

【3】食事と運動についておたずねします。

- (1) 最近の1日の食事の回数について教えてください。1日に()回
- (2) ここ数日を振り返って、次の食品を1日あたりどのくらい食べられていますか。それぞれ当てはまるもの1つに○を付けてください。

	1日あたり				
1) ごはん、パン、麺など	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
2) 肉	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
3) 魚、貝など	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
4) 卵	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
5) 豆腐、納豆など	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
6) 野菜	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
7) くだもの	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
8) 牛乳・ヨーグルト・チーズなど	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
9) お菓子などのおやつ	1回未満	1回	2回	3回	4回以上

- (3) この1か月間で、30分以上の運動をどの程度しましたか。

1. まったくしなかった 2. 月に1～2日 3. 週に1～2日
4. 週に3～4日 5. 週に5～6日 6. 毎日/ほとんど毎日

【4】睡眠についておたずねします。

- (1) 最近1日平均何時間くらい眠りますか(昼寝を含む)。当てはまるもの1つに○を付けてください。

1. 5時間未満 2. 5時間以上6時間未満 3. 6時間以上7時間未満
4. 7時間以上8時間未満 5. 8時間以上9時間未満 6. 9時間以上

- (2) 過去1ヶ月間、あなたの就寝時間と起床時間は平均して何時ごろでしたか。

1. 就寝時間 だいたい 時 分くらい
2. 起床時間 だいたい 時 分くらい

- (3) ここ数日、昼寝は1日何分間くらいしていますか。当てはまるもの1つに○を付けてください。ある方は数字も記入してください。

1. 昼寝はしない 2. 1日にだいたい () 分くらい

- (4) あなたは過去1か月間において、どのくらいの頻度で、眠るための薬(処方薬や市販薬)を服用しましたか?

1. 服用していない 2. 週に1回未満 3. 週に1～2回
4. 週に3～4回 5. 週に5～6回 6. 毎日

(5) 以下の質問について、過去1か月間に、少なくとも週3回以上経験したものに○を付けてください。

1) 寝つきは？（布団に入ってから眠るまで要する時間）

- | | |
|--------------------|------------------------------|
| 0. いつも寝つきはよい | 1. いつもより少し時間がかかった |
| 2. いつもよりかなり時間がかかった | 3. いつもより非常に時間がかかったか、全く眠れなかった |

2) 夜間、睡眠途中で目が覚めることは？

- | | |
|------------------|--------------------|
| 0. 問題になるほどではなかった | 1. 少し困ることがあった |
| 2. かなり困っている | 3. 深刻な状態か、全く眠れなかった |

3) 希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかったか？

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 0. そのようなことはなかった | 1. 少し早かった |
| 2. かなり早かった | 3. 非常に早かったか、全く眠れなかった |

4) 総睡眠時間は？

- | | |
|------------|---------------------|
| 0. 十分である | 1. 少し足りない |
| 2. かなり足りない | 3. 全く足りないか、全く眠れなかった |

5) 全体的な睡眠の質は？

- | | |
|-----------|--------------------|
| 0. 満足している | 1. 少し不満 |
| 2. かなり不満 | 3. 非常に不満か、全く眠れなかった |

6) 日中の気分は？

- | | | | |
|----------|-----------|------------|------------|
| 0. いつも通り | 1. 少しめいった | 2. かなりめいった | 3. 非常にめいった |
|----------|-----------|------------|------------|

7) 日中の活動について（身体的及び精神的）

- | | | | |
|----------|-----------|------------|------------|
| 0. いつも通り | 1. 少し低下した | 2. かなり低下した | 3. 非常に低下した |
|----------|-----------|------------|------------|

8) 日中の眠気について

- | | | | |
|---------|---------|----------|--------|
| 0. 全くない | 1. 少しある | 2. かなりある | 3. 激しい |
|---------|---------|----------|--------|

【5】学校や生活の状況についておたずねします。

(1) あなたは通っている学校に、お互いのことをよくわかりあえている友達はいませんか？
 いる場合は2に〇をつけて人数も教えてください。(あてはまる数字1つだけに〇)

1. いない 2. いる ⇒ _____ 人

(2) あなたの周りには、A～Eの縦に示した内容にあてはまる人が、以下の横に示した人たち（父親～その他自分にとって重要な人）のなかにいますか？あてはまる人の数字に〇をつけてください。（それぞれいくつでも可）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	父親	母親	祖父母	兄弟姉妹	異性 最も親しい の友達・恋人	学校・職場の友人・知人	学校・職場以外の友人・知人	自分にとって重要な学校の先生・職場の上司	その他自分にとって重要な人	いない
例) プレゼントをあげたりもらったりする	①	2	③	4	5	6	7	8	⑨	10
A. 自分のことをよくわかってくれていると思える	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B. この人のために頑張りたいと思える	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C. 悩み事について話をすることができる	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D. いろいろな情報のやり取りをする	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
E. わからないことがあれば教えてもらえる	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

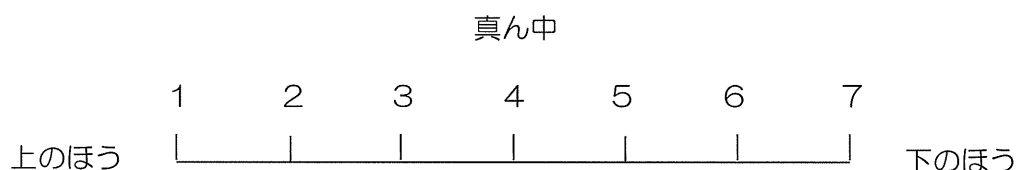
(3) あなたはスクールカウンセラーに悩み事などを相談したことはありますか。

1. 相談したことがある 2. 相談したことはない 3. 配置されていない

(4) あなたは、普段、家ではどのくらい勉強をしていますか。

1日 _____ 時間くらい

(5) 現在のあなたの総合的な成績は、学年の中でどのくらいですか？
 下の図で最も近い数字を選んでください。



【6】 ころの元気さについておたずねします。

過去 1 か月間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。次のそれぞれの質問について、当てはまるもの 1 つに○を付けてください。

	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) 何をすること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

(注) 上に書かれている感覚は誰にでも生じうるものです。多くの場合は自然に軽くなっていきますが、長引くときにはお気軽に保健所等にご相談ください。

【7】 今回の震災の記憶についておたずねします。

以下の反応は、今回のような災害の後、誰にでも見られることです。ここ 1 週間の間に 2 回以上、以下のようなことがありましたか。当てはまるもの 1 つに○を付けてください。

- (1) 思い出したくないのに、そのことを思い出したり、夢に見る。 1. はい 2. いいえ
- (2) 思い出すとひどく気持ちが動揺する。 1. はい 2. いいえ
- (3) 思い出すと、体の反応が起きる（心臓が苦しくなる、息が苦しくなる、汗をかく、めまいがする、など）。 1. はい 2. いいえ

【8】 震災の被害状況が、健康に及ぼす影響を明らかにするため、受けられた被害について

おたずねします。答えたくない質問は、空欄のままで結構です。

- (1) 震災時のご自宅の被害状況について、当てはまるもの 1 つに○をつけてください。
- | | | |
|----------------|--------------|-------------|
| 1. 全壊（流失または焼失） | 2. 大規模半壊 | 3. 半壊 |
| 4. 一部損壊 | 5. 損壊なし・浸水あり | 6. 損壊も浸水もなし |
| 7. その他（ | | ） |
- (2) 現在のお住まいについて、主に居住している場所はどちらですか。あてはまるもの 1 つに○をつけてください。
- | | |
|-------------------------|----------------------|
| 1. 震災前から同じ | 2. プレハブ型仮設住宅 |
| 3. みなし仮設（借り上げ民間賃貸、公営住宅） | 4. 災害公営住宅 |
| 5. 借り上げ制度によらない賃貸住宅に転居 | 6. 震災により損壊した場所に家屋を再建 |
| 7. 新たな場所に家屋を新築 | 8. 家族・友人・親戚宅 |
| 9. その他（ | ） |

(3) 同居されていた、ご家族・ご親族の中で、今回の震災でお亡くなりになったり、
行方不明になった方はいらっしゃいますか。

1. はい 2. いいえ

(4) 通っていた学校のご友人の中で、今回の震災でお亡くなりになったり、
行方不明になった方はいらっしゃいますか。

1. はい 2. いいえ

お亡くなりになった方々のご冥福を心よりお祈り申し上げます。

たくさんの質問にお答えいただき、ありがとうございました。

東日本大震災健康調査（16歳以上20歳以下の方用アンケート票）

*以下の質問にご回答の上、同封の返信用封筒でご返送ください。

この調査は、〇〇町と岩手医科大学が協力して東日本大震災の健康影響を明らかにし、必要な方に支援を行うために実施するものです。このアンケート票は平成26年度に高校生または同年代で1993年（平成5年）4月2日から1998年（平成10年）4月1日までに生まれた方が対象になります。

※ご回答者が本人でない場合はご記入下さい

ご回答者氏名： _____

対象者との関係：父 ・ 母 ・ 祖父・祖母 ・ その他()

【1】お名前・性別・生年月日を教えてください。

お名前

性別（○をつけてください） 男 女

ご自身の生年月日を教えてください。

平成 年 月 日

【2】現在の健康状態に関しておたずねします。

(1) 現在のあなたの健康状態はいかがですか。1つ選んで○をつけてください。

1. とても良い 2. まあ良い 3. あまり良くない 4. 良くない

(2) 今までにかかった病気についておたずねします。これまでに次の病気にかかったことがありますか。当てはまるものすべてに○をつけてください。

1. 心臓病 2. 腎臓病 3. 肝臓病
4. がん・白血病 5. 気管支ぜんそく 6. アトピー性皮膚炎
7. 気管支炎・肺炎 8. 髄膜炎 9. てんかん・けいれん
10. 中耳炎・外耳炎 11. 先天奇形・染色体異常 12. 人工透析
13. 発達障害（学習障害を含む） 14. その他
15. 何れも該当なし

(3) あなたはここ数日、病気やけがなどで体の具合の悪いところ（自覚症状）がありますか。

1. はい 2. いいえ

(4) (「1. はい」と回答した方) それは、どのような症状ですか。当てはまるものすべてに○を付けてください。

1. 手足の関節が痛む 2. いらいらしやすい 3. 頭痛
4. めまい 5. 動悸 6. 息切れ
7. せきやたんが出る 8. ゼイゼイする 9. 下痢
10. 便秘 11. 食欲不振 12. 腹痛・胃痛
13. 痔による痛み・出血など 14. 歯が痛い 15. 歯ぐきのはれ・出血
16. かみにくい 17. かゆみ（湿疹・水虫など） 18. 腰痛
19. 尿失禁（尿がもれる） 20. 足のむくみやだるさ 21. 尿が出にくい・排尿時痛い
22. 切り傷・やけどなどのけが 23. 月経不順・月経痛 24. 骨折・ねんざ・脱きゅう
25. もの忘れが増えた 26. その他（ ）

(5) あなたの現在の身長と体重を教えてください。

身長 cm

体重 kg

【3】食事と運動についておたずねします。

- (1) 最近の1日の食事の回数について教えてください。1日に()回
- (2) ここ数日を振り返って、次の食品を1日あたりどのくらい食べられていますか。それぞれ当てはまるもの1つに○を付けてください。

	1日あたり				
1) ごはん、パン、麺など	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
2) 肉	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
3) 魚、貝など	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
4) 卵	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
5) 豆腐、納豆など	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
6) 野菜	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
7) くだもの	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
8) 牛乳・ヨーグルト・チーズなど	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
9) お菓子などのおやつ	1回未満	1回	2回	3回	4回以上

- (3) この1か月間で、30分以上の運動をどの程度しましたか。

1. まったくしなかった 2. 月に1～2日 3. 週に1～2日
4. 週に3～4日 5. 週に5～6日 6. 毎日/ほとんど毎日

【4】睡眠についておたずねします。

- (1) 最近1日平均何時間くらい眠りますか(昼寝を含む)。当てはまるもの1つに○を付けてください。

1. 5時間未満 2. 5時間以上6時間未満 3. 6時間以上7時間未満
4. 7時間以上8時間未満 5. 8時間以上9時間未満 6. 9時間以上

- (2) 過去1ヶ月間、あなたの就寝時間と起床時間は平均して何時ごろでしたか。

1. 就寝時間 だいたい 時 分くらい
2. 起床時間 だいたい 時 分くらい

- (3) ここ数日、昼寝は1日何分間くらいしていますか。当てはまるもの1つに○を付けてください。ある方は数字も記入してください。

1. 昼寝はしない 2. 1日にだいたい () 分くらい

- (4) あなたは過去1か月間において、どのくらいの頻度で、眠るための薬(処方薬や市販薬)を服用しましたか?

1. 服用していない 2. 週に1回未満 3. 週に1～2回
4. 週に3～4回 5. 週に5～6回 6. 毎日

(5) 以下の質問について、過去 1 か月間に、少なくとも週 3 回以上経験したものに○を付けてください。

1) 寝つきは？（布団に入ってから眠るまで要する時間）

- | | |
|--------------------|------------------------------|
| 0. いつも寝つきはよい | 1. いつもより少し時間がかかった |
| 2. いつもよりかなり時間がかかった | 3. いつもより非常に時間がかかったか、全く眠れなかった |

2) 夜間、睡眠途中で目が覚めることは？

- | | |
|------------------|--------------------|
| 0. 問題になるほどではなかった | 1. 少し困ることがあった |
| 2. かなり困っている | 3. 深刻な状態か、全く眠れなかった |

3) 希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかったか？

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 0. そのようなことはなかった | 1. 少し早かった |
| 2. かなり早かった | 3. 非常に早かったか、全く眠れなかった |

4) 総睡眠時間は？

- | | |
|------------|---------------------|
| 0. 十分である | 1. 少し足りない |
| 2. かなり足りない | 3. 全く足りないか、全く眠れなかった |

5) 全体的な睡眠の質は？

- | | |
|-----------|--------------------|
| 0. 満足している | 1. 少し不満 |
| 2. かなり不満 | 3. 非常に不満か、全く眠れなかった |

6) 日中の気分は？

- | | | | |
|----------|-----------|------------|------------|
| 0. いつも通り | 1. 少しめいった | 2. かなりめいった | 3. 非常にめいった |
|----------|-----------|------------|------------|

7) 日中の活動について（身体的及び精神的）

- | | | | |
|----------|-----------|------------|------------|
| 0. いつも通り | 1. 少し低下した | 2. かなり低下した | 3. 非常に低下した |
|----------|-----------|------------|------------|

8) 日中の眠気について

- | | | | |
|---------|---------|----------|--------|
| 0. 全くない | 1. 少しある | 2. かなりある | 3. 激しい |
|---------|---------|----------|--------|

【5】学校や生活の状況についておたずねします。

(1) 現在、あなたの面倒を主に見ておられるのは、どなたですか？当てはまるものすべてに○をつけてください。

1. 母親 2. 父親 3. 祖父母 4. 兄弟
5. その他 () 6. 特にいない

(2) 現在あなたと同居している方をすべて選び、○をつけてください

1. 同居者はいない 2. 配偶者（夫または妻） 3. 恋人 4. 息子
5. 娘 6. あなたの父親 7. あなたの母親 8. 配偶者の父親
9. 配偶者の母親 10. あなたの祖父 11. あなたの祖母 12. 配偶者の祖父
13. 配偶者の祖母 14. あなたの兄弟姉妹 15. 配偶者の兄弟姉妹
16. その他（具体的に ）

(3) 現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか。当てはまるもの1つに○を付けてください。

1. 大変苦しい 2. やや苦しい 3. 普通 4. ややゆとりがある 5. 大変ゆとりがある

(4) 現在、学校に通っていますか。当てはまるものに○をつけてください。

1. 通っている 2. 通っていない→(5)にお進みください。

↓
現在通っている学校について、当てはまるもの1つに○をつけてください

1. 高等学校 2. 専門学校 3. 高等専門学校 4. 短期大学
5. 大学 6. その他()

(5) 現在、お仕事をしていますか。当てはまるもの1つに○を付けてください。

※学生の方のアルバイトは含みません

1. 仕事をしている 2. 求職中 3. 仕事をしていない（主婦、学生、無職を含む）

↓
職業について、当てはまるものすべてに○を付けてください。

1. 農業 2. 漁業 3. 鉱業
4. 建設業 5. 製造業 6. 電気・ガス・水道業
7. 情報通信業 8. 運輸・郵便業 9. 卸売業・小売業
10. 金融業・保険業 11. サービス業（飲食業、観光業、宿泊業）
12. 教育・医療・福祉・公務 13. その他 ()

(6) お仕事をしている方にお聞きします。現在のお仕事は震災前と同じですか。

1. はい 2. いいえ 3. 震災前は仕事をしていなかった

(7) 震災前からお仕事をしている方にお聞きします。震災前と比べて、お仕事の状況は変わりましたか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 稼ぎが増えた 2. 稼ぎが減った 3. 変化なし

【6】人とのつながりについておたずねします。

(1) 現在あなたが通っている学校または職場には、お互いのことをよくわかりあえている友達はいませんか？いる場合は2に○をつけて人数も教えてください。(あてはまる数字 1 つだけに○)

1. いない 2. いる ⇒ _____ 人

(2) あなたの周りには、A～Eの縦に示した内容にあてはまる人が、以下の横に示した人たち(父親～その他自分にとって重要な人)のなかにいますか？あてはまる人の数字に○をつけてください。(それぞれいくつでも可)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	父親	母親	祖父母	兄弟姉妹	最も親しい 異性の友達・恋人	学校・職場の友人・知人	学校・職場以外の友人・知人	自分にとって重要な学校の先生・職場の上司	その他自分にとって重要な人	いない
例) プレゼントをあげたりもらったりする	①	2	③	4	5	6	7	8	⑨	10
A. 自分のことをよくわかってくれていると思える	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B. この人のために頑張りたいと思える	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C. 悩み事について話をすることができる	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D. いろいろな情報のやり取りをする	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
E. わからないことがあれば教えてもらえる	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

【7】こころの元気さについておたずねします。

過去1か月間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。次のそれぞれの質問について、当てはまるもの1つに○を付けてください。

	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

(注) 上に書かれている感覚は誰にでも生じうるものです。多くの場合は自然に軽くなっていきますが、長引くときにはお気軽に保健所等にご相談してください。

【8】 今回の震災の記憶についておたずねします。

以下の反応は、今回のような災害の後、誰にでも見られることです。ここ1週間の間に2回以上、以下のようなことがありましたか。当てはまるもの1つに○を付けてください。

- | | | |
|---|-------|--------|
| 1) 思い出したくないのに、そのことを思い出したり、夢に見る。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 2) 思い出すとひどく気持ちが動揺する。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 3) 思い出すと、体の反応が起きる（心臓が苦しくなる、息が苦しくなる、汗をかく、めまいがする、など）。 | 1. はい | 2. いいえ |

【9】 震災の被害状況が、健康に及ぼす影響を明らかにするため、受けられた被害についておたずねします。答えたくない質問は、空欄のままで結構です。

(1) 震災時のご自宅の被害状況について、当てはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|----------------|--------------|-------------|
| 1. 全壊（流失または焼失） | 2. 大規模半壊 | 3. 半壊 |
| 4. 一部損壊 | 5. 損壊なし・浸水あり | 6. 損壊も浸水もなし |
| 7. その他（ | | ） |

(2) 現在のお住まいについて、主に居住している場所はどちらですか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| 1. 震災前から同じ | 2. プレハブ型仮設住宅 |
| 3. みなし仮設（借り上げ民間賃貸、公営住宅） | 4. 災害公営住宅 |
| 5. 借り上げ制度によらない賃貸住宅に転居 | 6. 震災により損壊した場所に家屋を再建 |
| 7. 新たな場所に家屋を新築 | 8. 家族・友人・親戚宅 |
| 9. その他（ | ） |

(3) 同居されていた、ご家族・ご親族の中で、今回の震災でお亡くなりになったり、行方不明になった方はいらっしゃいますか。

1. はい 2. いいえ

(4) 通っていた学校や職場のご友人の中で、今回の震災でお亡くなりになったり、行方不明になった方はいらっしゃいますか。

1. はい 2. いいえ

お亡くなりになった方々のご冥福を心よりお祈り申し上げます。

たくさんの質問にお答えいただき、ありがとうございました。

東日本大震災健康調査（中学生の保護者様用アンケート票）

*保護者の方にお渡してください。

*ご本人に確認しながら保護者の方等にご記入の上、
同封の返信用封筒でご返送ください。

この調査は、〇〇町と岩手医科大学が協力して東日本大震災の健康影響を明らかにし、必要な方に支援を行うために実施するものです。このアンケート票は平成26年度中学生のお子さま（1999年（平成11年）4月2日から2001年（平成13年）4月1日までに生まれたお子さま）

記入者氏名： _____

対象者との関係：父 ・ 母 ・ 祖父 ・ 祖母 ・ （その他 _____）

記入日：平成26年 月 日

【1】お子さんのお名前・性別・生年月日を教えてください。

お名前

性別（○をつけてください） 男 女

生年月日

平成

年

月

日

【2】お子さんの健康状態に関しておたずねします。

(1) 現在のお子さんの健康状態はいかがですか。1つ選んで○をつけてください。

1. とても良い 2. まあ良い 3. あまり良くない 4. 良くない

(2) 今までにお子さんがかかった病気についておたずねします。これまでに次の病気にかかったことがありますか。当てはまるものすべてに○をつけてください。

1. 心臓病 2. 腎臓病 3. 肝臓病
4. がん・白血病 5. 気管支ぜんそく 6. アトピー性皮膚炎
7. 気管支炎・肺炎 8. 髄膜炎 9. てんかん・けいれん
10. 中耳炎・外耳炎 11. 先天奇形・染色体異常 12. 人工透析
13. 発達障害(学習障害を含む) 14. その他
15. 上記の何れもなし

(3) お子さんはここ数日、病気やけがなどで体の具合の悪いところ(自覚症状)がありますか。

1. はい 2. いいえ



(4) (「1. はい」と回答した方) それは、どのような症状ですか。あてはまるすべての症状の番号に○をつけてください。

1. 熱がある 2. いろいろしやすい 3. 頭痛
4. 体がだるい 5. 動悸 6. 息切れ
7. せきやたんが出る 8. ゼイゼイする 9. 下痢
10. 便秘 11. 食欲不振 12. 腹痛・胃痛
13. 歯が痛い 14. 歯ぐきのはれ・出血
15. 発疹 16. かゆみ(湿疹・水虫など) 17. 腰痛
18. 手足の関節が痛む 19. 足のむくみやだるさ 20. 切り傷・やけどなどのけが
21. 骨折・ねんざ・脱ぎゅう 22. その他 ()

【3】お子さんの睡眠についておたずねします。

(1) 過去1か月間、お子さんは夜中に1日平均何時間くらい眠りましたか（昼寝は含みません）。当てはまるもの1つに○をつけてください。

1. 5時間未満 2. 5時間以上6時間未満 3. 6時間以上7時間未満
 4. 7時間以上8時間未満 5. 8時間以上9時間未満 6. 9時間以上

(2) 過去1か月間の昼寝についてお尋ねします。当てはまるもの1つに○をつけてください。
 また、昼寝をする場合は、1日平均何分くらい昼寝をしたか記入してください。

1. 昼寝はしない 2. 昼寝をする → 1日にだいたい 分くらい

(3) 過去1ヶ月間、お子さんの就寝時間と起床時間は平均して何時ごろでしたか。

1. 就寝時間 だいたい 時 分くらい
 2. 起床時間 だいたい 時 分くらい

(4) 過去1か月間のお子さんの眠りについて当てはまるものがあれば、○をつけてください。またあなた（記入者）はその眠りの様子に問題を感じていますか。当てはまる方に○をつけてください。

	1.ほとんどいつも (5~7日/週)	2.ときどき (2~4日/週)	3.まれ (1日/週かそれ以下)	4.なし	あなたは問題を感じますか(1~3の場合)
夜中の眠りについて					
1) 寝る時刻になっても寝床に入るのを嫌がる	1	2	3	4	はい いいえ
2) 暗い部屋で寝るのを怖がる	1	2	3	4	はい いいえ
3) 夜泣きをする	1	2	3	4	はい いいえ
4) 眠ったまま歩きだす、行動をする	1	2	3	4	はい いいえ
5) 大きないびきをかく。睡眠中に息が止まっているように見える	1	2	3	4	はい いいえ
6) 夜中に目を覚ますと、水分か食物をとらないと再び寝つけない	1	2	3	4	はい いいえ
7) 夜中に叫び声を上げたり、汗をかいたり、慰めようもないほど泣きじゃくって目を覚ます	1	2	3	4	はい いいえ
8) 怖い夢を見て目を覚ます	1	2	3	4	はい いいえ
9) 目が覚めたとき機嫌がわるい	1	2	3	4	はい いいえ
10) 目覚める時刻が早すぎる	1	2	3	4	はい いいえ
11) その他	()				はい いいえ
昼間の様子について					
1) とても眠そうにしている	1	2	3	4	はい いいえ
2) その他	()				はい いいえ

【4】学校や生活の状況についておたずねします。

(1) 現在、お子さんの面倒を主に見ておられるのは、どなたですか？当てはまるものすべてに○をつけてください。

1. 母親 2. 父親 3. 祖父母 4. お子さんの兄弟姉妹
5. その他 ()

(2) 現在、お子さんと同居されている方はどなたですか。お子さんからみた続柄で、当てはまるものすべてに○をつけてください。

1. 母親 2. 父親 3. 姉 4. 兄
5. 妹 6. 弟 7. 祖父 8. 祖母
9. 親戚 10. その他(具体的に)

(3) 現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか。当てはまるもの1つに○を付けてください。

1. 大変苦しい 2. やや苦しい 3. 普通 4. ややゆとりがある 5. 大変ゆとりがある

(4) お子さんには通っている学校に、お互いのことをよくわかりあえている友達はいますか？
いる場合は2に○をつけて人数も教えてください。(あてはまる数字1つだけに○)

1. いない 2. いる ⇒ _____ 人

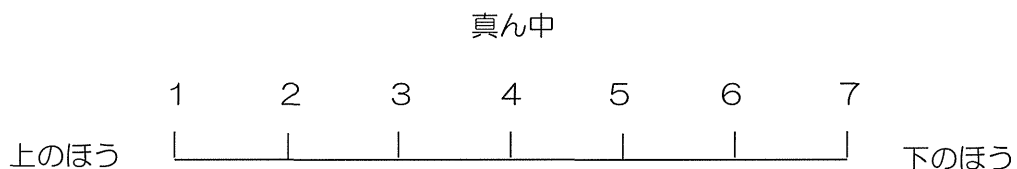
(5) お子さんはスクールカウンセラーを利用したことがありますか。

1. 利用したことがある 2. 利用したことがない 3. 配置されていない 4. わからない

(6) お子さんは、普段、家ではどのくらい勉強をしていますか。

1日 時間くらい

(7) 現在のお子さんの総合的な成績は、学年の中でどのくらいですか？
下の図で最も近い数字を選んでください。



(8) お子さんの最近の1日の食事の回数について教えてください。

1日に () 回

(9) ここ数日を振り返って、お子さんは次の食品を1日あたりどのくらい食べられていますか。それぞれ当てはまるもの1つに○を付けてください。

	1日あたり				
1) ごはん、パン、麺など	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
2) 肉	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
3) 魚、貝など	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
4) 卵	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
5) 豆腐、納豆など	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
6) 野菜	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
7) くだもの	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
8) 牛乳・ヨーグルト・チーズなど	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
9) お菓子などのおやつ	1回未満	1回	2回	3回	4回以上

(10) お子さんは普段、1日にどれくらい外で遊んだりスポーツをしたりしていますか。最も近いもの1つに○をつけてください。

1. しない 2. 10分未満 3. 30分未満 4. 1時間未満
5. 2時間未満 6. 3時間未満 7. 4時間未満 8. 4時間以上

【5】 ところや行動の変化についておたずねします。

(1) 過去1ヶ月の間にお子さんに次のようなことがありましたか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

	あてはまる	少しあてはまる	あてはまらない
1. 必要以上におびえる、小さな物音にもびっくりするようになった。	1	2	3
2. そわそわして落ち着きがない。集中力が無くなった。	1	2	3
3. 特定の場所を怖がるようになった。	1	2	3
4. わけもなく不安そうになったり、悲しそうな表情になる。	1	2	3
5. 勉強に集中できない様子である。	1	2	3
6. やる気がおこらない様子である。	1	2	3
7. 学校に行くのを嫌がる。	1	2	3
8. 兄弟やペットをいじめたり、友達とうまくあそべない。	1	2	3
9. 口数が少なくなった。	1	2	3
10. 自分の体を傷つけることがある。	1	2	3
11. 反抗的な態度が多くなった。	1	2	3
12. 友達と喧嘩が多くなった	1	2	3

(2) (1) のようなお子さんの変化について専門家や専門の機関などに相談したことはありますか。

1. 相談したことがある 2. 相談したことはない



(3) (2) で「1. 相談したことがある」と回答した方にお聞きします。

どのような専門家・機関に相談しましたか。以下のうち、あてはまるもの全てに○をつけてください。

1. 学校の先生 2. 学校の養護教諭 3. スクールカウンセラー
4. かかりつけ医 5. かかりつけ医以外の医師 6. 保健師 7. 民生委員
8. 震災こころの相談室 9. こころのケアセンター
10. その他（具体的に： ）

【6】震災の被害状況が、健康に及ぼす影響を明らかにするため、受けられた被害について

おたずねします。答えたくない質問は、空欄のままで結構です。

(1) 震災時のご自宅の被害状況について、当てはまるもの1つに○をつけてください。

1. 全壊（流失または焼失） 2. 大規模半壊 3. 半壊
4. 一部損壊 5. 損壊なし・浸水あり 6. 損壊も浸水もなし
7. その他（ ）

(2) 現在のお住まいについて、主に居住している場所はどちらですか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 震災前から同じ 2. プレハブ型仮設住宅
3. みなし仮設（借り上げ民間賃貸、公営住宅） 4. 災害公営住宅
5. 借り上げ制度によらない賃貸住宅に転居 6. 震災により損壊した場所に家屋を再建
7. 新たな場所に家屋を新築 8. 家族・友人・親戚宅
9. その他（ ）

(3) お子さんと同居されていた、ご家族・ご親族の中で、今回の震災でお亡くなりになったり、行方不明になった方はいらっしゃいますか。

1. はい 2. いいえ

(4) お子さんの学校のご友人の中で、今回の震災でお亡くなりになったり、行方不明になった方はいらっしゃいますか。

1. はい 2. いいえ

お亡くなりになった方々のご冥福を心よりお祈り申し上げます。

たくさんの質問にお答えいただき、ありがとうございました。

2. 平成 25 年度分 度数分布表

- ・ 4 市町
- ・ 山田町
- ・ 大槌町
- ・ 釜石市
- ・ 陸前高田市

【平成 25 年度分】度数分布表（4 市町）