

元気に楽しく過ごしていますか？

## みんなの元気づくりについて

みなさまのご協力、ありがとうございます。

この質問票は、みなさまが、日頃の生活のなかでの健康に関する情報をどのように感じているかについてお伺いするものです。

この結果は、個人が特定されないようにして集計を行います。

大切に扱いますので、ご回答よろしくお願ひ申し上げます。



公立大学法人 島根県立大学出雲キャンパス  
看護栄養学部 健康栄養学科  
今中 美栄 MIE IMANAKA

A・あなたの思っているものに近いものに○をつけてください。

1. 元気に過ごしていますか？

とてもそう思う	ややそう思う	どちらでもない	あまりそう思わない	まったく思わない
1	2	3	4	5

2. 毎日が楽しいですか？

とてもそう思う	ややそう思う	どちらでもない	あまりそう思わない	まったく思わない
1	2	3	4	5

3. 夜はよくねむれますか？

とてもそう思う	ややそう思う	どちらでもない	あまりそう思わない	まったく思わない
1	2	3	4	5

4. 食欲はありますか？

とてもそう思う	ややそう思う	どちらでもない	あまりそう思わない	まったく思わない
1	2	3	4	5

5. 朝ごはんはおいしいですか？

とてもそう思う	ややそう思う	どちらでもない	あまりそう思わない	まったく思わない
1	2	3	4	5

6. 毎日牛乳を飲みますか？

とてもそう思う	ややそう思う	どちらでもない	あまりそう思わない	まったく思わない
1	2	3	4	5

7. 昼の弁当や食事はおいしいですか？

とてもそう思う	ややそう思う	どちらでもない	あまりそう思わない	まったく思わない
1	2	3	4	5

8. 牛乳は好きですか？

とてもそう思う	ややそう思う	どちらでもない	あまりそう思わない	まったく思わない
1	2	3	4	5

9. ヨーグルトは好きですか？

とてもそう思う	ややそう思う	どちらでもない	あまりそう思わない	まったく思わない
1	2	3	4	5

10. からだを動かすことは好きですか？

とてもそう思う	ややそう思う	どちらでもない	あまりそう思わない	まったく思わない
1	2	3	4	5

11. 家の中で過ごすことは好きですか？

とてもそう思う	ややそう思う	どちらでもない	あまりそう思わない	まったく思わない
1	2	3	4	5

12. 牛乳を飲むと大きくなると思いますか？

とてもそう思う	ややそう思う	どちらでもない	あまりそう思わない	まったく思わない
1	2	3	4	5

13. 牛乳は骨をつくると思いますか？

とてもそう思う	ややそう思う	どちらでもない	あまりそう思わない	まったく思わない
1	2	3	4	5

14. スポーツ選手は牛乳を飲んだ方がよいと思いますか？

とてもそう思う	ややそう思う	どちらでもない	あまりそう思わない	まったく思わない
1	2	3	4	5

15. 男性は牛乳を飲んだ方がよいと思いますか？

とてもそう思う	ややそう思う	どちらでもない	あまりそう思わない	まったく思わない
1	2	3	4	5

16. 女性は牛乳を飲んだ方がよいと思いますか？

とてもそう思う	ややそう思う	どちらでもない	あまりそう思わない	まったく思わない
1	2	3	4	5

17. あなたのことを教えてください。

性別	男・女・無回答			
年齢	歳	得意な運動		
今の身長	cm	今の体重	kg	
なりたい身長	cm	なりたい体重	kg	

🌀健康づくりの「情報」について、おたずねします。

B・あなたがどう感じているか近いものに○をつけてください。

1. 健康に関するパンフレットやインターネットの情報を読むとき

① 読めない字がある

とてもあてはまる	ややあてはまる	どちらでもない	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1	2	3	4	5

② 字が小さくて読みにくい

とてもあてはまる	ややあてはまる	どちらでもない	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1	2	3	4	5

③ 書いてあることがむずかしくて、わかりにくい

とてもあてはまる	ややあてはまる	どちらでもない	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1	2	3	4	5

④ 読むのに時間がかかる

とてもあてはまる	ややあてはまる	どちらでもない	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1	2	3	4	5

⑤ だれかに読んでもらっている

とてもあてはまる	ややあてはまる	どちらでもない	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1	2	3	4	5

⑥ 読まない

とてもあてはまる	ややあてはまる	どちらでもない	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1	2	3	4	5

## 2. 健康で過ごすための方法について

### ① 健康で過ごすための方法を知りたいと思う

とてもあてはまる	ややあてはまる	どちらでもない	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1	2	3	4	5

### ② いろいろなところから「情報」をあつめた

とてもあてはまる	ややあてはまる	どちらでもない	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1	2	3	4	5

### ③ たくさんの「情報」から、自分が知りたいものを選んだ

とてもあてはまる	ややあてはまる	どちらでもない	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1	2	3	4	5

### ④ 自分が、見たり聞いたりしたことは、よくわかった

とてもあてはまる	ややあてはまる	どちらでもない	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1	2	3	4	5

### ⑤ 健康で過ごすための方法を、家族や友だちに伝えた

とてもあてはまる	ややあてはまる	どちらでもない	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1	2	3	4	5

### ⑥ 見たり聞いたりしたことを自分もやってみた

とてもあてはまる	ややあてはまる	どちらでもない	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1	2	3	4	5

### ⑦ なにもしていない

とてもあてはまる	ややあてはまる	どちらでもない	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1	2	3	4	5

### 3. 健康で過ごすための方法に関する、見たり聞いたりした「情報」について

#### ① 自分にも、あてはまるかどうか考えた

とてもあてはまる	ややあてはまる	どちらでもない	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1	2	3	4	5

#### ② 本当かどうか、信じられなかった

とてもあてはまる	ややあてはまる	どちらでもない	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1	2	3	4	5

#### ③ 正しい方法かどうか、自分で調べた

とてもあてはまる	ややあてはまる	どちらでもない	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1	2	3	4	5

#### ④ 自分のことは自分で決めるために調べた

とてもあてはまる	ややあてはまる	どちらでもない	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1	2	3	4	5

#### ⑤ 人から聞いたことは信じない

とてもあてはまる	ややあてはまる	どちらでもない	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1	2	3	4	5

#### ⑥ 自分で調べない

とてもあてはまる	ややあてはまる	どちらでもない	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1	2	3	4	5

以上で、おわりです。  
ありがとうございました。