

分担研究報告書

新型コロナウイルス感染症の流行下における、
中高生の喫煙、飲酒等生活習慣の実態把握方法開発

研究分担者 金城文¹、尾崎米厚¹、桑原祐樹¹、兼板佳孝²、神田秀幸³、樋口進⁴、井谷修²、
地家真紀⁵、大塚雄一郎²、吉本尚⁶、真栄里仁⁴、美濃部るり子⁴、春日秀朗⁷、伊藤央奈⁸

- 1 鳥取大学医学部社会医学講座環境予防学分野、
- 2 日本大学医学部社会医学系公衆衛生学分野
- 3 岡山大学大学院医歯薬総合研究科公衆衛生学分野
- 4 独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター
- 5 昭和女子大学生活科学部食安全マネジメント学科
- 6 筑波大学医学医療系 地域医療教育学
- 7 福島県立医科大学医学部衛生学・予防医学講座
- 8 郡山女子大学家政学部

研究要旨

今回新型コロナウイルス感染症の流行下で、全国の中学校 10,222 校、高等学校 4,248 校のうち中学校 48 校、高等学校 21 校を抽出して、中高生の飲酒行動、喫煙行動、生活習慣等に関する全国調査を自宅で実施するインターネット回答方式で実施した。調査時期は 2020 年 11 月～2021 年 2 月末であった。生徒へ調査票依頼書を配布した学校は、中学校 25 校（52.1%）、高等学校 10 校（47.6%）であった。回答した生徒数は、中学校 159 人（0.8%）、高等学校 114 人（0.6%）であり、解析を行うに値する十分な回答結果を得ることができなかった。今後は、今回開発したインターネット回答システムを用いたインターネット回答方式と紙調査回答方式を授業内で実施することを依頼し、健康日本 21（第二次）の最終評価指標算出をおこなう。

研究協力者：藤井麻耶（鳥取大学医学部環境予防医学分野）

ため、また、わが国の中高生の生活習慣の改善について提言するためにも、最新の実態を把握することは必須であり、これまでの経験をもとに 2020 年度の全国調査を計画した。

A. 研究目的

健康日本 21（第 2 次）では、未成年の喫煙率や飲酒率を 0 にするという目標があり、その評価指標である中 1 と高 3 の喫煙率、中 3 と高 3 の飲酒率は、中高生の生活習慣に関する全国調査から算出されてきた。本研究班では、これまで 1996 年、2000 年、2004 年、2007 年、2008 年、2010 年、2012 年、2014 年、2017 年の全国調査を実施してきた[1] -[17]。2021 年度は健康日本 21（第 2 次）の最終評価が行われる予定であり、最終評価に活用する評価指標を算出する

B. 研究方法

1. 全国調査実施方法：

全国学校総覧を用いて対象とする中学校および高等学校を無作為に抽出した。各学校の抽出確率は在校生と数に比例して抽出確率が変化するような比例確率抽出を用いた。抽出校の校長に調査協力依頼文を送付し、協力の得られた学校から生徒経由で保護者へアンケート調査依頼書を配布してもらった。アンケート調査依頼書

には、ウェブ回答画面への URL、QR コード、調査番号、アクセスキーが示されており、保護者から調査への協力依頼の同意を得た生徒が、ウェブ画面上の保護者からの同意欄にチェックを入れ、生徒本人も同意した場合は同意欄にチェックを入れた上で、生徒自身が回答してもらった。その際、回答内容を保護者が確認しないよう、注意を促した。すべての回答が終了したのちに、謝礼を送付するメールアドレスもしくは LINE アカウントを入力した生徒には後日謝礼として、一律 100 円分の QUOpay を送り、抽選に当選した者に 2000 円分の QUOpay を送った。今回は自宅での回答ということもあり、回答率を上げるために謝礼を設けた。

2. 回答システムの開発：調査内容を研究者内で検討し、調査票を作成した。回答システムの作成は、株式会社ジール（東京）に委託した。

（倫理面への配慮）

中高生の喫煙・飲酒についての全国調査は個人情報取得しない無記名調査である。学校名別の結果公表もしない。調査に当たっては学校長による承諾の得られた学校のみに対して実施する。研究計画は、鳥取大学医学部倫理審査委員会で審査され、承認された[承認番号：20A099]。

C. 研究結果

2019 年 12 月に中国で発生した新型コロナウイルス感染症の影響により、2020 年 5 月 11 日時点では国公立 86%が臨時休業し、多くの学校が 5 月末までの休業を継続した[18]。学校再開に向けて学校再開ガイドラインが作成され、学校側は感染対策の徹底が求められ、学校再開後も、授業の二部制の導入、授業時間の確保、感染対策の実施など、学校側の負担が大きい状況が続いた[19]。そのため、当初計画していた 2020 年中高生調査を従来通り学校で時間を確保して実施してもらうことが難しいことが想定さ

れた。

そこで、2017 年調査まで実施していた教室内で調査票に記入してもらう方法からの変更を余儀なくされた。各国の青少年のリスク行動に関する調査をもとに、方法を検討した。米国の Monitoring the Future (MTF) は、8th grade、10th grade、12th grade を対象としたアルコールやタバコ、大麻その他の薬物利用の実態を把握するための school-based survey である[20]。また、The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD)はヨーロッパ諸国の青少年のアルコールや薬物使用を把握するための school-based survey である[21]。これらの調査においても、近年、紙調査票での調査から、タブレットやパソコンを利用した調査への転換期となっており、MTF では、2019 年に紙調査票とタブレット調査を併用して調査を実施している。また、日本においても文部科学省が GIGA スクール構想のもとに一人一台のパソコンやタブレットなどの端末を配布する方針を示しており、今後日本においても、パソコンやタブレットを用いた全国調査の実施が可能となることが示唆された[22]。

これらの状況を踏まえ、今年度は、調査協力依頼を中学生に学校から配布してもらい、保護者の同意を得たのちに、自宅のスマートフォンやパソコンで回答してもらう方法で、2020 年度全国調査を実施することを計画した。これに伴い、インターネット上で回答するための回答システムの開発もおこなった。

全国の中学校 10,222 校、高等学校 4,248 校のうち中学校 48 校、高等学校 21 校を抽出して調査を行った。調査時期は 2020 年 11 月～2021 年 2 月末であった。学校の抽出方法は 1 段クラスター比例確率抽出であった。調査対象は、抽出された学校の生徒全員である。生徒へ調査票依頼書を配布した学校は、中学校 25 校 (52.1%)、高等学校 10 校 (47.6%) であった。回答した生徒数は、中学校 159 人 (0.8%)、高等学校 114 人 (0.6%) であり、回答率は 1%未満で、分析を実

施できる回収数ではなかった。

D. 考察

今回新型コロナウイルス感染症の流行下で、中高生の飲酒行動、喫煙行動、生活習慣等に関する全国調査を、自宅で実施するインターネット回答方式で実施したが、解析を行うに値する十分な回答結果を得ることができなかった。

自宅で実施するインターネット回答方式の場合、学校で生徒へ調査依頼書類を配布してくれるか、配布した書類を元に生徒が回答してくれるか、の2段階の障壁があった。学校が依頼書類を配布してくれるか、については、今回中学校25校(52.1%)、高等学校10校(47.6%)が配布しており、2017年全国調査において学校での実施率が中学校49%、高等学校64%であったことと比較すると、ほぼ同程度配布してくれたと考えられる。新型コロナウイルス流行下で大変な状況の中、配布するだけであれば、比較的学校には協力をしてもらえると考えられた。一方、配布した書類を元に生徒が回答してくれるか、については、学校側が協力してくれた学校においても、非常に難しいことが明らかであった。自宅で回答する動機づけに、QUOpayによる謝礼を用意したが、回答率を上げる効果は乏しかった。以上を踏まえると、自宅で実施するインターネット回答方式は今後も困難であることが容易に推測される。回答を拒否する権利があることを説明したうえで、従来と同様、授業内で回答してもらうことが必要である。

米国のMTFにおいても、2019年までは40,000人を超える回答者数であったが、2020年は10,000人程度の回答となっており、新型コロナウイルス感染症の流行により、2019年までの調査と比較可能性が乏しいことが報告されている[23]。2020年の新型コロナウイルス感染症流行下においては、教室で実施していたとしても、おそらく学校が授業時間内に回答を実施することの協力を得られることがなかったと推測される。

今回の結果を踏まえ、今後は、今回開発したインターネット回答方式が、紙調査票回答方式と比較して同等の結果が得られることの確認、授業内での調査の実施をおこなっていくことが必要である。2021年度の健康日本21(第2次)の最終評価指標を算出するためにも、中高生の飲酒や喫煙の実態を把握するためにも、2021年度に授業内での全国調査実施を進めていく。

E. 結論

今回新型コロナウイルス感染症の流行下で、中高生の飲酒行動、喫煙行動、生活習慣等に関する全国調査を、自宅で実施するインターネット回答方式で実施したが、解析を行うに値する十分な回答結果を得ることができなかった。今後はインターネット回答方式と紙調査回答方式を授業内で実施し、健康日本21(第二次)の最終評価指標算出をおこなう。

参考文献

- [1] Kuwabara Y, Kinjo A, Fujii M, Imamoto A, Osaki Y, Jike M, Otsuka Y, Itani O, Kaneita Y, Minobe R, Maezato H, Higuchi S, Yoshimoto H, Kanda H. Heat-not-burn Tobacco, Electronic Cigarettes, and Combustible Cigarette Use Among Japanese Adolescents: A Nationwide Population Survey 2017. *BMC Public Health* 20(1);741. doi: 10.1186/s12889-020-08916-x. 2020
- [2] Kuwabara Y, Kinjo A, Fujii M, Imamoto A, Osaki Y, McNeill A, Beckley-Hoelscher N. Comparing Factors Related to Any Conventional Cigarette Smokers, Exclusive New Alternative Product Users, and Non-Users Among Japanese Youth: A Nationwide Survey. *Int J Environ Res Public Health* 17(9);E3128. doi: 10.3390/ijerph17093128. 2020
- [3] Otsuka Y, Kaneita Y, Itani O, Jike M, Osaki Y, Higuchi S, Kanda H, Kinjo A, Kuwabara Y,

- Yoshimoto H. The Relationship Between Subjective Happiness and Sleep Problems in Japanese Adolescents *Sleep Med.* 69;120–126,2020
- [4] Morioka H, Jike M, Kanda H, Osaki Y, Nakagome S, Otsuka Y, Kaneita Y, Itani O, Higuchi S, Ohida T. The association between sleep disturbance and second-hand smoke exposure: a large-scale, nationwide, cross-sectional study of adolescents in Japan. *Sleep Med.* 50;29-35, 2018.
- [5] Kinjo A, Imamoto A, Ikeda M, Itani O, Ohida T, Kaneita Y, Kanda H, Tanihata T, Higuchi S, Osaki Y. The Association Between Alcohol-Flavoured Non-Alcoholic Beverages and Alcohol Use in Japanese Adolescents. *Alcohol Alcohol.* 52(3);351-357,2017.
- [6] The association between alcohol use and problematic internet use: A large-scale nationwide cross-sectional study of adolescents in Japan. Morioka H, Itani O, Osaki Y, 他 6 名. *J Epidemiol.* 27(3):107-111, 2017.
- [7] Internet use and problematic Internet use among adolescents in Japan: A nationwide representative survey. Mihara S, Osaki Y, Nakayama H, Sakuma H, Ikeda M, Itani O, Kaneita Y, Kanda H, Ohida T, Higuchi S. *Addict Behav Rep.* 2016 Oct 15;4:58-64. doi: 10.1016/j.abrep.2016.10.001.
- [8] Association between smoking and problematic internet use among Japanese adolescents: Large-scale nationwide epidemiological study. Morioka H, Itani O, Osaki Y, 他 6 名. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 19(9):557-561,2016.
- [9] Irritable bowel syndrome among Japanese adolescents: A nationally representative survey. Yamamoto R, Kaneita Y, Osaki Y, 他 7 名. *J Gastroenterol Hepatol.* 30(9):1354-1360, 2015.
- [10] Mobile phone use does not discourage adolescent smoking in Japan. Osaki Y, Ohida T, Kanda H, Kaneita Y, Kishimoto T. *Asian Pac J Cancer Prev.* 13(3):1011-1014, 2012.
- [11] Association of parental factors with student smoking and alcohol use in Japan. Osaki Y, Suzuki K, Wada K, Hitsumoto S. *Nihon Arukoru Yakubutsu Igakkai Zasshi.* 46(2):270-278, 2011.
- [12] Decrease in the prevalence of adolescent alcohol use and its possible causes in Japan: periodical nationwide cross-sectional surveys. Osaki Y, Tanihata T, Ohida T, 他 6 名. *Alcohol Clin Exp Res.* 33(2):247-254, 2009.
- [13] Decrease in the prevalence of smoking among Japanese adolescents and its possible causes; Periodic nationwide cross-sectional surveys. Osaki Y, Tanihata T, Ohida T, 他 6 名. *Environ Health Prev Med* 13:219-226, 2008.
- [14] Adolescent smoking behaviour and cigarette brand preference in Japan. Osaki Y, Tanihata T, Ohida T, Minowa M, 他 5 名. *Tob Control* 15:172-180, 2006.
- [15] Cigarette brand preferences of smokers among university students in Japan. Osaki Y, Mei J, Tanihata T, Minowa M. *Prev Med* 38:338-342, 2004.
- [16] A comparison of correlates of cigarette smoking behavior between Jiangxi province, China and Japanese high school students. Osaki Y, Minowa M, Mei J. *J Epidemiol* 9:254-260, 1999.
- [17] Cigarette smoking among junior and senior high school students in Japan. Osaki Y, Minowa M. *J Adolescent Health* 18:59-65, 1996.doi: 10.1093/sleep/27.5.978. PMID: 15453558.
- [18] 文部科学省. 新型コロナウイルス感染症対策のための学校における臨時休業の実施状況について. 2020年5月13日公開資料.

https://www.mext.go.jp/content/20200513-mxt_kouhou02-000006590_2.pdf (2021年5月15日最終アクセス)

[19]文部科学省. 新型コロナウイルス感染症に対応した学校再開ガイドライン. 2020年3月24日. https://www.mext.go.jp/content/20200406-mxt_kouhou01-000006156_1.pdf (2021年5月15日最終アクセス)

[20] University of Michigan. Monitoring the Future. <http://monitoringthefuture.org/index.html> 2021年5月15日最終アクセス)

[21] European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD). <http://www.espad.org/> (2021年5月15日最終アクセス)

[22]文部科学省. GIGA スクール構想の実現. https://www.mext.go.jp/a_menu/other/index_00001.htm (2021年5月15日最終アクセス)

[23] Johnston, L. D., Miech, R. A., O'Malley, P. M., Bachman, J. G., Schulenberg, J. E., & Patrick, M. E. (2021). Monitoring the Future national survey results on drug use 1975-2020: Overview, key findings on adolescent drug use. Ann Arbor: Institute for Social Research, University of Michigan.

F. 健康危機情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

1) Otsuka Y, Kaneita Y, Itani O, Jike M, Osaki Y, Higuchi S, Kanda H. Gender differences in dietary behaviors among Japanese adolescents. *Prev Med Rep.* 2020 Sep 11;20:101203. doi: 10.1016/j.pmedr.2020.101203. PMID: 32995146; PMCID: PMC7509230.

2) Otsuka Y, Kaneita Y, Itani O, Jike M, Osaki Y, Higuchi S, Kanda H, Kinjo A, Kuwabara Y, Yoshimoto H. Skipping breakfast, poor sleep quality, and Internet usage and their relation with unhappiness in Japanese adolescents. *PLoS One.* 2020 Jul 27;15(7):e0235252. doi: 10.1371/journal.pone.0235252. PMID: 32716944; PMCID: PMC7384641.

3) Kuwabara Y, Kinjo A, Fujii M, Imamoto A, Osaki Y, Jike M, Otsuka Y, Itani O, Kaneita Y, Minobe R, Maezato H, Higuchi S, Yoshimoto H, Kanda H. Heat-not-burn tobacco, electronic cigarettes, and combustible cigarette use among Japanese adolescents: a nationwide population survey 2017. *BMC Public Health.* 2020 May 20;20(1):741. doi: 10.1186/s12889-020-08916-x. PMID: 32434517; PMCID: PMC7240931.

4) Kuwabara Y, Kinjo A, Fujii M, Imamoto A, Osaki Y, McNeill A, Beckley-Hoelscher N. Comparing Factors Related to Any Conventional Cigarette Smokers, Exclusive New Alternative Product Users, and Non-Users among Japanese Youth: A Nationwide Survey. *Int J Environ Res Public Health.* 2020 Apr 30;17(9):3128. doi: 10.3390/ijerph17093128. PMID: 32365873; PMCID: PMC7246444.

2. 学会発表

(巻、号、ページ、発表年も)

H. 知的財産権の出願・登録情報

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし

中高生の生活習慣に関する全国調査 (2020 年版)

中学、高校生の生活習慣は、健康と関係があるため厚生労働省がすすめている健康づくり計画である健康日本21(第2次)にも取り上げられています。中学、高校生の生活習慣についての全国調査は1996年から今までに9度行われています。このたび2017年以降にどのように変化したかを知るために全国の中学校、高等学校からくじ引きで合計数百校を選んで全校生徒に対するアンケート調査を実施することになりました。この調査は未成年者の飲酒やタバコ使用の様子を明らかにするなど、国が健康についての対策を考えるために大変重要な資料になります。この調査は、回答した人に不利益がおよぶようなものでなく、みなさんの健康を守るために使われる大切なものですのでぜひ協力してください。

このアンケートは、個人の秘密を守るために、書いた人が誰かわかるような「名前」等の項目はありません。回答はほとんどが当てはまる項目を選ぶだけです。学校の先生や保護者にもどんな回答をしたかわかりません。回答したデータは集計する大学に送られ、その結果は集計表をつくるためだけに使用し、研究以外の目的には利用しません。回答はありのままを正直に答えてください。

なお、このアンケートの質問文にあるお酒とは日本酒のことではなくビール、日本酒、^{しょうちゅう}焼酎、ワイン、ジン、ウイスキー、ブランディー、ウォッカといったアルコール類をまとめた表現だと思ってください。

厚生労働省 飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入法の開発に関する研究グループ
研究代表者 尾崎米厚(鳥取大学医学部 環境予防医学分野 教授)

※ご協力いただける場合は、□に○をつけてください。

回答はすべて統計的に処理し、プライバシーは保護されます。

また、個人の回答が学校を含めた第三者に知らされることはありません。

すべてのアンケートにご協力いただき、メールアドレスを入力するか LINE で友だちになると、アンケート回答の謝礼としてコンビニ等で使える QUOPAY (クオ・ペイ) 100 円分をメールまたは LINE アカウントにお送りします。

保護者同意欄

このアンケートに協力することに同意します。

本人同意欄

このアンケートに協力することに同意します。

ここから先のアンケートは、生徒であるご本人がお答えください。

(質問 1) あなたは男性ですか、女性ですか? あてはまる数字に○をつけてください。

1. 男性 2. 女性

⑩

(質問 2) あなたの学年は何年生ですか? あてはまる数字に○をつけてください。

1. 1年生 2. 2年生 3. 3年生

⑪

(質問 3) あなたの年齢に○をつけてください。

1. 12才 3. 14才 5. 16才 7. 18才
2. 13才 4. 15才 6. 17才 8. 19才以上

⑫

(質問 4) あなたはお酒をどのくらいの頻度で飲みますか? あてはまる数字に1つ○をつけてください。

(このアンケートの質問文にあるお酒とは日本酒のことではなくビール、日本酒、^{しょうちゅう}焼酎、ワイン、ジン、ウイスキー、ブランディー、ウォッカといったアルコール類をまとめた表現だと思ってください。以下も同じです)

1. 飲まない 3. 月に1、2回 5. 週に数回
2. 年に1、2回 4. 週末ごとに 6. 毎日

⑬

(質問 5) この30日間に、少しでもお酒を飲んだ日は合計何日になりますか?

1. 0日 3. 3～5日 5. 10～19日 7. 毎日 (30日) ⑭
 2. 1か2日 4. 6～9日 6. 20～29日

(質問6) あなたは以下のような時にお酒を飲んだことがありますか？あてはまるものをいくつか○をつけてください。

1. 飲んだことがない
 2. 冠婚葬祭（結婚式、お祭り、葬式、法事、お盆、正月など）の時に飲んだことがある
 3. 家族が食事の時にお酒を飲む時にいっしょに飲んだことがある
 4. クラス会、打ち上げ、コンパの時に飲んだことがある ⑮
 5. 居酒屋、カラオケボックス、飲み屋などで仲間といっしょに飲んだことがある
 6. 誰かの部屋で仲間といっしょに飲んだことがある
 7. ひとりで飲んだことがある

(質問7) お酒を飲む時にはどのくらいの量を飲みますか？

1. 飲まない 5. コップに3～5杯 ⑯
 2. コップ1杯未満（ほんの少しの量） 6. コップに6杯以上
 3. コップに1杯 7. 酔いつぶれるまで
 4. コップに2杯

(質問8) あなたはお酒を飲む時に、たくさん飲むことがどのくらいの頻度でありますか？（「たくさん」とはビール・甘いお酒サワーだと通常のカン(350ml)で「5本以上」のことです）

1. 飲まない 3. 年に数回 5. 週に1、2回 ⑰
 2. 年に1回以下 4. 月に1、2回 6. 週に3回以上

(質問9) 自分からすすんでまたはお酒とわかって初めてお酒を飲んだのは何才ころですか？

1. 一度も飲んだことがない 3. 9か10才 5. 13か14才 7. 17才よりうえ ⑱
 2. 8才かそれより若く 4. 11か12才 6. 15か16才

(質問10) 初めて友だちや仲間とお酒を飲んだのは何才ころですか？

1. 一度も飲んだことがない 3. 9か10才 5. 13か14才 7. 17才よりうえ ⑲
 2. 8才かそれより若く 4. 11か12才 6. 15か16才

(質問11) よく飲むお酒はどんな種類ですか？あてはまるものをいくつか○をつけてください。

1. 飲まない 5. 焼酎、サワー類 ⑳
 2. ビール 6. アルコール度が低く甘いお酒（果実酒など）
 3. 日本酒 7. ウイスキー、ブランディー、ウォッカなどの強いお酒
 4. ワイン

(質問12) この30日間に、アルコールの入っていない（ノンアルコール、アルコールフリー、アルコールゼロ）ビール、カクテル、酎ハイ飲料を飲んだ日は合計何日になりますか？

1. 0日 3. 3～5日 5. 10～19日 7. 毎日 (30日) ㉑
 2. 1か2日 4. 6～9日 6. 20～29日

(質問13) この30日間に、何日、エナジードリンク（モンスター、モンスターエナジー、レッドブル、コカ・コーラエナジー、ゾーン(ZONE) など）を飲んだ日は合計何日になりますか？

1. 0日 3. 3～5日 5. 10～19日 7. 毎日 (30日) ㉒
 2. 1か2日 4. 6～9日 6. 20～29日

(質問14) お酒をエナジードリンクと混ぜて飲むことがどのくらいの頻度でありますか？

1. 飲まない 3. 年に数回 5. 週に1、2回 ⑳
 2. 年に1回以下 4. 月に1、2回 6. 週に3回以上

(質問15) お酒を主にどうやって手に入れていますか？あてはまるものをいくつか○をつけてください。

1. 一度も飲んだことがない 5. 自動販売機で買う
 2. 家にあるお酒を飲む 6. 居酒屋、カラオケボックス、飲み屋などで飲む □
 3. 友だちや知人からもらう 7. コンビニエンスストア、スーパーマーケットで買う
 4. 酒屋で買う 8. その他の方法で

(質問16) あなたは、この30日間に年齢のためにお酒を売ってもらえなかったことがありますか？

1. この間、買おうとしなかった 2. 時々売ってもらえなかった 3. いつでも売ってもらえた □

(質問17) あなたは、お父さんかお母さんにお酒を飲むのをすすめられたことがありますか？

(質問38) 紙巻タバコは買いにくくなったと思いますか？その理由を、いくつでも○をつけてください。

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. タバコを吸った(買った)ことがない | 6. タバコの値段が高くなった |
| 2. 買いにくくなったとは思わない | 7. タバコを吸える場所が減った |
| 3. 年齢確認が厳しくなった | 8. 周りの目が気になるようになった |
| 4. 自販機が使えなくなった(タスポが必要) | 9. その他() |
| 5. 家にタバコがなくなった | |

(質問39) あなたは紙巻タバコをやめたいと思いますか？1つだけ選んで数字に○をつけてください。

- | | |
|-----------------------|-------------|
| 1. タバコを吸っていない | 4. 本数を減らしたい |
| 2. 実際、やめようとする組んだことがある | 5. やめたくない |
| 3. やめたいと思う | 6. わからない |

(質問40) あなたはこの30日間に年齢のために紙巻タバコまたは加熱式タバコを売ってもらえなかったことがありますか？

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| 1. この間、買おうとしなかった | 3. いつでも売ってもらえた(年齢はごまかした) |
| 2. 時々売ってもらえなかった | 4. いつでも売ってもらえた(年齢はごまかしていない) |

(質問41) あなたはこの30日間に年齢のために電子タバコを売ってもらえなかったことがありますか？

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| 1. この間、買おうとしなかった | 3. いつでも売ってもらえた(年齢はごまかした) |
| 2. 時々売ってもらえなかった | 4. いつでも売ってもらえた(年齢はごまかしていない) |

(質問42) あなたは、親が紙巻タバコを吸うのを嫌だと思ったことがありますか？

- | | | |
|-------|-------|---------------|
| 1. ある | 2. ない | 3. 親はタバコを吸わない |
|-------|-------|---------------|

(質問43) あなたの親や兄弟、友だちは禁煙に取り組んでいますか？あてはまるものにいくつでも○をつけてください。

- | | |
|---------------------------|------------------|
| 1. 周りにタバコを吸う人・禁煙している人はいない | 4. 友だちが禁煙している |
| 2. 親が禁煙している(電子たばこを使わずに) | 5. 親が電子たばこを使っている |
| 3. 兄弟が禁煙している | |

(質問44) 朝起きて、すぐにタバコを吸うか、タバコを吸いたいと思ったことはありますか？

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 1. タバコを吸ったことがない | 4. ときどき朝吸ったり、吸いたいと思う |
| 2. 今はタバコを吸っていない | 5. いつも朝吸ったり、吸いたいと思う |
| 3. 朝吸いたいと思ったことはない | |

(質問45) タバコを吸うと身体に害があると思いますか？1つを選んで○をつけてください。

- | | |
|---------------------------|------------|
| 1. 害があるとは思わない | 3. 害があると思う |
| 2. 多少はあるだろうが、たいしたことはないと思う | 4. わからない |

(質問46) 他人の紙巻タバコからの煙はあなたにとって有害であると思いますか？

- | | | | |
|-----------|---------------|-------------|---------|
| 1. そう思わない | 2. おそらくそう思わない | 3. おそらくそう思う | 4. そう思う |
|-----------|---------------|-------------|---------|

(質問47) 他人の加熱式タバコからの煙はあなたにとって有害であると思いますか？

- | | | | |
|-----------|---------------|-------------|---------|
| 1. そう思わない | 2. おそらくそう思わない | 3. おそらくそう思う | 4. そう思う |
|-----------|---------------|-------------|---------|

(質問48) この7日間のうちで、家で、あなたのいるところで、誰かが紙巻タバコを吸ったのは何日間になりますか？

- | | | |
|----------|----------|-------|
| 1. 0日 | 3. 3から4日 | 5. 7日 |
| 2. 1から2日 | 4. 5から6日 | |

(質問49) この7日間のうちで、家以外の場所で、あなたのいるところで、誰かが紙巻タバコを吸ったのは何日間になりますか？

- | | | |
|----------|----------|-------|
| 1. 0日 | 3. 3から4日 | 5. 7日 |
| 2. 1から2日 | 4. 5から6日 | |

(質問50) この30日間で、あなたは加熱式タバコの広告や宣伝をどこで見ましたか？あてはまるものをいくつかでも○をつけてください。(ここでいうタバコ広告とは、製品の宣伝広告だけでなく、喫煙マナーやタバコ会社のイメージの広告やキャッチコピー(たとえばJTなら「ひとのときを想う」、「ひろえば街が好きになる運動」、「ひとつずつですが、未来へ」等)が入ったものは含みません。)

1. ウェブサイトや動画サイト
2. コンビニエンスストアやスーパーなどの店に貼ってあるポスター
3. 駅や電車・バスの中
4. まったく見なかった、見たがどこかわからない

あなたの、生活についてお聞きします。

(質問51) あなたは、朝食を毎日食べますか？

- 月～金： 1. ほとんど毎日食べている 2. 時々食べる 3. ほとんど食べない
土・日・祝日： 1. ほとんど毎日食べている 2. 時々食べる 3. ほとんど食べない

(質問52) あなたは、家の食事で1週間に野菜をどのくらい食べていますか？

1. 必ず毎日 2. 週4～5日 3. 週2～3日 4. ほとんど食べない

(質問53) あなたは、インスタントラーメンやカップめんをどのくらい食べていますか？

1. 週3回より多い 2. 週1～2回 3. 月1～3日回 4. 月1回より少ない

□

(質問54) あなたはクラブ活動に参加していますか？

1. 積極的に参加している 2. 積極的でないが参加している 3. 参加していない

□

(質問55) この30日間に、体育の授業以外で、30分以上体を動かす運動やスポーツをした日が何日ありましたか？

1. 0日 3. 3～5日 5. 10～19日 7. 毎日(30日)
2. 1か2日 4. 6～9日 6. 20～29日

(質問56) この30日間に、体育の授業以外で、1日平均どのくらいの時間、体を動かす運動やスポーツを行いましたか？

1. まったくしなかった 3. 1～2時間未満 5. 3～5時間未満
2. 1時間未満 4. 2～3時間未満 6. 5時間以上

(質問57) この30日間に、1日平均どのくらいの時間、学校の授業をオンラインで受けましたか？

1. まったくしなかった 3. 1～2時間未満 5. 3～5時間未満
2. 1時間未満 4. 2～3時間未満 6. 5時間以上

(質問58) この30日間に、1日平均どのくらいの時間、学校以外の授業をオンラインで受けましたか？

1. まったくしなかった 3. 1～2時間未満 5. 3～5時間未満
2. 1時間未満 4. 2～3時間未満 6. 5時間以上

(質問59) 学校は楽しいですか？

1. 楽しい 2. どちらとも言えない 3. 楽しくない

□

(質問60) この30日間では1日平均どのくらいの時間、家で親や保護者の方と一緒に過ごしましたか？

1. ほとんど過ごさなかった
2. 10分未満
3. 10分から29分
4. 30分から1時間
5. 1時間以上
6. その他

(質問61) 2020年の新型コロナウイルス感染症の影響で、学校休校などいつもと違う状況になりましたが、良い影響がありましたか？あてはまるもの、いくつにでもチェックをしてください。

1. 何も変わらなかった 4. 兄弟や家族との話が増えて、仲良くなった
2. 学校に行かなくてよいので気が楽になった 5. 十分に睡眠時間がとれた
3. 趣味や楽しみに時間が使えて良かった 6. その他()

(質問62) 2020年の新型コロナウイルス感染症の影響で、学校休校などいつもと違う状況になりましたが、悪い影響がありましたか？あてはまるもの、いくつにでもチェックをしてください。

- | | |
|-------------------------------|------------------|
| 1. 何も変わらなかった | 7. 喫煙、飲酒が増えた |
| 2. 睡眠時間がおかしくなった(短い、長い、昼夜逆転など) | 8. 運動不足になった |
| 3. 食事がおかしくなった(回数、時間帯、バランスなど) | 9. 家族の人間関係が悪くなった |
| 4. 勉強ができなかった | 10. 家が経済的に苦しくなった |
| 5. ゲームやインターネットの時間が長くなった | |
| 6. ストレスがたまり、いらいらするようになった | |

(質問63) 将来の進路をどのように考えていますか？今の気持ちに近いもの1つに○をつけてください。

- | | | | | |
|---------|-------|---------------|----------|--------------------------|
| 1. 高等学校 | 3. 短大 | 5. 大学院 | 7. わからない | <input type="checkbox"/> |
| 2. 専門学校 | 4. 大学 | 6. 今の学校卒業後の就職 | | |

(質問64) この30日間に、あなたの睡眠の質を全体としてどのように評価しますか？

- | | | | | |
|----------|----------|-----------|-----------|--------------------------|
| 1. 非常によい | 2. かなりよい | 3. かなりわるい | 4. 非常にわるい | <input type="checkbox"/> |
|----------|----------|-----------|-----------|--------------------------|

(質問65) この30日間に、1日平均して何時間くらい眠りましたか？

- | | | | |
|------------|------------|------------|--------------------------|
| 1. 5時間未満 | 3. 6～7時間未満 | 5. 8～9時間未満 | <input type="checkbox"/> |
| 2. 5～6時間未満 | 4. 7～8時間未満 | 6. 9時間以上 | |

(質問66) この30日間に、夜、寝床につく平均時間は何時くらいでしたか？

- | | | | |
|----------------|----------------|--------------|--------------------------|
| 1. 午後10時より前 | 3. 午後11～12時より前 | 5. 午前1～2時より前 | <input type="checkbox"/> |
| 2. 午後10～11時より前 | 4. 午前0～1時より前 | 6. 午前2時以降 | |

(質問67) この30日間に、夜、眠りにつきにくい(なかなか眠れない)ことはありましたか？

- | | | | |
|-------------|------------|----------|--------------------------|
| 1. まったくなかった | 3. 時々あった | 5. 常にあった | <input type="checkbox"/> |
| 2. めったになかった | 4. しばしばあった | | |

(質問68) この30日間に、夜、いったん眠ってから目がさめましたか(夜中に目がさめましたか)？

- | | | | |
|-------------|------------|----------|--------------------------|
| 1. まったくなかった | 3. 時々あった | 5. 常にあった | <input type="checkbox"/> |
| 2. めったになかった | 4. しばしばあった | | |

(質問69) この30日間に、朝早く(明け方)目がさめてしまい、もう一度眠ることが難しいことがありましたか？

- | | | | |
|-------------|------------|----------|--------------------------|
| 1. まったくなかった | 3. 時々あった | 5. 常にあった | <input type="checkbox"/> |
| 2. めったになかった | 4. しばしばあった | | |

(質問70) この30日間に、いつもより自分のしていることに生きがいを感じることはありましたか？

- | | | |
|----------------|-------------|--------------------------|
| 1. あった | 3. なかった | <input type="checkbox"/> |
| 2. いつもと変わらなかった | 4. まったくなかった | |

(質問71) この30日間に、いつもより気が重くて落ちこむことは、ありましたか？

- | | | |
|-------------|------------|--------------------------|
| 1. まったくなかった | 3. あった | <input type="checkbox"/> |
| 2. あまりなかった | 4. たびたびあった | |

(質問72) 現在、一緒に住んでいる方々をすべてあげてください。寮生の人は9に加えて実家にいる家族をすべて選んで下さい。(○はいくつでも)

- | | | |
|---------------|--------------|-----------------|
| 1. 父親(単身赴任含む) | 4. 祖父母 | 7. わからない |
| 2. 母親(単身赴任含む) | 5. 配偶者 | 8. その他(具体的に) |
| 3. 兄弟姉妹 | 6. 1-5以外の親せき | 9. ひとりぐらし(寮生など) |

ご協力ありがとうございました。以下は今後の調査についての質問です。

今後同じような調査を実施するとき、協力してもらえますか？

ご協力いただける場合は、□に○をつけてください。

同意欄にチェックをいただいた方には、年に1回程度、メールアドレスまたはLINE アカウントに、アンケート調査協力の案内を送らせていただきます。

保護者同意欄

アンケート協力依頼のメールを受け取ることを同意します。

本人同意欄

アンケート協力依頼のメールを受け取ることを同意します。

謝礼 QUO Pay100 円分をお送りするメールアドレスを入力するか、LINE で下の QR コードを読み取ってください。メールアドレスまたはLINE アカウントは、謝礼のお渡し、または、調査の実施以外の目的には使用いたしません。

メールアドレス入力欄

(送信すると確認メールが送られます)

LINE の場合
は、右の QR コ
ードを読み取っ
てください。

謝礼は1カ月ぐらいでメールまたはLINEでお送りします。
ご協力ありがとうございました。

回答を送信してください。

中高生の生活習慣に関する全国調査（2020 年版）

中学、高校生の生活習慣は、健康と関係があるため厚生労働省がすすめている健康づくり計画である健康日本21(第2次)にも取り上げられています。中学、高校生の生活習慣についての全国調査は1996年から今までに9度行われています。このたび2017年以降にどのように変化したかを知るために全国の中学校、高等学校からくじ引きで合計数百校を選んで全校生徒に対するアンケート調査を実施することになりました。この調査は未成年者の飲酒やタバコ使用の様子を明らかにするなど、国が健康についての対策を考えるために大変重要な資料になります。この調査は、回答した人に不利益がおよぶようなものでなく、みなさんの健康を守るために使われる大切なものですのでぜひ協力してください。

このアンケートは、個人の秘密を守るために、書いた人が誰かわかるような「名前」等の項目はありません。回答はほとんどが当てはまる項目を選ぶだけです。学校の先生や保護者にもどんな回答をしたかわかりません。回答したデータは集計する大学に送られ、その結果は集計表をつくるためだけに使用し、研究以外の目的には利用しません。回答はありのままを正直に答えてください。

なお、このアンケートの質問文にあるお酒とは日本酒のことではなくビール、日本酒、焼酎^{しょうちゅう}、ワイン、ジン、ウイスキー、ブランディー、ウォッカといったアルコール類をまとめた表現だと思ってください。

厚生労働省 飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入法の開発に関する研究グループ
研究代表者 尾崎米厚（鳥取大学医学部 環境予防医学分野 教授）

※ご協力いただける場合は、□に○をつけてください。

回答はすべて統計的に処理し、プライバシーは保護されます。

また、個人の回答が学校を含めた第三者に知らされることはありません。

すべてのアンケートにご協力いただき、メールアドレスを入力するかLINEで友だちになると、抽選で2000円分のQUOpay（クオ・カード・ペイ）を合計500名様にプレゼントします。景品は登録いただいたメールまたはLINEアカウントにお送りします。

保護者同意欄

このアンケートに協力することに同意します。

本人同意欄

このアンケートに協力することに同意します。

ここから先のアンケートは、生徒であるご本人がお答えください。

（質問1）あなたは男性ですか、女性ですか？あてはまる数字に○をつけてください。

1. 男性

2. 女性

⑩

（質問2）あなたの学年は何年生ですか？あてはまる数字に○をつけてください。

1. 1年生

2. 2年生

3. 3年生

⑪

（質問3）あなたの年齢に○をつけてください。

1. 12才

3. 14才

5. 16才

7. 18才

⑫

2. 13才

4. 15才

6. 17才

8. 19才以上

（質問4）あなたはお酒をどのくらいの頻度で飲みますか？あてはまる数字に1つ○をつけてください。

（このアンケートの質問文にあるお酒とは日本酒のことではなくビール、日本酒、焼酎^{しょうちゅう}、ワイン、ジン、ウイスキー、ブランディー、ウォッカといったアルコール類をまとめた表現だと思ってください。以下も同じです）

1. 飲まない

3. 月に1、2回

5. 週に数回

⑬

2. 年に1、2回

4. 週末ごとに

6. 毎日

(質問5) この30日間に、少しでもお酒を飲んだ日は合計何日になりますか？

1. 0日 3. 3～5日 5. 10～19日 7. 毎日 (30日) ⑭
2. 1か2日 4. 6～9日 6. 20～29日

(質問6) あなたは以下のような時にお酒を飲んだことがありますか？あてはまるものをいくつでも○をつけてください。

1. 飲んだことがない
2. 冠婚葬祭 (結婚式、お祭り、葬式^{そうしき}、法事、お盆、正月など) の時に飲んだことがある
3. 家族が食事の時にお酒を飲む時にいっしょに飲んだことがある
4. クラス会、打ち上げ、コンパの時に飲んだことがある ⑮
5. 居酒屋、カラオケボックス、飲み屋などで仲間といっしょに飲んだことがある
6. 誰かの部屋で仲間といっしょに飲んだことがある
7. ひとりで飲んだことがある

(質問7) お酒を飲む時にはどのくらいの量を飲みますか？

1. 飲まない 5. コップに3～5杯 ⑯
2. コップ1杯未満 (ほんの少しの量) 6. コップに6杯以上
3. コップに1杯 7. 酔いつぶれるまで
4. コップに2杯

(質問8) あなたはお酒を飲む時に、たくさん飲むことがどのくらいの頻度でありますか？
(「たくさん」とはビール・甘いお酒サワーだと通常のカン(350ml)で「5本以上」のことです)

1. 飲まない 3. 年に数回 5. 週に1、2回 ⑰
2. 年に1回以下 4. 月に1、2回 6. 週に3回以上

(質問9) 自分からすすんでまたはお酒とわかって初めてお酒を飲んだのは何才ころですか？

1. 一度も飲んだことがない 3. 9か10才 5. 13か14才 7. 17才よりうえ ⑱
2. 8才かそれより若く 4. 11か12才 6. 15か16才

(質問10) 初めて友だちや仲間とお酒を飲んだのは何才ころですか？

1. 一度も飲んだことがない 3. 9か10才 5. 13か14才 7. 17才よりうえ ⑲
2. 8才かそれより若く 4. 11か12才 6. 15か16才

(質問11) よく飲むお酒はどんな種類ですか？あてはまるものをいくつでも○をつけてください。

1. 飲まない 5. 焼酎^{しょうちゅう}、サワー類 ⑳
2. ビール 6. アルコール度が低く甘いお酒 (果実酒など)
3. 日本酒 7. ウイスキー、ブランディー、ウォッカなどの強いお酒
4. ワイン

(質問12) この30日間に、アルコールの入っていない (ノンアルコール、アルコールフリー、アルコール
ゼロ) ビール、カクテル、酎ハイ飲料を飲んだ日は合計何日になりますか？

1. 0日 3. 3～5日 5. 10～19日 7. 毎日 (30日) ⑭
2. 1か2日 4. 6～9日 6. 20～29日

(質問13) この30日間に、何日、エナジードリンク (モンスター、モンスターエナジー、レッドブル、コ
カ・コーラエナジー、ゾーン (ZONE) など) を飲んだ日は合計何日になりますか？

1. 0日 3. 3～5日 5. 10～19日 7. 毎日 (30日) ⑭
2. 1か2日 4. 6～9日 6. 20～29日

(質問14) お酒をエナジードリンクと混ぜて飲むことがどのくらいの頻度でありますか？

1. 飲まない 3. 年に数回 5. 週に1、2回 ⑰
2. 年に1回以下 4. 月に1、2回 6. 週に3回以上

(質問15) お酒を主にどうやって手に入れていますか？あてはまるものをいくつでも○をつけてください。

1. 一度も飲んだことがない 5. 自動販売機で買う
2. 家にあるお酒を飲む 6. 居酒屋、カラオケボックス、飲み屋などで飲む □
3. 友だちや知人からもらう 7. コンビニエンスストア、スーパーマーケットで買う
4. 酒屋で買う 8. その他の方法で

(質問16) あなたは、この30日間に年齢のためにお酒を売ってもらえなかったことがありましたか？

1. この間、買おうとしなかった 2. 時々売ってもらえなかった 3. いつでも売ってもらえた □

(質問17) あなたは、お父さんかお母さんにお酒を飲むのをすすめられたことがありますか？

(質問38) 紙巻タバコは買いにくくなったと思いますか？その理由を、いくつでも○をつけてください。

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. タバコを吸った(買った)ことがない | 6. タバコの値段が高くなった |
| 2. 買いにくくなったとは思わない | 7. タバコを吸える場所が減った |
| 3. 年齢確認が厳しくなった | 8. 周りの目が気になるようになった |
| 4. 自販機が使えなくなった(タスポが必要) | 9. その他() |
| 5. 家にタバコがなくなった | |

(質問39) あなたは紙巻タバコをやめたいと思いますか？1つだけ選んで数字に○をつけてください。

- | | |
|-----------------------|-------------|
| 1. タバコを吸っていない | 4. 本数を減らしたい |
| 2. 実際、やめようと取り組んだことがある | 5. やめたくない |
| 3. やめたいと思う | 6. わからない |

(質問40) あなたはこの30日間に年齢のために紙巻タバコまたは加熱式タバコを売ってもらえなかったことがありますか？

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| 1. この間、買おうとしなかった | 3. いつでも売ってもらえた(年齢はごまかした) |
| 2. 時々売ってもらえなかった | 4. いつでも売ってもらえた(年齢はごまかしていない) |

(質問41) あなたはこの30日間に年齢のために電子タバコを売ってもらえなかったことがありますか？

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| 1. この間、買おうとしなかった | 3. いつでも売ってもらえた(年齢はごまかした) |
| 2. 時々売ってもらえなかった | 4. いつでも売ってもらえた(年齢はごまかしていない) |

(質問42) あなたは、親が紙巻タバコを吸うのを嫌だと思ったことがありますか？

- | | | |
|-------|-------|---------------|
| 1. ある | 2. ない | 3. 親はタバコを吸わない |
|-------|-------|---------------|

(質問43) あなたの親や兄弟、友だちは禁煙に取り組んでいますか？あてはまるものはいくつでも○をつけてください。

- | | |
|---------------------------|------------------|
| 1. 周りにタバコを吸う人・禁煙している人はいない | 4. 友だちが禁煙している |
| 2. 親が禁煙している(電子たばこを使わずに) | 5. 親が電子たばこを使っている |
| 3. 兄弟が禁煙している | |

(質問44) 朝起きて、すぐにタバコを吸うか、タバコを吸いたと思ったことはありますか？

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1. タバコを吸ったことがない | 4. ときどき朝吸ったり、吸いたと思う |
| 2. 今はタバコを吸っていない | 5. いつも朝吸ったり、吸いたと思う |
| 3. 朝吸いたと思ったことはない | |

(質問45) タバコを吸うと身体に害があると思いますか？1つを選んで○をつけてください。

- | | |
|---------------------------|------------|
| 1. 害があるとは思わない | 3. 害があると思う |
| 2. 多少はあるだろうが、たいしたことはないと思う | 4. わからない |

(質問46) 他人の紙巻タバコからの煙はあなたにとって有害であると思いますか？

- | | | | |
|-----------|---------------|-------------|---------|
| 1. そう思わない | 2. おそらくそう思わない | 3. おそらくそう思う | 4. そう思う |
|-----------|---------------|-------------|---------|

(質問47) 他人の加熱式タバコからの煙はあなたにとって有害であると思いますか？

- | | | | |
|-----------|---------------|-------------|---------|
| 1. そう思わない | 2. おそらくそう思わない | 3. おそらくそう思う | 4. そう思う |
|-----------|---------------|-------------|---------|

(質問48) この7日間のうちで、家で、あなたのいるところで、誰かが紙巻タバコを吸ったのは何日間になりますか？

- | | | |
|----------|----------|-------|
| 1. 0日 | 3. 3から4日 | 5. 7日 |
| 2. 1から2日 | 4. 5から6日 | |

(質問49) この7日間のうちで、家以外の場所で、あなたのいるところで、誰かが紙巻タバコを吸ったのは何日間になりますか？

- | | | |
|----------|----------|-------|
| 1. 0日 | 3. 3から4日 | 5. 7日 |
| 2. 1から2日 | 4. 5から6日 | |

(質問50) この30日間で、あなたは加熱式タバコの広告や宣伝をどこで見ましたか？あてはまるものをいくつかでも○をつけてください。(ここでいうタバコ広告とは、製品の宣伝広告だけでなく、喫煙マナーやタバコ会社のイメージの広告やキャッチコピー(たとえばJTなら「ひとのときを想う」、「ひろえば街が好きになる運動」、「ひとつずつですが、未来へ」等)が入ったものは含みません。)

1. ウェブサイトや動画サイト
2. コンビニエンスストアやスーパーなどの店に貼ってあるポスター
3. 駅や電車・バスの中
4. まったく見なかった、見たがどこかわからない

あなたの、生活についてお聞きします。

(質問51) あなたは、朝食を毎日食べますか？

- 月～金： 1. ほとんど毎日食べている 2. 時々食べる 3. ほとんど食べない
土・日・祝日： 1. ほとんど毎日食べている 2. 時々食べる 3. ほとんど食べない

(質問52) あなたは、家の食事で1週間に野菜をどのくらい食べていますか？

1. 必ず毎日 2. 週4～5日 3. 週2～3日 4. ほとんど食べない

(質問53) あなたは、インスタントラーメンやカップめんをどのくらい食べていますか？

1. 週3回より多い 2. 週1～2回 3. 月1～3日回 4. 月1回より少ない

(質問54) あなたはクラブ活動に参加していますか？

1. 積極的に参加している 2. 積極的でないが参加している 3. 参加していない

(質問55) この30日間に、体育の授業以外で、30分以上体を動かす運動やスポーツをした日が何日ありましたか？

1. 0日 3. 3～5日 5. 10～19日 7. 毎日(30日)
2. 1か2日 4. 6～9日 6. 20～29日

(質問56) この30日間に、体育の授業以外で、1日平均どのくらいの時間、体を動かす運動やスポーツを行いましたか？

1. まったくしなかった 3. 1～2時間未満 5. 3～5時間未満
2. 1時間未満 4. 2～3時間未満 6. 5時間以上

(質問57) この30日間に、1日平均どのくらいの時間、学校の授業をオンラインで受けましたか？

1. まったくしなかった 3. 1～2時間未満 5. 3～5時間未満
2. 1時間未満 4. 2～3時間未満 6. 5時間以上

(質問58) この30日間に、1日平均どのくらいの時間、学校以外の授業をオンラインで受けましたか？

1. まったくしなかった 3. 1～2時間未満 5. 3～5時間未満
2. 1時間未満 4. 2～3時間未満 6. 5時間以上

(質問59) 学校は楽しいですか？

1. 楽しい 2. どちらとも言えない 3. 楽しくない

(質問60) この30日間では1日平均どのくらいの時間、家で親や保護者の方と一緒に過ごしましたか？

1. ほとんど過ごさなかった
2. 10分未満
3. 10分から29分
4. 30分から1時間
5. 1時間以上
6. その他

(質問61) 2020年の新型コロナウイルス感染症の影響で、学校休校などいつもと違う状況になりましたが、良い影響がありましたか？あてはまるもの、いくつにでもチェックをしてください。

1. 何も変わらなかった 4. 兄弟や家族との話が増えて、仲良くなった
2. 学校に行かなくてよいので気が楽になった 5. 十分に睡眠時間がとれた
3. 趣味や楽しみに時間が使えて良かった 6. その他()

(質問62) 2020年の新型コロナウイルス感染症の影響で、学校休校などいつもと違う状況になりましたが、悪い影響がありましたか？あてはまるもの、いくつにでもチェックをしてください。

- | | |
|-------------------------------|------------------|
| 1. 何も変わらなかった | 7. 喫煙、飲酒が増えた |
| 2. 睡眠時間がおかしくなった(短い、長い、昼夜逆転など) | 8. 運動不足になった |
| 3. 食事がおかしくなった(回数、時間帯、バランスなど) | 9. 家族の人間関係が悪くなった |
| 4. 勉強ができなかった | 10. 家が経済的に苦しくなった |
| 5. ゲームやインターネットの時間が長くなった | |
| 6. ストレスがたまり、いらいらするようになった | |

(質問63) 将来の進路をどのように考えていますか？今の気持ちに近いもの1つに○をつけてください。

- | | | | | |
|---------|-------|---------------|----------|--------------------------|
| 1. 高等学校 | 3. 短大 | 5. 大学院 | 7. わからない | <input type="checkbox"/> |
| 2. 専門学校 | 4. 大学 | 6. 今の学校卒業後の就職 | | |

(質問64) この30日間に、あなたの睡眠の質を全体としてどのように評価しますか？

- | | | | | |
|----------|----------|-----------|-----------|--------------------------|
| 1. 非常によい | 2. かなりよい | 3. かなりわるい | 4. 非常にわるい | <input type="checkbox"/> |
|----------|----------|-----------|-----------|--------------------------|

(質問65) この30日間に、1日平均して何時間くらい眠りましたか？

- | | | | |
|------------|------------|------------|--------------------------|
| 1. 5時間未満 | 3. 6～7時間未満 | 5. 8～9時間未満 | <input type="checkbox"/> |
| 2. 5～6時間未満 | 4. 7～8時間未満 | 6. 9時間以上 | |

(質問66) この30日間に、夜、寝床につく平均時間は何時くらいでしたか？

- | | | | |
|----------------|----------------|--------------|--------------------------|
| 1. 午後10時より前 | 3. 午後11～12時より前 | 5. 午前1～2時より前 | <input type="checkbox"/> |
| 2. 午後10～11時より前 | 4. 午前0～1時より前 | 6. 午前2時以降 | |

(質問67) この30日間に、夜、眠りにつきにくい(なかなか眠れない)ことはありましたか？

- | | | | |
|-------------|------------|----------|--------------------------|
| 1. まったくなかった | 3. 時々あった | 5. 常にあった | <input type="checkbox"/> |
| 2. めったになかった | 4. しばしばあった | | |

(質問68) この30日間に、夜、いったん眠ってから目がさめましたか(夜中に目がさめましたか)？

- | | | | |
|-------------|------------|----------|--------------------------|
| 1. まったくなかった | 3. 時々あった | 5. 常にあった | <input type="checkbox"/> |
| 2. めったになかった | 4. しばしばあった | | |

(質問69) この30日間に、朝早く(明け方)目がさめてしまい、もう一度眠ることが難しいことがありましたか？

- | | | | |
|-------------|------------|----------|--------------------------|
| 1. まったくなかった | 3. 時々あった | 5. 常にあった | <input type="checkbox"/> |
| 2. めったになかった | 4. しばしばあった | | |

(質問70) この30日間に、いつもより自分のしていることに生きがいを感じることはありましたか？

- | | | |
|----------------|-------------|--------------------------|
| 1. あった | 3. なかった | <input type="checkbox"/> |
| 2. いつもと変わらなかった | 4. まったくなかった | |

(質問71) この30日間に、いつもより気が重くて落ちこむことは、ありましたか？

- | | | |
|-------------|------------|--------------------------|
| 1. まったくなかった | 3. あった | <input type="checkbox"/> |
| 2. あまりなかった | 4. たびたびあった | |

(質問72) 現在、一緒に住んでいる方々をすべてあげてください。寮生の方は9に加えて実家にいる家族をすべて選んで下さい。(○はいくつでも)

- | | | |
|---------------|--------------|-----------------|
| 1. 父親(単身赴任含む) | 4. 祖父母 | 7. わからない |
| 2. 母親(単身赴任含む) | 5. 配偶者 | 8. その他(具体的に) |
| 3. 兄弟姉妹 | 6. 1-5以外の親せき | 9. ひとりぐらし(寮生など) |

ご協力ありがとうございました。以下は今後の調査についての質問です。

今後同じような調査を実施するときに、協力してもらえますか？

ご協力いただける場合は、□に○をつけてください。

同意欄にチェックをいただいた方には、年に1回程度、メールアドレスまたはLINEアカウントに、アンケート調査協力の案内を送らせていただきます。

保護者同意欄

アンケート協力依頼のメールを受け取ることを同意します。

本人同意欄

アンケート協力依頼のメールを受け取ることを同意します。

以下にメールアドレスを入力するか、LINE で下の QR コードを読み取ってください。抽選で 2000 円分の QUOpay（クオ・カード・ペイ）を合計 500 名様にプレゼントします。景品は登録いただいたメールまたは LINE アカウントにお送りします。メールアドレスまたは LINE アカウントは、謝礼のお渡し、または調査の実施以外の目的には使用いたしません。

メールアドレス入力欄

（送信すると確認メールが送られます）

LINE の場合は、右の QR コードを読み取ってください。

当選された方には、1 カ月ぐらいで、ご登録いただいたメールまたは LINE に QUOpay（クオ・カード・ペイ）をお送りします。当選結果の発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。

ご協力ありがとうございました。

回答を送信してください。