

平成 30 年度「こころの健康度・生活習慣に関する調査」 調査票等(案)について

資料掲載順

No	内 容	掲載頁
1	【調査票(案)】0～3歳児用	①-9
2	【調査票(案)】4～6歳児用	①-11
3	【調査票(案)】小学生用	①-15
4	【調査票(案)】中学生用	①-19
5	【調査票(案)】一般用	①-23
6	<p>【お知らせ(案)】調査票送付時に同封</p> <p>※「中学生」用をサンプル提示。</p> <p>※一部内容が異なるため、「0～3歳、4～6歳」「小学生」「中学生」「一般」用にお知らせを作成している。</p>	①-29
7	<p>【調査結果通知書のお知らせ(案)】調査票送付時に同封</p> <p>※「0～3歳」から「一般」共通</p>	①-31

0000000000

問5. 対象のお子様**が1歳以上の方に伺います。最近1か月間の食事について、当てはまる口に✓をご記入ください。**(✓はどちらかひとつ)

- 1) 魚介類を食べる日は、週に3日以上ですか..... 1 はい 2 いいえ
- 2) 漬物以外の野菜・海藻・きのこ類をほぼ毎食食べますか..... 1 はい 2 いいえ
- 3) 果物をほぼ毎日食べますか..... 1 はい 2 いいえ
- 4) 大豆製品(豆腐・油揚げ・納豆・煮豆など)をほぼ毎日食べますか..... 1 はい 2 いいえ
- 5) 乳製品(牛乳・ヨーグルトなど)をほぼ毎日とりますか..... 1 はい 2 いいえ

問6. 育児に自信がもてないことがありますか。(✓はひとつ)

- 1 はい 2 いいえ 3 何ともいえない

問7. お子様の発達や行動について悩んでいることはありますか。(✓はひとつ)

- 1 はい 2 いいえ 3 どちらとも言えない

問8. 現在、育児について相談できる身近な人や各種機関はありますか。(✓はどちらかひとつ)

- 1 ある 2 相談できる人や機関はない

ある場合は、当てはまる□すべてに✓をご記入ください。

- 1 家族
- 2 近所の人
- 3 友人
- 4 医療機関
- 5 児童相談所
- 6 保健師・助産師
- 7 保育士・幼稚園の先生
- 8 その他 ()

※ お子様の体調や心配ごと、調査へのご意見等がございましたら以下にお書きください。今後の健康管理、調査の参考にさせていただきます。

これで質問は終わりです。返信用封筒に入れてご返送ください。ご回答、ありがとうございます。

【お問い合わせ先】



ふくしまから
はじめよう。

○「こころの健康度・生活習慣に関する調査」専用ダイヤル
福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター
電話番号 024-549-5170

(9:00~17:00(12/29~1/3 及び土日祝日を除く。))

問4. お子様は普段、運動（室内外での走り廻り、ボール蹴り、ボール蹴り、自転車乗りなど）をどのくらいしていますか。(✓はひとつ)

- 1 ほとんど毎日している 2 週に2~4回している
3 週1回程度している 4 ほとんどしていない

問5. 最近1か月間の食事について、当てはまる□に✓をご記入ください。(✓はひとつ)

- 1) 人と比較して食べる速度が速いほうですか…………… 1 速い 2 ふつう 3 遅い
2) 砂糖入りの飲料(ジュース、炭酸飲料)をほぼ毎日飲みますか…………… 1 はい 2 いいえ
3) 魚介類を食べる日は、週に3日以上ですか…………… 1 はい 2 いいえ
4) 漬物以外の野菜・海藻・きのこ類をほぼ毎食食べますか…………… 1 はい 2 いいえ
5) 果物をほぼ毎日食べますか…………… 1 はい 2 いいえ
6) 大豆製品(豆腐・油揚げ・納豆・煮豆など)をほぼ毎日食べますか…………… 1 はい 2 いいえ
7) 乳製品(牛乳・ヨーグルトなど)をほぼ毎日とりますか…………… 1 はい 2 いいえ
8) 惣菜や弁当など調理された食品(インスタント食品も含む)を、ほぼ毎日食べますか…………… 1 はい 2 いいえ
9) ほぼ毎日外食(ファーストフードを含む)をしていますか…………… 1 はい 2 いいえ

問6. 以下のそれぞれの質問項目について、「あてはまらない」、「まああてはまる」、「あてはまる」のいずれかのボックスにチェックをつけてください(例: □)。答えに自信がなくても、あるいは、その質問がばからしいと思えたとしても、全部の質問にお答えください。

1) あなたのお子様のこ半年くらいの行動についてお答えください。	あてはまらない	まああてはまる	あてはまる
1 他人の気持ちをよく気づかう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 おちつきがなく、長い間じっとしていられない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 頭がいたい、お腹がいたい、気持ちが悪いなどと、よくうったえる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 カツとなったり、かんしゃくをおこしたりする事がよくある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 一人でいるのが好きで、一人で遊ぶことが多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 素直で、だいたいは大人のいうことをよくきく	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 心配ごとが多く、いつも不安なようだ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 誰かが心を痛めていたり、落ち込んでいたり、嫌な思いをしているときなど、すすんで助ける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 いつもそわそわしたり、もじもじしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 仲の良い友だちが少なくとも一人はいる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 よく他の子とけんかをしたり、いじめたりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 他の子どもたちから、だいたいは好かれていようようだ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 すぐに気が散りやすく、注意を集中できない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 年下の子どもたちに対してやさしい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 よくうそをついたり、ごまかしたりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 よく考えてから行動する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 家や学校、その他から物を盗んだりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 他の子どもたちより、大人という方がうまいくいようようだ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 こわがりやで、すぐにおびえたりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 ものごとを最後までやりとげ、集中力もある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2) 全体的に、お子様は、情緒、集中力、行動、他人との付き合いのいずれか1つ以上の領域において困難を抱えていると思いますか。(✓はひとつ)

- 1 いいえ 2 はい(ささいな困難) 3 はい(軽から困難) 4 はい(深刻な困難)

3) にお進みください。

3) 「はい」と回答した保護者の方にお伺いします。お子様はその困難によって動揺したり、悩んだりしていますか。(✓はひとつ)

- 1 まったくない 2 すこしだけ 3 かなり 4 大いに

4) 現在、お子様に発達やこころの問題等がありますか。(✓はどちらかひとつ)

- 1 ある 2 ない

ある場合は、当てはまる□すべてに✓をご記入ください。

- 1 注意の欠如や多動 (ADHD など)
- 2 自閉症スペクトラム障害 (アスペルガー障害、広汎性発達障害、自閉症など)
- 3 知的発達の遅れ
- 4 チック
- 5 夜尿
- 6 言葉の問題 (おくれ、吃音など)
- 7 食事の問題 (偏食、小食など)
- 8 睡眠の問題 (夜驚、夢遊症など)
- 9 PTSD (心的外傷後ストレス障害) およびトラウマ関連の問題
- 10 その他 ()

問7. 保育園・幼稚園に行きたがらないことがありますか。(✓はひとつ)

- 1 ある 2 ない 3 現在入園していない

「ある」と回答した保護者の方にお伺いします。(✓はどちらかひとつ) この1年間に、行きたがらないことが理由で休んだことはありましたか。

- 1 休んだことはなかった 2 休んだことがあった

問8. 現在、育児について相談できる身近な人や各種機関はありますか。(✓はどちらかひとつ)

- 1 ある 2 相談できる人や機関はない

ある場合は、当てはまる□すべてに✓をご記入ください。

- 1 家族
- 2 近所の人
- 3 友人
- 4 医療機関
- 5 児童相談所
- 6 保健師・助産師
- 7 保育士・幼稚園の先生
- 8 その他 ()

0000000000

※お客様の体調や心配ごと、調査へのご意見等がございましたら以下にお書きください。今後の健康管理、調査の参考にさせていただきます。

[]

これで質問は終わりです。返信用封筒に入れてご返送ください。
ご回答、ありがとうございました。

〔お問い合わせ先〕



ふくしまから
はじめよう。

○「こころの健康度・生活習慣に関する調査」専用ダイヤル
福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター
電話番号 024-549-5170

(9:00~17:00(12/29~1/3及び土日祝日を除く。))

(案)

平成30年度

調査ナンバー

0000000000

県民健康調査

こころの健康度・生活習慣に関する調査

調査票 (小学生用)

〒963-0000

福島市光が丘1番地
医大アパート302号室

医大太郎 様

00X0X0X

オンライン回答用
個人二次元コード



オンライン用

整理番号 99999999
アクセスキー *****

以下の欄に、必要事項をご記入いただき、
当てはまる口に✓をご記入ください。

お子様の
ふりがな
ご氏名:

お子様の生年月日: 平成 年 月 日

保護者の方がご記入ください。

回答していただく保護者の方はどなたですか。

母親 父親 祖父母 その他 ()

回答する保護者のご氏名:

回答する保護者の調査ナンバー

8

(送付先住所変更) ※結果通知書も上記住所にお送りする予定です。変更される場合は下記にご記入ください。

〒 市 区 市・区 郡 区・町 村
都 道 府 県

アパート等名称・部屋番号

連絡先 ※こころの健康支援チームから、ご連絡する場合がございます。

電話番号: () - () (様方)

携帯番号: - -

福 島 県

福島県立医科大学

以下、当てはまる小さい口に✓をご記入ください。

問1. 現在のお子様の健康状態はいかがですか。(✓はひとつ)

1. きわめて良好 2. 良好 3. 普通 4. 悪い 5. きわめて悪い

問2. お子様の現在の身長と体重をご記入ください。

記入例: 身長 145.0 cm、体重 38.0 kgの場合 (数値は右詰で記入)

身長 1.4.5.0 cm 体重 3.8.0 kg

身長 . . . cm 体重 . . . kg

問3. お子様が普段夜寝る時刻と朝起きる時刻は何時頃ですか。

(24時間表記により右詰めで記入して下さい。)

(例) 午後7時10分 → 19時10分、午前7時10分 → 17時10分

寝る時刻 . . . 時 . . . 分頃 起きる時刻 . . . 時 . . . 分頃

問4. お子様は普段、体育の授業以外に運動(クラブ活動・スポーツ関連の習い事など)をどのくらいしていますか。(✓はひとつ)

- 1 ほとんど毎日している 2 週に2~4回している
 3 週1回程度している 4 ほとんどしていない

問5. 最近1か月間の食事について、当てはまる□に✓をご記入ください。(✓はひとつ)

- 1) 人と比較して食べる速度が速いほうですか..... 1 速い 2 ふつう 3 遅い
 2) 朝食を抜くことがよくありますか..... 1 はい 2 いいえ
 3) 砂糖入りの飲料(ジュース、炭酸飲料)をほぼ毎日飲みますか..... 1 はい 2 いいえ
 4) 魚介類を食べる日は、週に3日以上ですか..... 1 はい 2 いいえ
 5) 漬物以外の野菜・海藻・きのこ類をほぼ毎食食べますか..... 1 はい 2 いいえ
 6) 果物をほぼ毎日食べますか..... 1 はい 2 いいえ
 7) 大豆製品(豆腐・油揚げ・納豆・煮豆など)をほぼ毎日食べますか..... 1 はい 2 いいえ
 8) 乳製品(牛乳・ヨーグルトなど)をほぼ毎日とりますか..... 1 はい 2 いいえ
 9) 惣菜や弁当など調理された食品(インスタント食品も含む)を、
 ほぼ毎日食べますか..... 1 はい 2 いいえ
 10) ほぼ毎日外食(ファーストフードを含む)をしていますか..... 1 はい 2 いいえ

問6. 以下のそれぞれの質問項目について、「あてはまらない」、「まああてはまる」、「あてはまる」のいずれかのボックスにチェックをつけてください(例:)。答えに自信がなくても、あるいは、その質問がばからしいと思えたとしても、全部の質問にお答えください。

1) あなたのお子様のここ半年くらいの行動についてお答えください。	あてはまらない	まああてはまる	あてはまる
1 他人の気持ちをよく気づかう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 おちつきがなく、長い間じっとしていられない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 頭がいたい、お腹がいたい、気持ちが悪いなどと、よくうったえる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 カツとなったり、かんしゃくをおこしたりする事がよくある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 一人でいるのが好きで、一人で遊ぶことが多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 素直で、だいたいは大人のいうことをよくきく	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 心配ごとが多く、いつも不安なようだ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 誰かが心を痛めていたり、落ち込んでいたり、嫌な思いをして いるときなど、すすんで助ける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 いつもそわそわしたり、もじもじしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 仲の良い友だちが少なくとも一人はいる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 よく他の子とけんかをしたり、いじめたりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 他の子どもたちから、だいたいは好かれていたりするようだ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 すぐに気が散りやすく、注意を集中できない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 目新しい場面に直面すると不安ですががりついたり、すぐに自信を なくす	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 年下の子どもたちに対してやさしい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 よくうそをついたり、ごまかしたりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 よく考えてから行動する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 家や学校、その他から物を盗んだりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 こわがりで、すぐにおびえたりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 ものごとを最後までやりとげ、集中力もある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2) 全体的に、お子様は、情緒、集中力、行動、他人との付き合いのいずれか1つ以上の領域において困難を抱えていると思いますか。(✓はひとつ)

- 1 いいえ 2 はい(さいな困難) 3 はい(ゆがみ困難) 4 はい(深刻な困難)

3) にお進みください。

3) 「はい」と回答した保護者の方にお伺いします。お子様はその困難によって動揺したり、悩んだりしていますか。(✓はひとつ)

- 1 まったくない 2 すこしだけ 3 かなり 4 大いに

4) 現在、お子様に発達やこころの問題等がありますか。(✓はどちらかひとつ)

- 1 ある 2 ない

ある場合は、当てはまる□すべてに✓をご記入ください。

- 1 注意の欠如や多動 (ADHD など)
- 2 自閉症スペクトラム障害 (アスペルガー障害、広汎性発達障害、自閉症など)
- 3 学習障害 (LD)
- 4 知的発達の遅れ
- 5 言葉の問題 (おくれ、吃音など)
- 6 チック
- 7 夜尿
- 8 食事の問題 (偏食、小食など)
- 9 睡眠の問題 (夜驚、夢遊症など)
- 10 うつ状態
- 11 PTSD (心的外傷後ストレス障害) およびトラウマ関連の問題
- 12 ひきこもり
- 13 いじめ
- 14 その他 ()

問7. 学校生活についてお伺いします。

お子様は、学校に行きたがらないことがありますか。(✓はどちらかひとつ)

- 1 ある 2 ない

「ある」と回答した保護者の方にお伺いします。(✓はひとつ)

この1年間に、行きたがらないことが理由で休んだことはありましたか。

- 1 休んだことはなかった
- 2 休んだことがあった (合計で30日未満)
- 3 休んだことがあった (合計で30日以上)

問8. 現在、子育てについて相談できる身近な人や各種機関はありますか。(✓はどちらかひとつ)

- 1 ある 2 相談できる人や機関はない

ある場合は、当てはまる□すべてに✓をご記入ください。

- 1 家族
- 2 近所の人
- 3 友人
- 4 医療機関
- 5 児童相談所
- 6 学校の先生
- 7 スクールカウンセラー
- 8 その他 ()

000000000

※ お子様の体調や心配ごと、調査へのご意見等がございましたら以下にお書き
ください。今後の健康管理、調査の参考にさせていただきます。

[]

これで質問は終わりです。返信用封筒に入れてご返送ください。
ご回答、ありがとうございます。

【お問い合わせ先】

- 「こころの健康度・生活習慣に関する調査」専用ダイヤル
福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター
電話番号 024-549-5170
(9:00~17:00(12/29~1/3 及び土日祝日を除く。))



ふくしまから
はじめよう。

問5. 最近1か月間の食事について、当てはまる口に✓をご記入ください。(はとつ)

- 1) 人と比較して食べる速度が速いほうですか…………… 速い₂ ふつう₃ 遅い₁
- 2) 朝食を抜くことがよくありますか…………… はい₂ いいえ₁
- 3) 夕食後1～2時間以内に床につきますか…………… はい₂ いいえ₁
- 4) 砂糖入りの飲料(コーヒー、ジュース、炭酸飲料)をほぼ毎日飲みますか…………… はい₂ いいえ₁
- 5) 魚介類を食べる日は、週に3日以上ですか…………… はい₂ いいえ₁
- 6) 漬物以外の野菜・海藻・きのこ類をほぼ毎食食べますか…………… はい₂ いいえ₁
- 7) 果物をほぼ毎日食べますか…………… はい₂ いいえ₁
- 8) 大豆製品(豆腐・油揚げ・納豆・煮豆など)をほぼ毎日食べますか…………… はい₂ いいえ₁
- 9) 乳製品(牛乳・ヨーグルトなど)をほぼ毎日とりますか…………… はい₂ いいえ₁
- 10) 惣菜や弁当など調理された食品(インスタント食品も含む)を、
ほぼ毎日食べますか…………… はい₂ いいえ₁
- 11) ほぼ毎日外食(ファーストフードを含む)をしていますか…………… はい₂ いいえ₁

※ご自身の体調や心配ごと、調査へのご意見等がございましたら以下に
お書きください。今後の健康管理、調査の参考にさせていただきます。

みなさんへの質問はこれで終わりです。この調査票を保護者の方に
お渡しください。ご回答、ありがとうございます。

これ以降は、対象のお子様について保護者の方がお答えください。

問6. 以下のそれぞれの質問項目について、「あてはまらない」、「まああてはまる」、「あてはまる」のいずれかのボックスにチェックをつけてください(例：☑)。答えに自信がなくても、あるいは、その質問がばかばかしいと思えたとしても、全部の質問にお答えください。

1) あなたのお子様のここ半年くらいの行動についてお答えください。

	あてはまらない	まああてはまる	あてはまる
1 他人の気持ちをよく気づかう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 おちつきがなく、長い間じっとしていられない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 頭がいたい、お腹がいたい、気持ちが悪いなどと、よくうったえる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 カットなったり、かんしゃくをおこしたりする事がよくある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 一人でいるのが好きで、一人で遊ぶことが多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 素直で、だいたいは大人のいうことをよくきく	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 心配ごとが多く、いつも不安なようだ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 誰かが心を痛めていたり、落ち込んでいたり、嫌な思いをして いるときなど、すすんで助ける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 いつもそわそわしたり、もじもじしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 仲の良い友だちが少なくとも一人はいる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 よく他の子とけんかをしたり、いじめたりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 他の子どもたちから、だいたいは好かれていたりするようだ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 すぐに気が散りやすく、注意を集中できない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 年下の子どもたちに対してやさしい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 よくうそをついたり、ごまかしたりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 よく考えてから行動する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 家や学校、その他から物を盗んだりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 こわがりやで、すぐにおびえたりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 ものごとを最後までやりとげ、集中力もある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2) 全体的に、お子様は、情緒、集中力、行動、他人との付き合いのいずれか1つ以上の領域において困難を抱えていると思いますか。(✓はひとつ)

- 1 いいえ 2 はい(ほむほむ) 3 はい(明らか困難) 4 はい(深刻な困難)

3) にお進みください。

3) 「はい」と回答した保護者の方にお伺いします。お子様はその困難によって動揺したり、悩んだりしていますか。(✓はひとつ)

- 1 まったくない 2 すこしだけ 3 かなり 4 大いに

4) 現在、お子様に発達やこころの問題等がありますか。(✓はどちらかひとつ)

- 1 ある 2 ない

ある場合は、当てはまる□すべてに✓をご記入ください。

- 1 注意の欠如や多動 (ADHD など)
- 2 自閉症スペクトラム障害 (アスペルガー障害、広汎性発達障害、自閉症など)
- 3 学習障害 (LD)
- 4 知的発達の遅れ
- 5 チック
- 6 不眠 (寝つきが悪い、途中で目がさめるなど)
- 7 睡眠リズムの問題
- 8 摂食障害 (拒食、過食など)
- 9 PTSD (心的外傷後ストレス障害) およびトラウマ関連の問題
- 10 うつ状態
- 11 ひきこもり
- 12 いじめ
- 13 非行
- 14 その他 ()

問7. 学校生活についてお伺いします。

お子様は、学校に行きたがらないことがありますか。(✓はどちらかひとつ)

- 1 ある 2 ない

「ある」と回答した保護者の方にお伺いします。(✓はひとつ)
この1年間に、行きたがらないことが理由で休んだことはありましたか。

- 1 休んだことはなかった
- 2 休んだことがあった (合計で30日未満)
- 3 休んだことがあった (合計で30日以上)

問8. 現在、子育てについて相談できる身近な人や各種機関はありますか。(✓はどちらかひとつ)

- 1 ある 2 相談できる人や機関はない

ある場合は、当てはまる□すべてに✓をご記入ください。

- 1 家族
- 2 近所の人
- 3 友人
- 4 医療機関
- 5 児童相談所
- 6 学校の先生
- 7 スクールカウンセラー
- 8 その他 ()

0000000000

※ お子様の体調や心配ごと、調査へのご意見等がございましたら以下にお書き
ください。今後の健康管理、調査の参考にさせていただきます。

[]

これで質問は終わりです。返信用封筒に入れてご返送ください。
ご回答、ありがとうございます。

【お問い合わせ先】

○「こころの健康度・生活習慣に関する調査」専用ダイヤル
福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター
電話番号 024-549-5170



ふくしまから
はじめよう。

(9:00~17:00(12/29~1/3 及び土日祝日を除く。))

調査ナンバー

0000000000

平成30年度

県民健康調査 こころの健康度・生活習慣に関する調査 調査票（一般用）

〒963-0000
福島市光が丘1番地
医大アパート302号室
医大太郎様
00X0X0

オンライン回答用
個人二次元コード



オンライン用

整理番号 99999999
アクセスキー *****

以下の欄に、必要事項をご記入いただき、当てはまる口に✓をご記入ください。

ご記入日：平成31年 月 日	回答者： <input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 代理（続柄）
ふりがな ご氏名：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
生年月日： <input type="checkbox"/> 明治 <input type="checkbox"/> 大正 <input type="checkbox"/> 昭和 <input type="checkbox"/> 平成 年 月 日	
保護者署名欄（対象者が未成年者の場合は、本調査に同意の上、保護者の方のご署名をお願いします。） (保護者自署)	(続柄：)
(送付先住所変更) ※結果通知書も上記住所にお送りする予定です。変更される場合は下記にご記入ください。	
〒	都・道 市・区 区・町 府・県 郡 村
アパート等名称・部屋番号	
連絡先 ※こころの健康支援チームから、ご連絡する場合がございます。	
電話番号： () - - () 様方)	
携帯番号： - - - -	

福島県
福島県立医科大学

以下、当てはまる小さい口に✓をご記入ください。

問1. 現在のあなたの健康状態はいかがですか。(✓はひとつ)

- 1 さわめて良好 2 良好 3 普通 4 悪い 5 さわめて悪い

問2. 身長と体重についてお尋ねします。

1) あなたの現在の身長と体重をご記入ください。
 記入例：身長171.7cm、体重70.0kgの場合
 身長 cm 体重 kg

身長 cm 体重 kg (右詰で記入)

2) 1年前と比べて体重に変化はありましたか。(✓はひとつ)

- 1 3kg以上増えた 2 ほぼ変わらない(±3kg以内) 3 3kg以上減った

問3. 今まで、次のような病気にかかっていると医師に診断されたことがありますか。(✓はひとつ)

1) 高血圧(または、血圧が高い)

- 1 ない 2 ある 3 現在通院していますか。 1 はい 2 いいえ

2) 糖尿病(または、血糖が高い)

- 1 ない 2 ある 3 現在通院していますか。 1 はい 2 いいえ

3) 脂質異常症(LDLコレステロールや中性脂肪が高い。または、HDLコレステロールが低い。)

- 1 ない 2 ある 3 現在通院していますか。 1 はい 2 いいえ

4) 精神疾患(医師の診断によるもの(例：うつ病、睡眠障害、パニック障害、統合失調症など))

- 1 ない 2 ある 3 現在通院していますか。
 1 通院している
 2 現在は改善しているため、通院はしていない
 3 通院はしていない

5) がん(白血病やリンパ腫を含む)

- 1 ない 2 ある 3 現在の「がん」ですか。(すべてお答えください)
 ()、()、()

6) 脳卒中

- 1 ない 2 ある 3 脳卒中の種類は何ですか。(複数回答可)
 1 脳こうそく(脳塞栓、脳血栓)
 2 脳出血 3 くも膜下出血
 4 その他 () 5 わからない

脳の血管が
つまっておこる
病気です

7) 心臓病

1 ない 2 ある

心臓の血管が
つまって起こる
病気で

心臓病の種類は何ですか。(複数回答可)

1 心筋梗塞 2 狭心症 3 不整脈
 4 その他 () 5 わからない

8) 甲状腺疾患

1 ない 2 ある

甲状腺疾患の種類は何ですか。

1 甲状腺機能亢進症 (バセドウ病)
 2 甲状腺機能低下症
 3 その他 ()

問4. 睡眠についてお尋ねします。

- 1) この1か月間の睡眠時間(屋敷を含む)は、1日平均どれくらいですか。(✓はひとつ)
- およそ 時間 分くらい
- 2) この1か月間(睡眠の長さに関わらず)睡眠の質に満足していますか。(✓はひとつ)
- 1 満足している 2 少し不満 3 かなり不満 4 非常に不満 5 全く眠れなかった
- 3) 以下の経験が少なくとも週3回以上ありましたか。(✓はどちらかひとつ)

	ある	ない
1 夜、床に入ってから寝つくまでの時間がかかる	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
2 夜間、睡眠途中で目が覚める	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
3 希望する起床時刻より早く目覚め、それ以上眠れない	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
4 総睡眠時間が不足する	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
5 日中の気分がめいる	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
6 日中の身体的および精神的な活動が低下する	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
7 日中の眠気	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2

問5. あなたは普段、運動をしていますか。(✓はひとつ)

- 1 ほとんど毎日している 2 週に2~4回している
 3 週1回程度している 4 ほとんどしていない

※ 次の問6~7は、成人の方のみお答えください。
未成年の方は問8にお進みください。

問6. タバコ(紙巻きタバコ)を吸いますか。葉巻やパイプは除きます。(✓はひとつ)

1 吸ったことがない 2 やめた 3 吸っている

問7へお進みください。

吸っている方にお尋ねします。
吸っている年数、本数をお答えください。

※喫煙年数は合計で 年くらいで、1日あたり
平均 本くらい、吸っている。

問7. お酒についてお尋ねします。

- 1) 現在、お酒(アルコール飲料)を飲んでいますか。(✓はひとつ)

1 飲まない、または、
ほとんど飲まない(月に1回未満) 2 やめた 3 飲む(月に1回以上)

問8へお進みください。

- 2) お酒を飲む頻度についてお答えください。週に 日程度

- 3) 飲酒日の1日あたりの飲酒量についてお答え
ください。

日本酒に換算[※]して、
1日あたり 合程度

(記入例: 1.5合の場合 1 5 合程度)

※参考 日本酒1合換算表

ビール・発泡酒	中瓶1本	約 500ml
チューハイ5度	ロング缶1本	500ml
焼酎25度	コップ1杯	100ml
ウイスキー	シングル2杯	60ml
ワイン	グラス2杯	240ml

- 4) 過去30日間を振り返って、次のことについてお尋ねします。(✓はどちらかひとつ)

	いいえ	はい
1 飲酒量を減らさなければならぬと感じたことがありますか。	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
2 他人があなたの飲酒を批判するので気にさわったことがありますか。	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
3 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか。	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
4 神経を落ち着かせたり、二日酔を治すために、「迎え酒」をしたことがありますか。	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2

問8. この2週間で、食欲がないことがどのくらいの頻度でありましたか。(✓はひとつ)

1 0日 2 数日 3 半分以上 4 ほとんど毎日

問9. 最近1か月間の食事について、当てはまる口に✓をご記入ください。(✓はひとつ)

- 1) 人と比較して食べる速度が速いほうですか..... 1 速い 2 ふつう 3 遅い
- 2) 朝食を抜くことがよくありますか..... 1 はい 2 いいえ
- 3) 間食または夜食をほぼ毎日とりますか..... 1 はい 2 いいえ
- 4) 就寝前の2時間以内に夕食を週3回以上とりますか..... 1 はい 2 いいえ
- 5) 魚介類を食べる日は、週に3日以上ですか..... 1 はい 2 いいえ
- 6) 漬物以外の野菜・海藻・きのこ類をほぼ毎食食べますか..... 1 はい 2 いいえ
- 7) 果物をほぼ毎日食べますか..... 1 はい 2 いいえ
- 8) 大豆製品(豆腐・油揚げ・納豆・煮豆など)をほぼ毎日食べますか..... 1 はい 2 いいえ
- 9) 乳製品(牛乳・ヨーグルトなど)をほぼ毎日とりますか..... 1 はい 2 いいえ
- 10) 惣菜や弁当など調理された食品(インスタント食品も含む)を、
ほぼ毎日食べますか..... 1 はい 2 いいえ

問10. 過去30日の間に、どれくらいの頻度で次のことがありましたか。
当てはまる数字を○で囲んでください。

	全く ない	少し だけ	とき どき	たい てい	いつも
1 神経過敏に感じましたか。	0	1	2	3	4
2 絶望的だと感じましたか。	0	1	2	3	4
3 そわそわ、落ち着かなく感じましたか。	0	1	2	3	4
4 気分が沈み込んで、何が起っても気が晴れないように感じましたか。	0	1	2	3	4
5 何をしても骨折りと感じましたか。	0	1	2	3	4
6 自分は価値のない人間だと感じましたか。	0	1	2	3	4
7 こうした不調が原因で、日常生活に支障をきたすことがありましたか。	0	1	2	3	4

問11. この1年間に、あなたが経験した出来事で当てはまるものすべての口に
✓をご記入下さい。

1 ある 2 下記はどれも当てはまらない

下記へお進みください。

問12へお進みください。

- 1 避難指示解除に伴う帰還 2 左記(1口)以外の転居
- 3 結婚 4 子ども・孫の誕生
- 5 自分の健康状態の悪化 6 家族の健康状態の悪化
- 7 家族の介護 8 配偶者・パートナーとの離婚
- 9 家族との別居 10 家族との死別
- 11 家族以外の大切な人との死別 12 進学
- 13 就職・転職 14 昇進・昇格
- 15 失業 16 退職
- 17 経済状況の悪化 18 自然災害による被災
- 19 対人関係のトラブルの増加
- 20 その他の重大な出来事()

問 12. 東日本大震災の体験についてお尋ねします。

1) 東日本大震災で、あなたが経験した当てはまるものすべての□に✓をご記入ください。

地震 津波 原子力発電所事故 いずれもなし
 2)へお進みください。 問13へお進みください。

2) 1)でご回答いただいた、震災の体験についてお尋ねします。
 以下の質問は、人々が人生におけるストレスの多い経験(以下「ストレス体験という。」)をした際、その経験に対して時々起こる問題や訴えのリストです。各項目をよく読んで、この1か月の間、その問題にどのぐらい悩まされていたかについて、当てはまる数字を○で囲んでください。

	全くなかった	少しあった	中程度であった	かなりあった	非常にあった
1	1	2	3	4	5
そのストレス体験の、心をかき乱すような記憶、考え、イメージ(光景など)を繰り返し思い出します。					
2	1	2	3	4	5
何かのきっかけでそのストレス体験を思い出したとき、身体が反応する。(例:心臓がドキドキバクバクする、息苦しくなる、汗ばむ)					
3	1	2	3	4	5
そのストレス体験を思い出させられるため、特定の活動や状況を避ける。					
4	1	2	3	4	5
物事に集中できない。					

問 13. あなたの生活状況についてお尋ねします。

1) 震災のため、もともと同居していた家族と、現在離れて生活していますか。(✓はどちらかひとつ)

はい いいえ

2) 現在の同居者について教えてください。(✓はいくつでも)

同居者はいない(ひとり暮らし) 配偶者(夫または妻)・パートナー
 子ども(義理も含む) 孫
 親(義理も含む) 祖父母
 その他()

3) 現在のお住まいについてお伺いします。

3-1) 現在のお住まいについて、あてはまるものひとつに✓をご記入ください。

持家 借家・アパート 借上住宅 復興公営住宅
 親戚宅 仮設住宅 その他()

3-2) 震災時の住所が避難指示区域にあり、その区域が現在、避難指示を解除された区域にある方にお尋ねします。(✓はひとつ)

上記以外の方は次の4)にお進みください。

震災前の住所の家に住んでいる
 避難指示解除区域ではあるが、震災前とは違う住所の家に住んでいる
 避難指示解除区域に住んでいない(時々家に行く場合も含む)

4) 現在のあなたの勤務形態について、教えてください。(✓はひとつ)

常勤・自営 パート 無職(学生、専業主婦・主夫を含む)

5) 現在のくらし向きを経済的にみてどう感じていますか。(✓はひとつ)

苦しい やや苦しい 普通 ややゆとりがある ゆとりがある

問 14. 放射線の影響についてのあなたの考えをお尋ねします。

放射線のような、私たちの五感では感じることでできないものが原因となった災害では、その健康へのリスクをどのように認識するかが、こころの健康状態に大きく影響すると言われています。

1) 放射線の健康への影響について、あなた自身はどのように感じて（考えて）いますか。最も当てはまると思う数字を○で囲んでください。

	可能性は極めて低い	可能性は低い	可能性は高い	可能性は非常に高い
1	1	2	3	4
2	1	2	3	4

2) この1か月間に、放射線に対する不安が原因で、日常生活に支障をきたすことはどれくらいありましたか。(✓はひとつ)

1 しばしばあった 2 時々あった 3 まれにあった 4 1度もなかった

問 15. 現在、こころや身体の問題が生じた場合、相談できる身近な人や各種機関はありますか。(✓はどちらかひとつ)

1 ある 2 相談できる人や機関はない

ある場合は、当てはまる□すべてに✓をご記入ください。

- 1 家族・親戚
- 2 友人・知人
- 3 同僚・上司
- 4 市町村相談窓口（市保健所、保健センター等）
- 5 都道府県相談窓口（都道府県保健所・保健福祉事務所等）
- 6 精神保健福祉センター
- 7 ふくしま心のケアセンター
- 8 訪問看護・介護サービス機関
- 9 心療内科・精神科・神経科・メンタルクリニックなどの医療機関
- 10 上記以外の医療機関（一般の内科、外科、眼科、耳鼻科、整形外科、産婦人科など）
- 11 宗教団体（神社、寺院や教会など）
- 12 その他（ ）

※ご自身の体調や心配ごと、調査へのご意見等がございましたら以下に書きください。今後の健康管理、調査の参考にさせていただきます。

0000000000

【お問い合わせ先】

- 「こころの健康度・生活習慣に関する調査」専用ダイヤル
福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター
電話番号 024-549-5170
(9:00~17:00(12/29~1/3及び土日祝日を除く。))



ふくしまから
はじめよう。



こころちゃん

中学生のみなさま、保護者のみなさま、
現在のご様子はいかがでしょう？

福島県・福島県立医科大学

平成30年度 県民健康調査 「こころの健康度・生活習慣に関する調査」に関するお知らせ

福島県立医科大学では、福島県からの委託を受け「県民健康調査」を実施しております。特に県民のみなさまの「こころ」や「からだ」の健康状態をおうかがいし、必要に応じて保健・医療・福祉・生活に関する情報を提供し、適切な支援をさせていただくため、平成23年度より「こころの健康度・生活習慣に関する調査」を行っています。

また、この調査ではよりよい支援を実施するため、市町村等との連携を図っています。

この調査票は下記に当てはまる方にお送りしています

平成23年3月11日時点で国が指定する避難区域等にお住いだった方、及び、平成30年4月1日時点で当該市町村に住居登録のあった方の中で、平成15年4月2日から平成18年4月1日までに生まれたお子様(現在、中学生)。

調査票の種類は、「中学生用」です。

※ みなさまの継続的な見守りのため、これまでの調査にご回答いただいた方へもお送りしています。

※ オンラインでも回答できます。同封の案内をご覧ください。

各調査対象の年齢を記載

ご回答前にお読みください

○個人情報の取り扱いについて

本調査票に記載された個人情報は、県民健康調査において使用するほか、震災時にお住まいだった市町村や現在お住まいの市町村等に情報提供する場合がございます。

また、調査への回答や結果、回答に基づく支援内容等については、学術的研究目的の利用及び公表(統計処理等)をしますが、個人が特定される形で公表することはありません。

■0～3歳、4～6歳、小学生：保護者の方が記入
■一般：ご本人が記入

○調査へのご回答について

本調査へのご回答は任意によるものです。回答しない場合でも、不利益を受けることはありません。

○ご回答者について

この調査票には中学生のみなさまがご自身で記入していただく部分と、保護者のみなさまに記入していただく部分がございます。保護者の方の同意が必要になりますので、表紙の保護者署名欄に保護者の方の署名をお願いします。

ご回答の際には、調査票の表紙に印字されている宛名をご確認ください。

なお、当センターからの送付先住所に変更がある場合には、調査票の所定の欄に新しい住所をご記入ください。

○ご回答期限について

この調査票がお手もとに届いてから**おおむね2週間以内**でのご返送をお願いしておりますが、それ以降も回答は受け付けております。お時間がある時にご回答ください。返送の際には、同封の返信用封筒をご利用ください。

○ご回答後のケアなどについて

ご回答いただきました調査票は、放射線医学県民健康管理センターにおいて内容を確認し、専門的な支援が必要と判断した場合には、臨床心理士、保健師、看護師等による「こころの健康支援チーム」からご連絡をさせていただきます。詳しくは裏面をご覧ください。

お問い合わせ先



福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター

「こころの健康度・生活習慣に関する調査」専用ダイヤル 024-549-5170

※なお、住所変更等の事務手続きについては、024-549-5130にご連絡ください。

(9:00～17:00(12/29～1/3及び土日祝日は除く。)) ※おかけ間違いのないようにお気をつけください。

よくあるご質問にお答えします

Q1. 調査票は毎年同じ内容ですか？

A1. 同じ質問を繰り返すことによって、皆様の「こころ」と「からだ」の様子を長期にわたり見守り、健康状態の経過を伺わせていただくために行っています。

Q2. 調査票の内容以外で気になることがあります、相談を受けてもらえるのですか？

A2. はい。調査票の内容にかかわらず、お子様の「こころ」や「からだ」で気になる症状などがありましたら、お気軽に専用ダイヤル(024-549-5170)までご相談ください。

Q3. どのような相談でも受けしてもらえるのですか？

A3. 主に、こころやからだの健康に関する相談をお受けしております。電話相談は臨床心理士、保健師、看護師等がお受けしていますので、相談の内容によっては、お答えしかねる場合があります。その場合は、別の相談窓口について情報提供させていただくこともございます。

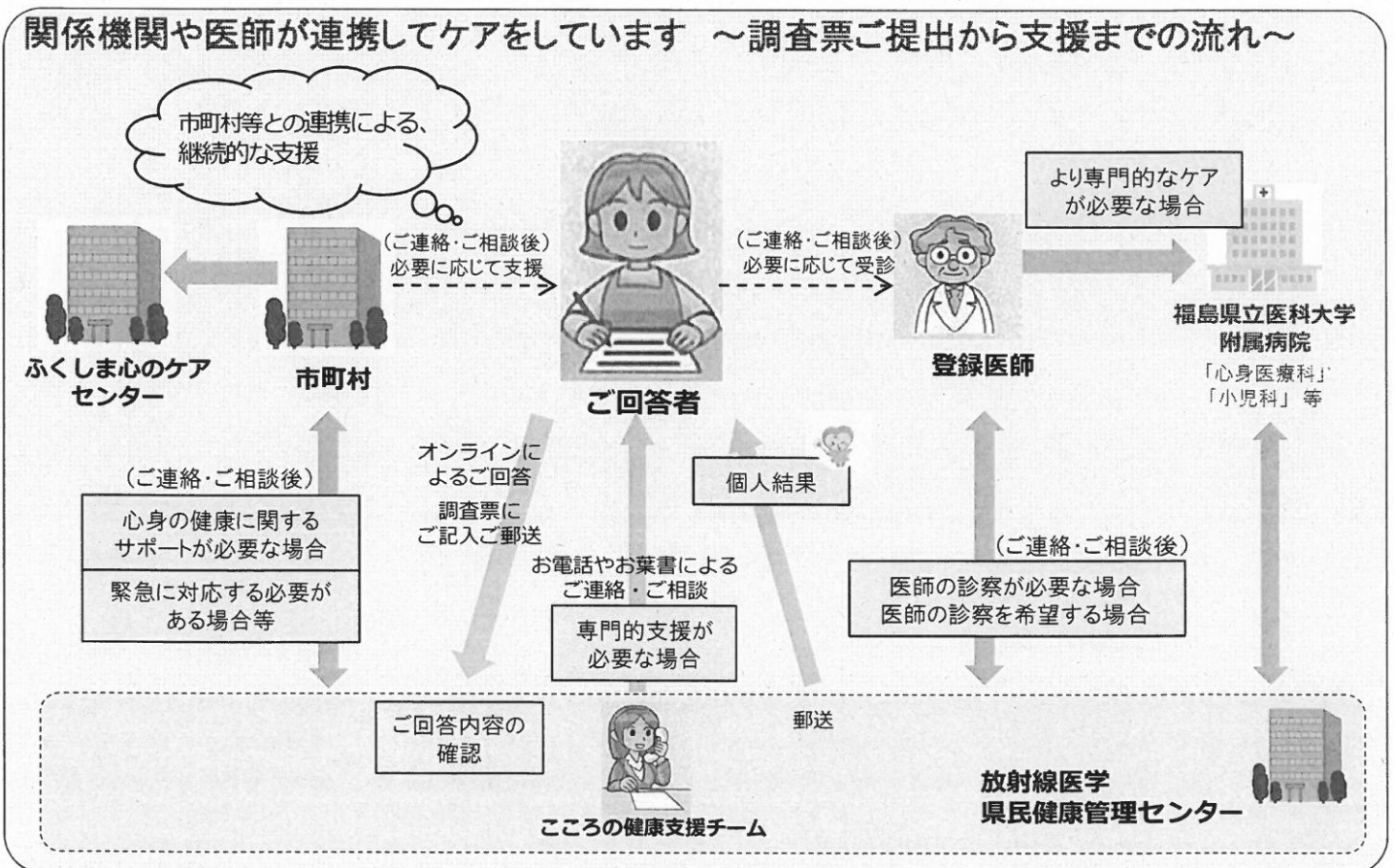
Q4. 専門の医療機関での受診を希望する場合、紹介してもらえるのですか？

A4. はい。ご希望がありましたら、県内にお住まいの方には「登録医師*」を紹介しています。県外の方には、お住まいの都道府県の心のケアに関する相談窓口や医療機関についての情報を提供しています。

※登録医師：災害時におけるメンタルヘルスや放射線医療に関する講習会を受講している精神科や小児科等の医師。
平成30年6月末現在、129名(81医療機関)。

Q5. 市町村からも連絡や訪問してもらえるのですか？

A5. 訪問を必要とされる方や、生活支援を必要とされている方については、市町村等と連携し、継続的に支援を行っています。



平成31年8月31日までに回答いただいた方には、**個人結果**を返送しております。



(案)

ご回答いただいた方に

『個人結果通知書』をお届けしています

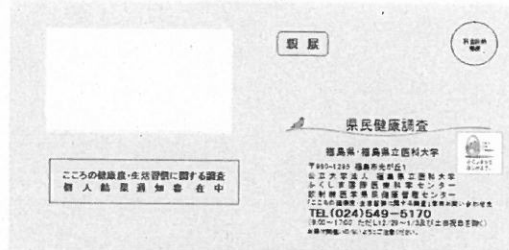


こころちゃん

あなたのこころの健康度と生活習慣の状況を把握し、
健康管理に役立てていただきたいと考え、
平成26年度調査回答分から、個人別の結果通知書をお送りしています。

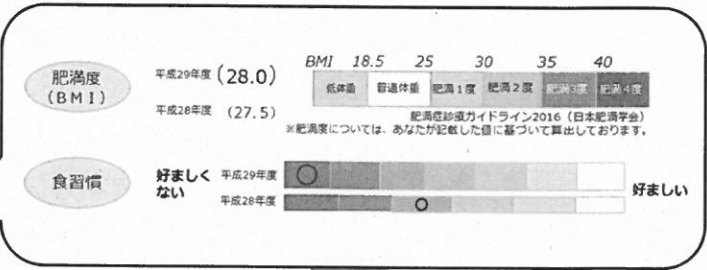
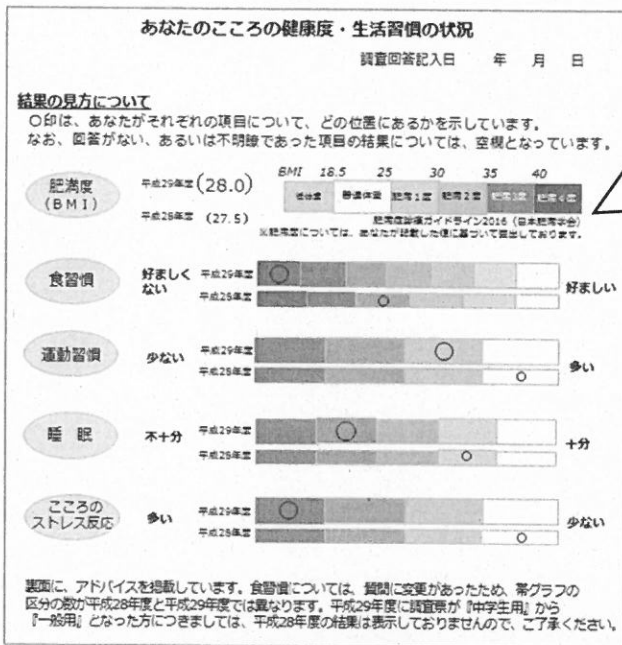
このような通知書(一般)をお送りしています
(平成29年度調査の通知書の例)

【封筒】



(表面)

【個人結果通知書】



(裏面・アドバイスの例)

肥満度について
肥満傾向にあります。食べ過ぎや間食をさけて体重をコントロールしましょう。

食習慣について
早食いの傾向があります。早食いをせずよく噛んで食べましょう。
朝食をとる頻度が少ない傾向にあります。朝食は腹と身体のウォームアップ！朝食をとる機会を増やしましょう。
間食や夜食をとりすぎる傾向にあります。間食や夜食を控えましょう。
就寝前に飲食する傾向にあります。就寝前2時間以内の飲食は控えましょう。
惣菜や弁当など調理された食品(インスタント食品を含む)をとりすぎる傾向にあります。
栄養成分表示を見て、バランスのよい食事をこころがけましょう。
食事内容が偏る傾向にあります。魚・野菜などバランスの良い食事を心がけましょう。アレルギー等のある場合は医師に相談しましょう。

※項目や記載内容は変更となる場合がございます。
なお、平成30年度調査回答分については、平成31年8月31日までにご回答いただいた方へ、
個人結果通知書を送付いたします。

表面には、あなたの状況を記載し、
裏面には、アドバイス等を掲載しています。
結果通知書に関するお問い合わせは、
下記までご連絡ください。



こころちゃん

【お問い合わせ先】「こころの健康度・生活習慣に関する調査」専用ダイヤル
福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター
電話番号：024-549-5170 (お掛け間違いにご注意ください)
(9:00~17:00 (12/29~1/3及び土日祝日を除く))

