

調査票

健康づくりに関する市民意識調査票	150
10代の健康に関する市民意識調査票	158
母子保健に関する市民意識調査票(4か月児)	162
母子保健に関する市民意識調査票(10か月児)	166
母子保健に関する市民意識調査票(1歳6か月児)	170
母子保健に関する市民意識調査票(3歳児)	174

健康づくりに関する市民意識調査

*** 調査ご協力のお願い***

市民の皆様には、日頃から市政にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。さて、札幌市ではこの度、平成 26 年に策定した『健康さっぽろ 21（第二次）』が最終年を迎えるため、目標の達成状況の評価や今後の札幌市民の健康づくりのあり方を検討するための基礎資料とすることを目的として、皆様の日頃の生活習慣や健康意識などについてアンケート調査を行うことといたしました。

なお、調査の実施にあたっては、市内にお住まいの 15 歳から 79 歳までの方（令和 4 年 6 月現在）から無作為に選んだ 5,000 人の方を対象としております。皆様からいただいたご回答は、調査の趣旨に沿って全て統計的に処理し、個々の回答結果を公表したり、目的以外の用途に使用することはありません。ご多忙のところ大変恐縮に存じますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

令和 4 年 7 月
札幌市保健福祉局保健所健康企画課

*** ご記入にあたってのお願い***

1. 調査票にお名前をご記入いただく必要はありません。
2. 調査票の記入は、原則封筒のあて名のご本人が行ってください。もしご自身でご記入できない場合は、代理の方がご記入いただいても構いません。
3. この調査は、あなたの平均的な生活習慣についてお答えください。
4. ご回答は、質問文に記載している回答数（1 つ、3 つまで、あてはまるものすべて）に注意して、回答欄のあてはまる番号を○で囲んでください。ご回答が「その他」の場合は、番号に○をつけ、（ ）内に具体的に記入してください。
5. 回答する方が限定される質問があります。質問文上の【 】内及び「-」の表示をよく読んでお答えください。
6. 答えに漏れがないか最後にご確認の上、ご返送ください。また、回答できない質問がありましたら、空欄で構いませんので、そのままご返送ください。

ご記入いただいた調査票は、**令和 4 年 8 月 15 日（月）まで**に、

同封の封筒に入れ、切手を貼らずにご返送くださいますようお願いいたします。

*** 調査についての問い合わせ***

札幌市保健所健康企画課

電話：011-622-5151 FAX：011-622-7221

e-mail：kenkou-taisaku@city.sapporo.jp

＜食事・食習慣について＞

問1 あなたは、朝食を食べますか。次の中から**1つ選ん**でお答えください。

- | | |
|---|-----------|
| 1 | ほぼ毎日食べる |
| 2 | 週に4、5日食べる |
| 3 | 週に2、3日食べる |
| 4 | ほとんど食べない |

問2 あなたは、間食をとりますか。次の中から**1つ選ん**でお答えください。

※ただし、糖尿病などの疾病により意識的に間食をとることで健康を維持している方は、「4 ほとんど食べない」を選んでください。

- | | |
|---|-----------|
| 1 | ほぼ毎日食べる |
| 2 | 週に4、5日食べる |
| 3 | 週に2、3日食べる |
| 4 | ほとんど食べない |

問3 あなたは、現在のご自分の食事内容をどのように思いますか。次の中から**1つ選ん**でお答えください。

- | | |
|---|---------|
| 1 | 大変よい |
| 2 | よい |
| 3 | 少し問題がある |
| 4 | 問題が多い |

問4 あなたは、ご自分の食事内容について、今後どのようにしたいと思えますか。次の中から**1つ選ん**でお答えください。

- | | |
|---|----------|
| 1 | 今よりよくしたい |
| 2 | 今のままでよい |
| 3 | 特に考えていない |

問5 あなたは、1日の食事をどのようにとっていますか。次の中から**1つ選ん**でお答えください。

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1 | ほぼ決まった時間に3回の食事をとっている |
| 2 | 3回の食事はとっているが、時間は不規則であることが多い |
| 3 | 3回の食事以外に、夜食を食べることが多い |
| 4 | 食事は2回までのことが多い |
| 5 | 食事の回数が不規則である |

問6 あなたは、1回の食事で食べる量に気をつけていますか。次の中から**1つ選んで**お答えください。

- 1 多すぎないよう、少なすぎないように心がけている
- 2 特に気にしないで、食べたいだけ食べている
- 3 意識して食べる量を少なくしている

問7 あなたは、主食（ご飯、パン、麺類）・主菜（肉、魚、卵、大豆製品のおかず）・副菜（野菜、海藻などのおかず）を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。次の中から**1つ選んで**お答えください。

- 1 ほとんど毎日
- 2 週に4、5日
- 3 週に2、3日
- 4 ほとんどない

問8 あなたは、加工食品（パン、豆腐、缶詰など）や外食料理のエネルギーや食塩量などの栄養成分表示を利用していますか。次の中から**1つ選んで**お答えください。

- 1 いつも利用している
- 2 ときどき利用している
- 3 利用していない

問9 あなたは、糖尿病、糖尿病、がん、高血圧などの病気が食事と深い関係にあることを知っていますか。次の中から**1つ選んで**お答えください。

- 1 よく知っている
- 2 だいたい知っている
- 3 あまりよく知らない
- 4 まったく知らない

問10 あなたは、自分の体重を量る習慣はどの程度ありますか。次の中から**1つ選んで**お答えください。

- 1 ほとんど毎日
- 2 週に数日程度
- 3 週に1日程度
- 4 ほとんどない

問11 あなたは、生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重の維持や食塩量などに気をつけた食生活を実践していますか。次の中から**1つ選んで**お答えください。

- 1 いつも気をつけて実践している
- 2 気をつけて実践している
- 3 あまり気をつけて実践していない
- 4 全く気をつけて実践していない

問12 あなたは、普段からゆっくりより噛んで食べていますか。次の中から**1つ選んで**お答えください。

- 1 ゆっくりより噛んで食べている
- 2 どちらかと言えればゆっくりより噛んで食べている
- 3 どちらかと言えればゆっくりより噛んで食べていない
- 4 ゆっくりより噛んで食べていない

問13 あなたが、噛んで食べるときの状態について、次の中から**1つ選んで**お答えください。

- 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 噛んで食べることができない

問14 あなたは、食べ物や飲み物が飲み込みにくく感じたり、食事中にむせたりすることがありますか。次の中から**1つ選んで**お答えください。

- 1 頻繁にある
- 2 ときどきある
- 3 めったにない
- 4 まったくない

問15 あなたは、家族や友人、職場や地域の人などと食事をとることがどの位ありますか。次の中から**1つ選んで**お答えください。

- 1 ほぼ毎日（週5～7日）
- 2 週に4、5日
- 3 週に2、3日
- 4 ほとんどない

問15-1 【問15で「4 ほとんどない」を選んだ方におたずねします。】

あなたは、地域で食事会などの機会があれば、参加したいと思いますか。次の中から**1つ選んで**お答えください。

- 1 とてもそう思う
- 2 そう思う
- 3 どちらともいえない
- 4 あまりそう思わない
- 5 全くそう思わない

※すべての方がお答えください。※

＜食育について＞

次の「食育（しょくいく）」に関する説明文をお読みになり、下の質問にお答えください。

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。（食育基本法より）

問 16 あなたは、「食育」に関心がありますか。次の中から**1つ選んで**お答えください。

- 1 関心がある
 - 2 どちらかといえば関心がある
 - 3 どちらかといえば関心がない
 - 4 関心がない
 - 5 わからない
- **問 17へお進みください。**

問 16-1 【問 16 で「1」または「2」を選んだ方におたずねします。】

あなたは、「食育」のどのようなことについて関心がありますか。次の中から**あてはまるものすべて選んで**お答えください。

- 1 食生活・食習慣の改善
- 2 食品の安全性
- 3 自然の恩恵や生産者などへの感謝・理解、農林漁業などに関する体験活動
- 4 環境との調和、食品ロスの削減や食品リサイクルに関する活動
- 5 食事に関するあいさつや作法
- 6 食を通じてコミュニケーション
- 7 郷土料理、伝統料理などの優れた食文化の継承
- 8 その他（具体的に：)
- 9 わからない

※すべての方がお答えください。※

問 17 あなたは、日頃の健全な食生活を実践するにあたり、参考にしてしている指針はありますか。あてはまるものを、**3つまで選んで**お答えください。

- 1 食事バランスガイド（1日に何をどれだけ食べたら良いかを示したもの）
- 2 日本人の食事摂取基準（1日に必要なエネルギーや栄養素の目安を示したもの）
- 3 6つの基礎食品群（栄養成分の類似している食品を6群に分類したもの）
- 4 3色分類（食品の体内における主な働きを3つに分けて主な食品を分類したもの）
- 5 札幌市食生活指針（弁当箱ダイエット法で、おおよそ自分の量が把握できるもの）
- 6 その他の指針（具体的に：)
- 7 特に参考にしていない
- 8 わからない

＜健康・運動習慣について＞

問 18 あなたが、知っている（聞いたことがある）ものを、次の中から**あてはまるものすべて選んで**お答えください。

- 1 健康増進法
- 2 健康日本21（第二次）（二十一世紀における第二次国民健康づくり運動）
- 3 すこやか北海道21改訂版（北海道健康増進計画）
- 4 健康さっぽろ21（第二次）（札幌市健康づくり基本計画）
- 5 上記（1～4）の中で知っているものはない

問 19 あなたは、ご自分の健康状態をどのように感じていますか。次の中から**1つ選んで**お答えください。

- 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 20 あなたは、日頃から健康の維持・増進のために意識的に運動していますか。次の中から**1つ選んで**お答えください。ただし、学校の授業で行っているものは除きます。

- 1 週に3回以上している
 - 2 週に1～2回している
 - 3 月に2～3回している
 - 4 月に1回している
 - 5 ほとんどしていない
- **問 21へお進みください。**

問 20-1 【問 20 で「1」または「2」を選んだ方におたずねします。】

あなたは、1回30分以上の運動を、週に2回以上実施し、1年以上継続していますか。次の中から**1つ選んで**お答えください。

- 1 している
 - 2 していない
- **問 21へお進みください。**

問 20-2 【問 20 で「5 ほとんどしていない」を選んだ方におたずねします。】

あなたが、運動をしない主な理由は何か。次の中から**1つ選んで**お答えください。

- 1 必要ないと思うから
- 2 時間に余裕がないから
- 3 めんどいから
- 4 身体を動かすことが嫌いだから
- 5 医師から特に言われていないから
- 6 効果があるとは思えないから
- 7 病気や身体上の理由から
- 8 その他（具体的に：)

問27 あなたは、この1か月間にストレスを感じたことがありますか。次の中から**1つ選**
んでお答えください。

- 1 おおいにある
 - 2 多少ある
 - 3 あまりない
 - 4 全くない
- 問28へお進みください。

問27-1 【問27で「1」～「3」のいずれかを選んだ方におたずねします。】

あなたが、悩んでいる時や相談したい時、あなたはだれ（どこ）に相談しますか。次の
中から**あてはまるものすべて選んで**お答えください。

- 1 配偶者（夫または妻）・パートナー
- 2 母親
- 3 父親
- 4 兄弟姉妹
- 5 子ども
- 6 その他の親族
- 7 友人・知人
- 8 近所の人
- 9 学校の先生
- 10 職場の同僚や上司
- 11 医師、看護師やカウンセラー
- 12 保健センター
- 13 インターネット
- 14 その他（具体的に：)
- 15 相談する相手がいない
- 16 相談するところがおわからない
- 17 特に悩みごとはない

《**すべての方がお答えください。**》

問28 あなたは、いつもとっている睡眠で休養が十分にとれていると思いますか。次の中か
ら**1つ選んで**お答えください。

- 1 十分とれている
- 2 まあとれている
- 3 あまりとれていない
- 4 全くとれていない

問29 あなたは、眠りを助けるために睡眠補助薬（睡眠薬・精神安定剤）を使ったり飲酒す
ることがありますか。次の中から**1つ選んで**お答えください。

- 1 常にある
- 2 しばしばある
- 3 ときどきある
- 4 めったにない
- 5 全くない

《**たばこ・喫煙習慣について**》

問30 あなたは、たばこを吸いますか。次の中から**1つ選んで**お答えください。

- 1 毎日吸っている
 - 2 毎日ではないが週に1回以上吸っている
 - 3 以前は吸っていたが、現在は吸っていない
 - 4 吸わない
- 問31へお進みください。

問30-1 【問30で「1」または「2」を選んだ方におたずねします。】

あなたは、1日に平均して何本くらいのたばこを吸いますか。次の中から**1つ選んで**お
答えください。

- 1 10本未満
- 2 10～19本
- 3 20～29本
- 4 30～39本
- 5 40本以上

問30-2 【問30で「1」または「2」を選んだ方におたずねします。】

あなたは、たばこをやめたいと思いますか。次の中から**1つ選んで**お答えください。

- 1 すぐにもやめたい
 - 2 そのうちやめたい
 - 3 本数を減らしたい
 - 4 特に考えていない
- 問30-5へお進みください。

問30-3 【問30-2で「1」～「3」のいずれかを選んだ方におたずねします。】

あなたは、たばこを吸うのをやめる、本数を減らすためにどのような方法が必要だと思
いますか。次の中から**1つ選んで**お答えください。

- 1 医師などによるカウンセリングや禁煙補助薬による禁煙治療
※ 禁煙補助薬とは、ニコチンガムやニコチンパッチ（貼り薬）、たばこがおいし
いと感じにくくする作用のある飲み薬で、禁煙初期にあらわれるニコチン切れ
の症状（離脱症状）を軽減して禁煙をサポートするものです。
2 職場などによる禁煙・分煙の推進
3 専門職（薬剤師や保健師など）の保健指導などによる禁煙支援
4 家族や友人などの協力
5 自分の力でやめられる
6 その他（具体的に：)
- 問30-5へお進みください。

問30-4 【問30で「3」を選んだ方におたずねします。】

あなたが、たばこを吸わなくなった（たばこをやめた）理由は何か。理由は何ですか。次の中からあてはまるものすべてを選んでお答えください。

- | | |
|---|----------------------|
| 1 | 生活習慣病などの病気になったから |
| 2 | 喫煙が健康に及ぼす影響について学んだから |
| 3 | 同居の家族に子どもが産まれたから |
| 4 | 同居の家族に妊婦がいたから |
| 5 | たばこの価格（値段）が上がったから |
| 6 | その他（具体的に：_____） |
| 7 | 特になし |

→ 問30-5へお進みください。

問30-5 【問30で「1」～「3」のいずれかを選んだ方におたずねします。】

あなたは、何歳からたばこを吸い始めましたか。次の中から1つを選んでお答えください。

- | | | | |
|---|--------|---|--------|
| 1 | 15歳以下 | 4 | 25～29歳 |
| 2 | 16～19歳 | 5 | 30歳以上 |
| 3 | 20～24歳 | | |

※すべての方がお答えください。※

＜たばここと健康との関わりについて＞

問31 あなたは、COPDという言葉と内容（意味）について知っていますか。次の中から1つを選んでお答えください。

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1 | 言葉も内容も知っている |
| 2 | 言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない |
| 3 | 言葉も内容も知らない（このアンケート調査で初めて知った場合を含みます。） |

※ COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、たばこなどの有害物質の吸入によって肺に慢性的に炎症が起き、空気の流れ（気流）が制限される結果、呼吸困難などの症状がみられる病気です。

問32 あなたは、日頃利用する飲食店や遊技場（ゲームセンター、パチンコ、競馬場など）などについて、その施設が禁煙もしくは喫煙可能であることを理由に、利用するかどうかを決めますか。次の中から1つを選んでお答えください。

- | | |
|---|-------------------------|
| 1 | 禁煙が良いので、全面禁煙なら利用する |
| 2 | 喫煙が良いので、喫煙可能なら利用する |
| 3 | 禁煙が良いが、全面禁煙でも喫煙可能でも利用する |
| 4 | 喫煙が良いが、全面禁煙でも喫煙可能でも利用する |
| 5 | どちらともいえない |

※ この設問の「全面禁煙」は施設（店舗）内に喫煙できる場所がないものを指し、「喫煙可能」は全席喫煙可能や施設（店舗）内の喫煙専用室等での喫煙可能を指します。

問33 あなたは、この1か月の間に次のアからコの中から1つ選んでお答えください。この煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。1～6の中から1つ選んでお答えください。

※ 学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「イ 職場」欄に記入してください。

	1. ほぼ毎日 週に数回 程度	2. 週に1回 程度	3. 週に1回 程度	4. 月に1回 程度	5. 全くなか った	6. 行かなか った
ア 家庭	1	2	3	4	5	6
イ 職場	1	2	3	4	5	6
ウ 学校	1	2	3	4	5	6
エ 飲食店	1	2	3	4	5	6
オ 遊技場 (ゲームセンター、 パチンコ、競馬場など)	1	2	3	4	5	6
カ 行政機関 (市役所、区役所な ど)	1	2	3	4	5	6
キ 医療機関	1	2	3	4	5	6
ク 公共交通機関	1	2	3	4	5	6
ケ 路上	1	2	3	4	5	6
コ 子どもが利用 する屋外の空間 (公園、通学路など)	1	2	3	4	5	6

問34 受動喫煙による健康への影響について、あなたが知っているものを次の中からあてはまるものすべてを選んでお答えください。

- | | |
|---|----------------------|
| 1 | 脳卒中 |
| 2 | 臭気・鼻への刺激感 |
| 3 | 肺がん |
| 4 | 虚血性心疾患 |
| 5 | 乳幼児突然死症候群（SIDS） |
| 6 | 喘息 |
| 7 | 上記（1～6）の中に知っているものはない |

問 35 あなたは、受動喫煙対策が今よりも推進されることを望む場所はありますか。

次の中から1つ選んでお答えください。

- | | |
|----|-------------------------|
| 1 | 家庭 |
| 2 | 職場 |
| 3 | 学校 |
| 4 | 飲食店 |
| 5 | 遊技場（ゲームセンター、パチンコ、競馬場など） |
| 6 | 行政機関（市役所、区役所など） |
| 7 | 医療機関 |
| 8 | 公共交通機関 |
| 9 | 路上 |
| 10 | 子どもが利用する屋外の空間（公園、遊学路など） |
| 11 | その他（具体的に：_____） |
| 12 | 特になし |

<飲酒習慣について>

問 36 あなたは、週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。次の中から1つ選んでお答えください。

- | | |
|---|------------|
| 1 | 毎日飲む |
| 2 | 週に5～6日飲む |
| 3 | 週に3～4日飲む |
| 4 | 週に1～2日飲む |
| 5 | 月に1～3日飲む |
| 6 | ほとんど飲まない |
| 7 | やめた |
| 8 | 飲まない（飲めない） |

問 36-1 【問 36 で「1」～「5」のいずれかを選んだ方におたずねします。】

あなたは、1日にどのくらいお酒を飲んでいきますか。次の中から1つ選んでお答えください。なお、下記の表を参考に清酒に置き換えてお答えください。

1	1 合未満
2	1～2 合未満
3	2～3 合未満
4	3～4 合未満
5	4～5 合未満
6	5 合以上

* 清酒1合（アルコール度数15度、180ml）の相当量は下記の通り

- ・ビール中ビン1本（アルコール度数5度、500ml）
- ・焼酎0.6合（アルコール度数25度、約110ml）
- ・ワイン1/4本（アルコール度数14度、約180ml）
- ・ウイスキーダブル1杯（アルコール度数43度、60ml）
- ・缶チューハイ1.5缶（アルコール度数5度、約520ml）

問 36-2 【問 36 で「1」～「5」のいずれかを選んだ方におたずねします。】

あなたは、お酒についてどのように考えていますか。次の中から1つ選んでお答えください。

- | | |
|---|--------------------------|
| 1 | やめたいと思っているが、なかなかやめられない |
| 2 | 量を減らそうと思っている |
| 3 | 現在の量が適当なので、このままでよいと思っている |
| 4 | お酒を今より増やそうと思っている |

※すべての方にお答えください。※

<健診について>

問 37 あなたは、過去1年間に、健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けたことがありますか。次の中から1つ選んでお答えください。

※ただし、がんのみの検診、妊産婦健診、病院や診療所で行う診療としての検査は健診に含まれません。

- | | |
|---|----|
| 1 | ある |
| 2 | ない |

問 37-1 【問 37 で「1 ある」を選んだ方におたずねします。】

あなたは、健診の結果、肥満、高血圧症（血圧が高い）、糖尿病（血糖が高い）、血中の脂質異常〔総コレステロール、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が高い、またはHDL（善玉）コレステロールが低い〕に関する指摘を受けましたか。

次の中から1つ選んでお答えください。

（健診結果にあわせて、書面に「血圧が高めなので塩分の摂取を控えましょう」「再検査を受けてください」など記載されている場合を含みます。）

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

問 37-2 【問 37-1 で「1 はい」を選んだ方におたずねします。】

あなたは、どのような指摘を受けましたか。

次の中からあてはまるものすべて選んでお答えください。

- | | |
|---|---|
| 1 | 肥満 |
| 2 | 高血圧症（血圧が高い） |
| 3 | 糖尿病（血糖が高い） |
| 4 | 血中の脂質異常〔総コレステロール、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が高い、またはHDL（善玉）コレステロールが低い〕 |

問 37-3 【問 37-1 で「1 はい」を選んだ方におたずねします。】

あなたは、指摘を受けたことについて、保健指導（食事や生活習慣の改善の指導）を受けましたか（医療機関で受けた指導も含みます）。

次の中から1つ選んでお答えください。

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

問 37-4 【問 37-3 で「1 はい」を選んだ方におたずねします。】

あなたは、指導された内容を、どの程度実行していますか。
次の中から 1つ選んでお答えください。

1 おおむね実行している	2 一部実行している	3 実行していない
--------------	------------	-----------

→ **問 38へお進みください。**

問 37-5 【問 37-3 で「2 いいえ」を選んだ方におたずねします。】

あなたは、最終的に、医療機関を受診するように勧められましたか。次の中から 1つ選んでお答えください。

1 はい	2 いいえ
------	-------

→ **問 38へお進みください。**

問 37-6 【問 37-5 で「1 はい」を選んだ方におたずねします。】

あなたは、その後、医療機関を受診しましたか。次の中から 1つ選んでお答えください。

1 はい	2 いいえ
------	-------

※すべての方にお答えください。※

問 38 あなたはこの1年間に歯科医院などで歯科健診を受けましたか。次の中から 1つ選んでお答えください。

1 受けた	2 受けていない
-------	----------

＜ご自身の体型について＞

問 39 あなたは、ご自身の体型についてどのような思っていますか。次の中から 1つ選んでお答えください。

1 ふとっている	4 少しやせている
2 少しふとっている	5 やせている
3 ふつう	

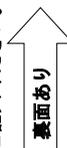
問 40 あなたの身長、体重について整数（小数第1位四捨五入）でご記入ください。

《**回答例**》

身長	1	5	8	cm	体重	0	6	2	kg
----	---	---	---	----	----	---	---	---	----

身長	cm	体重	kg
----	----	----	----

ここまでのご記入ありがとうございます。
次の15ページで最後となりますので、忘れずにご記入ください。



※最後に、ご回答いただいた結果を統計的に分析するために、**ご回答者ご自身のこと**についておたずねします。

F 1 性別

1 男性
2 女性

F 2 年齢

1 10代
2 20代
3 30代
4 40代
5 50代
6 60代
7 70代

F 3 職業（勤務形態）

1 どちらかといえば身体を動かささない仕事に就いている
2 どちらかといえば身体を動かす仕事に就いている
3 主婦・主夫
4 中学・高校生以外の学生
5 高校生
6 中学生
7 その他・無職

F 4 お住まいの区

1 中央区
2 北区
3 東区
4 白石区
5 厚別区
6 豊平区
7 清田区
8 南区
9 西区
10 手稲区

ご協力ありがとうございました。
本調査票は、同封の封筒（切手不要）に入れて8月15日（月）までにポストに投入してください。

10代の健康に関する市民意識調査

調査ご協力のお願い

市民の皆様には、日頃から市政にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。さて、札幌市ではこの度、平成26年に策定した『健康さっぽろ21（第二次）』が最終年を迎えるため、目標の達成状況の評価や今後の札幌市民の健康づくりのあり方を検討するための基礎資料とすることを目的として、皆様の日頃の生活習慣や健康意識などについてアンケート調査を行うことといたしました。

なお、調査の実施にあたっては、市内にお住まいの16歳から19歳までの方（令和4年6月現在）から無作為に選んだ3,000人の方を対象としております。

皆様からいただいたご回答は、調査の趣旨に沿って全て統計的に処理し、個々の回答結果を公表したり、目的以外の用途に使用することはありません。

ご多忙のところ大変恐縮に存じますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

令和4年7月
札幌市保健福祉局健康所健康企画課

ご記入にあたってのお願い

1. 調査票にお名前をご記入いただく必要はありません。
2. 調査票の記入は、原則封筒のあて名のご本人が行ってください。もしご自身でご記入できない場合は、代理の方がご記入いただいても構いません。
3. ご回答は、質問文に記載している回答数（1つ、あてはまるものすべて）に注意して、回答欄のあてはまる番号を○で囲んでください。ご回答が「その他」の場合は、番号に○をつけ、（ ）内に具体的に記入してください。
4. 回答する方が限定される質問があります。質問文上の【 】内及び「-」の表示をよく読んでお答えください。
5. 答えに漏れがないか最後にご確認の上、ご返送ください。また、回答できない質問がありましたら、空欄で構いませんので、そのままご返送ください。

ご記入いただいた調査票は、**令和4年8月15日（月）まで**に、

同封の封筒に入れ、切手を貼らずにご返送くださいますようお願いいたします。

調査についてのお問い合わせ

札幌市保健福祉局健康企画課

電話：011-622-5151 FAX：011-622-7221

e-mail：kenkou-taisaku@city.sapporo.jp

＜友人について＞

問1 あなたは、今、よく話をする友人がどのくらいいますか。次の中から**1つ**選んでお答えください。

- | | |
|----------|-------------------|
| 1 たくさんいる | 4 いないので欲しい |
| 2 数人いる | 5 いないが特に欲しいとは思わない |
| 3 ひとりいる | |

問2 あなたには、今、彼または彼女がいますか。次の中から**1つ**選んでお答えください。

- | | |
|--------|-------------------|
| 1 1人いる | 3 いないので欲しい |
| 2 複数いる | 4 いないが特に欲しいとは思わない |

＜悩みについて＞

問3 あなたが、今悩んでいるのはどんなことですか。次の中から**あてはまるものすべて**選んでお答えください。

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1 友人のこと | 7 学校の先生 |
| 2 異性のこと | 8 彼、彼女 |
| 3 家庭のこと | 9 職場の人 |
| 4 学校のこと | 10 その他（具体的に：） |
| 5 勉強など進学のこと | 11 学校の友人 |
| 6 就職など将来のこと | 12 学校以外の友人 |
| 7 職場のこと | |
| 8 健康のこと | |
| 9 趣味のこと | |
| 10 お金のこと | |
| 11 その他（具体的に：） | |
| 12 特に悩んでいることはない | 問4へお進みください。 |

問3-1【問3で「1」～「11」のいずれかを選んだ方におたずねします。】

あなたが、今悩んでいることに対して、相談できる人はどなたですか。

次の中から**あてはまるものすべて**選んでお答えください。

- | | |
|-----------|---------------|
| 1 父親 | 7 学校の先生 |
| 2 母親 | 8 彼、彼女 |
| 3 兄弟姉妹 | 9 職場の人 |
| 4 親族 | 10 その他（具体的に：） |
| 5 学校の友人 | 11 相談できる人はいない |
| 6 学校以外の友人 | |

《すべての方がお答えください。》

＜たばこについて＞

問4 あなたは、20歳未満の人がたばこを吸うことについてどう思いますか。
次の中から**1つ選んで**お答えください。

- 1 吸うべきではない
- 2 悪いことだが、本人の自由だと思ふ
- 3 他人の迷惑にならなければ、悪いとは思わない
- 4 悪いことだとは思わない
- 5 わからない

問5 あなたは、たばこが健康にいろいろな影響を及ぼしていると思いますか。
次の中から**1つ選んで**お答えください。

- 1 影響を及ぼしていると思ふ
- 2 少し影響を及ぼしていると思ふ
- 3 影響はないと思ふ
- 4 わからない

問5-1 【問5で「1」または「2」を選んだ方におたずねします。】

たばこが関係している可能性が高い病気になるについて、あなたが知っているものを次の中から**あてはまるものすべて選んで**お答えください。

- 1 肺がん
- 2 喘息
- 3 気管支炎
- 4 心臓病
- 5 脳卒中
- 6 胃潰瘍
- 7 妊娠に関連した異常
- 8 歯周病
- 9 その他（具体的に：)
- 10 知っているものはない

《すべての方がお答えください。》

＜お酒について＞

問6 あなたは、20歳未満の人がお酒を飲むことについてどう思いますか。
次の中から**1つ選んで**お答えください。

- 1 飲むべきではない
- 2 悪いことだが、本人の自由だと思ふ
- 3 他人の迷惑にならなければ、悪いとは思わない
- 4 悪いことだとは思わない
- 5 わからない

＜薬物乱用について＞

※薬物乱用とは
薬物（医薬品）などを本来の目的から外れた使い方をしたり、不正に使うことをいいます。

問7 乱用が社会的な問題になっている薬物について、あなたが知っているものを次の中から**あてはまるものすべて選んで**お答えください。

- 1 シンナー
- 2 覚せい剤
- 3 大麻
- 4 LSD
- 5 アヘン
- 6 ヘロイン
- 7 コカイン
- 8 向精神薬（睡眠薬）
- 9 危険ドラッグ
- 10 その他（具体的に：)
- 11 知っているものはない

問8 あなたは、覚せい剤などの薬物を使った場合、心や身体に次のような害があることを知っていましたか。次の（ア）、（イ）それぞれの質問について、**1つ選んで**お答えください。

（ア）1回使っただけでも、異常に興奮したり、やる気がなくなったりする。（急性中毒と言います）

- 1 知っている
- 2 知らない

（イ）自分の意志で止めるのが難しくなる。[依存症（精神依存、身体依存と言います）]

- 1 知っている
- 2 知らない

問9 あなたは、薬物乱用について、学校の授業などで学んだことはありますか。
次の中から**1つ選んで**お答えください。

- 1 ある
- 2 ない

問10 薬物を乱用することについて、あなたはどのように考えていますか。
次の中から**1つ選んで**お答えください。

- 1 絶対に使うべきでないし、許されることではない
- 2 一度くらいだったら、使っても大丈夫だと思う
- 3 他人に迷惑をかけなければ、使うのは個人の自由である
- 4 わからない

<性について>

問11 あなたは、自分の身体を大切にしていますか。次の中から**1つ選んで**お答えください。

- 1 いつも大切にしている
- 2 傷つけてしまうことがたまにある
- 3 よく傷つけてしまう

問12 あなたは、性行動は相手の身体や心を傷つける可能性があると思いますか。
次の中から**1つ選んで**お答えください。

- 1 可能性はあると思うが、特殊な場合だと思う
- 2 全ての場合ではないが、傷つける可能性は低いと思う
- 3 かなりの確率で傷つけてしまうと思う

問13 避妊法について、あなたが知っているものを次の中から**あてはまるものすべて選んで**お答えください。

- 1 コンドーム
- 2 女性用コンドーム
- 3 IUD (子宮内避妊用具) / IUS (子宮内避妊システム)
- 4 基礎体温法
- 5 オギノ式
- 6 膈外射精
- 7 ペッサリー
- 8 ピル
- 9 よく知らない

問14 あなたが、適切と判断する避妊法を次の中から**あてはまるものすべて選んで**お答えください。

- 1 コンドーム
- 2 女性用コンドーム
- 3 IUD (子宮内避妊用具) / IUS (子宮内避妊システム)
- 4 基礎体温法
- 5 オギノ式
- 6 膈外射精
- 7 ペッサリー
- 8 ピル
- 9 よく知らない

問 15 性感染症 (STD/STI) について、あなたが知っているものを次の中から **あてはまるものすべてを選んで** お答えください。

- | | |
|----|-------------------------------|
| 1 | クラミジアは性行為で感染する |
| 2 | ヘルペスは性行為で感染する |
| 3 | 淋菌感染症 (淋病) は性行為で感染する |
| 4 | 梅毒は性行為で感染する |
| 5 | 尖圭コンジローマは性行為で感染する |
| 6 | 性感染症には、ほとんど痛みやかゆみなどがでないものもある |
| 7 | HIV (エイズ) は食器の共用では感染しない |
| 8 | HIV は風呂やプールでは感染しない |
| 9 | HIV は性行為で感染する |
| 10 | 性感染症にかかっていると HIV に感染しやすくなる |
| 11 | コンドームの使用により性感染症の多くを予防することができる |
| 12 | ピルの使用では、性感染症を予防することはできない |
| 13 | 知っているものはない → F 1 へお進みください。 |

問 15-1 【問 15 で「1」～「12」のいずれかを選んだ方におたずねします。】

性感染症 (STD/STI) について、あなたはどこから知識を得ましたか。次の中から **あてはまるものすべてを選んで** お答えください。

- | | |
|---|--------------|
| 1 | 両親 |
| 2 | 兄弟姉妹 |
| 3 | 学校の友人 |
| 4 | 学校以外での友人 |
| 5 | 学校の授業 |
| 6 | テレビ |
| 7 | 雑誌 |
| 8 | インターネット |
| 9 | その他 (具体的に:) |

ここまでのご記入ありがとうございました。
次の 7 ページで最後となりますので、忘れずにご記入ください。



※最後に、ご回答いただいた結果を統計的に分析するために、**ご回答者ご自身のこと**についておたずねします。

- F 1 性別
- | | |
|---|----|
| 1 | 男性 |
| 2 | 女性 |
- F 2 年齢
- | | |
|---|------|
| 1 | 16 歳 |
| 2 | 17 歳 |
| 3 | 18 歳 |
| 4 | 19 歳 |
- F 3 あなたの学校
- | | |
|---|--------------|
| 1 | 高校生 |
| 2 | 大学生 (短大を含む) |
| 3 | 専門学校生 |
| 4 | 働いている |
| 5 | その他 (具体的に:) |
- F 4 お住まいの区
- | | |
|----|-----|
| 1 | 中央区 |
| 2 | 北区 |
| 3 | 東区 |
| 4 | 白石区 |
| 5 | 厚別区 |
| 6 | 豊平区 |
| 7 | 清田区 |
| 8 | 南区 |
| 9 | 西区 |
| 10 | 手稲区 |

ご協力ありがとうございました。
本調査票は、**同封の封筒 (切手不要)** に入れて **8 月 15 日 (月)** までにポストに投函してください。