通話をした	1	2	3	4
(ウ) オンライン通話をした (電話を含む、音声のみ)	1	2	3	4

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 そんけん 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 あなたの家庭や家族のことについてお聞きします。

(1) 家族の中にあなたがお世話をしている人はいますか。「お世話」とは、ふつう大人が行うような家事や家族のお世話をすることを指します。あてはまる番号をひとつ選んでください。

1. いる 2. いない → 問8へ

(ア) 上の質問に【1. いる】と答えた人に質問します。あなたがお世話をしているのは誰ですか。あてはまる番号すべてを選んでください。

① 母親	③ 祖母	⑤ きょうだい
② 父親	④ 祖父	⑥ その他()

(イ) (ア)で選んだ方に対して、あなたはどのようなお世話をしていますか。お世話をしている人が何人かいる場合には、あてはまる番号すべてを選んでください。

① 家事（食事の準備や掃除、洗濯）	⑥ 見守り
② きょうだいの世話や保育所等への送迎	⑦ 通訳（日本語や手話など）
③ 身体的な介護（入浴やトイレのお世話など）	⑧ お金の管理
④ 外出時の付き添い（買い物や散歩など）	⑨ 薬の管理
⑤ 話し相手になる	⑩ その他（ ）

(ウ) (ア)で選んだ方に対して、お世話はどれくらい行っていますか。平日（学校がある日）と休日（学校がない日）それぞれの時間数をお答えください。（日によって異なる場合は、この1か月の中で最も長かった日の時間をお答えください）

平日（ ）時間	休日（ ）時間
---------	---------

問8 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、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
(サ) 自分の意見を、誰にも聞いてもらえていないと思いますか	1	2	3	4

(3) この2週間、次のような問題にどのくらい頻繁に悩まされていますか？

それぞれの症状に対し、あなたの気持ちにもっとも近いものを選んでください。

	全くない	数日	半分以上	ほとんど毎日
(ア) 気分が落ち込む、ゆううつになる、いらいらする、または絶望的な気持ちになる	1	2	3	4
(イ) 物事に対してほとんど興味が ない、または楽しめない	1	2	3	4
(ウ) 寝つきが悪い、途中で目が覚める、または逆に眠りすぎる	1	2	3	4

	全くない	数日	半分以上	ほとんど毎日
(エ) あまり食欲がない、体重が減る、または食べすぎる	1	2	3	4
(オ) つかれた感じがする、または気力がない	1	2	3	4
(カ) 自分はダメな人間または失敗者だと感じる、または自分自身あるいは家族をがっかりさせていると思う	1	2	3	4
(キ) 学校の勉強、読書、またはテレビを見ることなどに集中するのが難しい	1	2	3	4
(ク) 他人が気づくくらいに動きや話し方が遅くなる、あるいはこれと反対に、そわそわしたり、落ち着かず、普段よりも動き回ることがある	1	2	3	4
(ケ) 死んだ方がいい、または自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある	1	2	3	4

(4) それぞれの項目について、あなたはどのくらいの頻度で感じているかお答えください。あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

	決してない	ほとんどない	時々ある	常にある
(ア) 自分には人との付き合いがないと感じることがありますか。	1	2	3	4
(イ) 自分は取り残されていると感じることがありますか。	1	2	3	4
(ウ) 自分は他の人たちから孤立していると感じることはありますか。	1	2	3	4

(5) ふだん、いやな気持ちになってストレスを感じるとき、あなたは次のようなことをどのくらいしましたか。(それぞれあてはまる番号ひとつに○)

	ほとんどしなかった	たまにした	ときどき時々した	よくした
(ア) だれかにどうしたらよいかわかる	1	2	3	4
(イ) 自分を変えようと努力する	1	2	3	4
(ウ) ひとりになる	1	2	3	4
(エ) 大声を上げてどなる	1	2	3	4
(オ) そのことをあまり考えないようにする	1	2	3	4
(カ) ゲームをする	1	2	3	4
(キ) 何がその原因かを見つける	1	2	3	4
(ク) 人に問題の解決に協力してくれるように頼む	1	2	3	4
(ケ) だれかに言いつける	1	2	3	4
(コ) ひとりで泣く	1	2	3	4
(サ) 友達と遊ぶ	1	2	3	4
(シ) どうしようもないのであきらめる	1	2	3	4

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、のりづけをしてお早めに学校にご提出ください。