

令和3年度「こころの健康度・生活習慣に関する調査」 調査票(案)について

資料掲載順

No	内 容	掲載頁
1	【調査票(案)】0歳～3歳用	②-51
2	【調査票(案)】4歳～6歳用	②-53
3	【調査票(案)】小学生用	②-55
4	【調査票(案)】中学生用	②-57
5	【調査票(案)】一般用	②-61

～調査票(案)の変更点について～

令和3年度「こころの健康度・生活習慣に関する調査」について、第40回「県民健康調査」検討委員会で示された見解に従って見直しを行った。

なお、変更点(案)における詳細は、資料2-4の項目対照表のとおり。

令和3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（0歳～3歳）項目案

以下、当てはまる小さい□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。

身長 cm 体重 kg

問3. 対象のお子様が2歳以上の方にお尋ねします。お子様は普段、運動（室内外での走り廻り、ボール蹴り、三輪車乗りなど）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4. 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5. 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6. 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

※お子様の体調や心配ごと、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。

令和3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（4歳～6歳）項目案

以下、当てはまる小さい□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。

身長 cm 体重 kg

問3. お子様は普段、運動（室内外での走り廻り、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4. 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 一人であるのが好きで、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 おちこんでずんできていたり、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、だいたい好かれているようだ	<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) 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

問5. 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

※お子様の体調や心配ごと、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。



令和3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（小学生）項目案

以下、当てはまる小さい□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。

身長 cm 体重 kg

問3. 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4. 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 一人であるのが好きで、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たり、涙ぐんでいた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、だいたい好かれているようだ	<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) 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

問5. 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

※お子様の体調や心配ごと、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。



令和3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（中学生）項目案

以下、当てはまる小さい□に✓をご記入ください。

問1から問3までは、ご本人（中学生の方）がお答えください。

もし、どうしてもご本人が回答出来ない場合には、代理の方がご記入 ください。回答者がどなたであるかについて続柄を記入してください。

回答者：₁□ 本人 ₂□ 代理（続柄_____）

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□ きわめて良好 2□ 良好 3□ 普通 4□ 悪い 5□ きわめて悪い

問2. あなたの現在の身長と体重をご記入ください。

身長

cm

体重

kg

問3. 普段（ふだん）、体育の授業以外に運動（部活動・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

※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（わた）してください。
ご回答、ありがとうございました。

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4. 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、大人といる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) 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

問5. 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

※お子様の体調や心配ごと、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。



令和3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）項目案

以下、当てはまる小さい□に✓をご記入ください。

問1. あなたの生活状況についてお尋ねします。当てはまるものに✓をご記入ください。

(✓はひとつ)

1) 現在あなたは一人暮らしですか。 1□ はい 2□ いいえ

2) 現在あなたは仕事についていますか。

1□ はい（仕事をしている） 2□ いいえ（学生、専業主婦・主夫を含む）

3) 現在のお住いについてお答えください。 1□ 福島県 2□ 福島県以外

問2. 現在のあなた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3. あなたの現在の身長と体重をご記入ください。

身長 cm 体重 kg

問4. 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 → 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 → 現在通院していますか 1□ はい 2□ いいえ

3) 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

→ 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

4) 過去1年間で健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受診しましたか。

1□ はい 2□ いいえ

問5. 睡眠についてお尋ねします。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□非常に不満か、全く眠れなかった

問6. 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7～8は、20歳以上の方のみお答えください。20歳未満の方は問9にお進みください。

問7. タバコ（加熱式タバコを含む）を吸いますか。

- 1□吸ったことがない 2□やめた 3□吸っている

問8. 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9へお進みください。

2)へお進みください。

2) 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。	1□	2□
2	他人があなたの飲酒を批難するので気にさわったことがありますか。	1□	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。	1□	2□
4	神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか。	1□	2□

問9. 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、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか。	0	1	2	3	4
5	何をするのも骨折りだと感じましたか。	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

問10. 放射線の影響について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
現在の放射線被ばくで、次世代以降の人（将来生まれてくる自分の子や孫など）への健康影響がどれくらい起こると思いますか。	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 11. 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

※ご自身の体調や心配ごと、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。

