

赤穂市の健康や食育についてのアンケート調査(案)

***** アンケート調査ご協力をお願い *****

この調査は、みなさんに健康状態や食習慣などをおたずねし、今後の健康づくりに役立てるために赤穂市役所が行うものです。

調査用紙にあなたの名前を書く必要はありません。回答内容が先生や友だちに知られることは絶対にありませんので、ありのままを答えてください。

この調査結果を参考にして、健康づくりを進めるために、市役所が何をすればよいかを考えていきます。大切な調査ですので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

令和4年●月

赤穂市長 牟禮 正稔

***** 記入に際しての注意していただきたいこと *****

- 1 この調査は、封筒の宛名の方が答えてください。お母さんなど家族の方が代わりに答えないう、お願いいたします。
- 2 友だちや他の誰かと相談したり、人のまねをしたりしないで、あなたの考えたとおりに答えてください。
- 3 無回答が多くなると集計に使用できませんので、できるだけ全て質問に答えてください。
- 4 書き終わったら、アンケート用紙を封筒に入れて封をし、●月●日(●)までにポストに入れてください。切手をはる必要はありません。
- 5 インターネットを利用してパソコンやスマートフォン等からも回答できます。

●月●日(●)までに回答してください。

・下記のURLにアクセスするか、右のQRコードを読み込んでください。

URL : <https://questant.jp/●●●●>

・入力する際は、パスワードを入力してください。

パスワード : ●●●●●●●●

※インターネットを利用して回答していただく場合は調査票の返送は不要です。



***** 保護者の皆様へ *****

この調査は、健康づくりや食育に関する意識や実態をお伺いし、「赤穂市健康増進計画(第3次)」の最終評価及び見直しと、新たな計画「赤穂市健康増進計画(第4次)」を策定することを目的として実施するものです。調査により収集した情報は、当該計画策定に反映するための集計、分析等に用い、他の目的に利用することはありません。

【問い合わせ先】 赤穂市健康福祉部保健センター

住 所 〒678-0176 赤穂市南野中321番地 (赤穂すこやかセンター)

電話番号 0791-46-8701

FAX 番号 0791-46-8705

メールアドレス hoken@city.ako.lg.jp

食生活について

問6 あなたの食生活について、どのように思いますか。(1つに○)

- | | | |
|-----------------------|---|---------|
| 1 問題ない | } | (問7へ) |
| 2 あまり問題ない | | |
| 3 問題があるので、改善しようと思っている | } | (問6-1へ) |
| 4 問題があるが、改善しようと思わない | | |

問6で、「3」「4」を選んだ方にお聞きします。

問6-1 食生活で問題があると思うのはどのようなことですか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|-------------------|
| 1 食事の時間が不規則 |
| 2 欠食が多い |
| 3 外食(市販の弁当を含む)が多い |
| 4 栄養バランスがかたよっている |
| 5 食塩をとりすぎている |
| 6 野菜を食べる量が少ない |
| 7 脂肪をとりすぎている |
| 8 好き嫌いが多い |
| 9 食べ過ぎている |
| 10 体重の変化(太った・やせた) |
| 11 その他() |

問7 朝食を食べていますか。(1つに○)

- | | | |
|-------------|---|--------------|
| 1 ほとんど毎日食べる | → | (問7-2へ) |
| 2 週4~5日食べる | } | (問7-1、問7-2へ) |
| 3 週2~3日食べる | | |
| 4 ほとんど食べない | → | (問7-1へ) |

問7で、「2」「3」「4」を選んだ人にお聞きします。

問7-1 朝食を毎日食べない理由は何ですか。(最もあてはまるもの1つに○)

- | |
|--------------------|
| 1 食べる時間がない |
| 2 食欲がない |
| 3 朝食が用意されていない |
| 4 食べる習慣がない |
| 5 太りたくない(ダイエットのため) |
| 6 その他() |

問7で「1」「2」「3」を選んだ人にお聞きします。

問7-2 普段、どのような朝食を食べていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1 | ごはん・パン・麺類 (主食) |
| 2 | 肉・魚・たまご・大豆料理 (主菜) |
| 3 | 野菜・いも料理・きのこ・海藻・野菜たっぷりの汁物 (副菜) |
| 4 | 牛乳・チーズ・ヨーグルトなど |
| 5 | くだもの |
| 6 | 菓子類 (菓子パンを含む) |
| 7 | ジュース類 (牛乳を除く飲み物) |
| 8 | その他 () |

問8 1日2回以上、主食・主菜・副菜※をそろえて食べることが、週に何日ありますか。
(1つに○)

- | | | | |
|---|--------|---|--------|
| 1 | ほとんど毎日 | 2 | 週に4~5日 |
| 3 | 週に2~3日 | 4 | ほとんどない |

「主食」とはごはん・パン・めん類などのこと。

「主菜」とは肉・魚・卵・大豆料理などのこと。

「副菜」とは野菜・きのこ・いも・海そう料理などのこと。

問9 朝・昼・夕の3食を必ず食べるように意識していますか。(1つに○)

- | | | | |
|---|-----------|---|--------|
| 1 | いつもしている | 2 | 時々している |
| 3 | ほとんどしていない | | |

問10 家族や友人と楽しく食事を食べる機会(1日1回以上)がありますか。(1つに○)

- | | | | |
|---|--------|---|--------|
| 1 | ほとんど毎日 | 2 | 週4~5日 |
| 3 | 週2~3日 | 4 | ほとんどない |

問11 普段、夕食後におやつや夜食を食べますか。(1つに○)

- | | | | |
|---|-----------|---|----------|
| 1 | ほとんど毎日食べる | 2 | 週4~5日食べる |
| 3 | 週2~3日食べる | 4 | ほとんど食べない |

問12 食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」をしていますか。(1つに○)

- | | | | |
|---|-----------|---|--------|
| 1 | いつもしている | 2 | 時々している |
| 3 | ほとんどしていない | | |

問13 ゆっくりよくかんで（20～30回）食べていますか。（1つに○）

- | | |
|--------------|---------------|
| 1 よくかんで食べている | 2 よくかんで食べていない |
|--------------|---------------|

問14 食事づくりの手伝い（買物、食器を運ぶ、片付ける、材料を切る、ちぎるなどの簡単な調理）をしていますか。（1つに○）

- | | |
|--------------|----------|
| 1 ほとんど毎日している | 2 時々している |
| 3 ほとんどしていない | |

問15 『食育※』という言葉や意味を知っていますか。（1つに○）

※「食育」とは、健全な食生活が実践できる人を育てること、また、社会全体で健全な食生活を実践しやすい環境を育てることです。

- | |
|--------------------------|
| 1 言葉も意味も知っていた |
| 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった |
| 3 言葉も意味も知らなかった（今回初めて知った） |

問16 『食育』に関心がありますか。（1つに○）

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 非常に関心がある | 2 どちらかといえば関心がある |
| 3 どちらかといえば関心がない | 4 まったく関心がない |
| 5 わからない | |

問17 赤穂市では、^{ちきんちしょう}地産地消※を推進していますが、お米、野菜、魚介類等は、主にどこで生産されたものを食べていますか。（1つに○）

※「地産地消」とは、地域で生産された農産物等をその地域で消費することです。

- | |
|--------------------|
| 1 地元産のものを優先して食べている |
| 2 県内産のものを優先して食べている |
| 3 国内産のものを優先して食べている |
| 4 こだわらずに食べている |

問18 赤穂市の郷土料理※を知っていますか。作れますか。（1つに○）

また、その料理名は何ですか。

※郷土料理とは、住んでいる地域特有の料理。その地域の特産物を使った料理、伝統的あるいは独自の調理法で作られ、食べ継がれてきた料理をいいます。

- | | | |
|---------------|----------|---|
| 1 知っていて、作れる | ⇒ 郷土料理名（ | ） |
| 2 知っているが、作れない | ⇒ 郷土料理名（ | ） |
| 3 知らない | | |

生活習慣や健康について

問 1 9 1日に何回くらい歯みがきをしますか。(1つに○)

- | | | |
|------------|-----------|--------|
| 1 1日3回 | 2 1日2回 | 3 1日1回 |
| 4 歯みがきはしない | 5 その他 () | |

問 2 0 歯と口の健康が、からだ全体の健康に大きな影響があることを知っていますか。
(1つに○)

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

問 2 1 普段、朝何時ごろに起きますか。(1つに○)

- | | |
|------------|-----------|
| 1 6時までに起きる | 2 6時台に起きる |
| 3 7時台に起きる | 4 8時台に起きる |
| 5 9時以降に起きる | 6 決まっていない |

問 2 2 普段、夜何時ごろに寝ますか。(1つに○)

- | | |
|------------|-----------|
| 1 9時までに寝る | 2 9時台に寝る |
| 3 10時台に寝る | 4 11時台に寝る |
| 5 12時以降に寝る | 6 決まっていない |

問 2 3 普段、自主的に1日30分以上の運動をしていますか。(1つに○)
(たとえば、クラブ活動、習い事など)

- | | |
|------------|-------------|
| 1 毎日 | 2 週に5～6日 |
| 3 週に3～4日 | 4 週に1～2日 |
| 5 月に1～2日程度 | 6 特に運動していない |

問 2 4 身長と体重を記入してください。

身長 () cm	体重 () kg
-----------	-----------

問 2 5 自分の体型についてどう思いますか。(1つに○)

- | | |
|--------|-----------|
| 1 やせすぎ | 2 少しやせている |
| 3 ふつう | 4 少し太っている |
| 5 太りすぎ | |

★問26 あなたは、これまでに、やせようとして5日以上食事の量を減らしたことはありますか。
(1つに○)

- | |
|------|
| 1 ない |
| 2 ある |

○問27 たばこを吸ったことがありますか。(1つに○)

- | | |
|-----------------------|---------------|
| 1 ある → (問29-1、問29-2へ) | 2 ない → (問30へ) |
|-----------------------|---------------|

問27で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問27-1 法律では、20歳未満はたばこを吸ってはいけないことを知っていますか。
(1つに○)

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

問27で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問27-2 初めてたばこを吸ったきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|-------------------|
| 1 好奇心で |
| 2 親やその他家族のすすめ |
| 3 友達や仲間のすすめ |
| 4 兄弟姉妹のすすめ |
| 5 テレビ番組・コマーシャルをみて |
| 6 その他 () |

問28 あなたの家では、たばこを吸っている人はいますか。(1つに○)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1 いる → (問30-1へ) | 2 いない → (問31へ) |
|-----------------|----------------|

問28で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問28-1 たばこを吸っているご家族の人は、家の中などで、たばこを吸う場所や時間の工夫(あなたの目の前では吸わないなど)をしていますか。(1つに○)

- | | |
|--------|---------|
| 1 している | 2 していない |
|--------|---------|

問29 他人のたばこの煙が、まわりの人の健康に悪影響をおよぼすことを知っていますか。
(1つに○)

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

○問30 今までにお酒を飲んだことがありますか。なめただけは含みません。(1つに○)

- | | |
|-----------------------|---------------|
| 1 ある → (問32-1、問32-2へ) | 2 ない → (問33へ) |
|-----------------------|---------------|

問30で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問30-1 法律では、20歳未満はお酒を飲んではいけないことを知っていますか。(1つに○)

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

問30で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問30-2 初めてお酒を飲んだきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|-------------------|
| 1 好奇心で |
| 2 親やその他家族のすすめ |
| 3 友達や仲間のすすめ |
| 4 兄弟姉妹のすすめ |
| 5 テレビ番組・コマーシャルを見て |
| 6 その他 () |

問31 これまでに2週間以上、気分が落ち込んだり、ひどく不安になったり、興味や楽しみがもてなかったことはありましたか。(1つに○)

- | | | |
|---------|---------|------------|
| 1 よくあった | 2 時々あった | 3 まったくなかった |
|---------|---------|------------|

問32 普段の生活のなかでストレスを感じることはありますか。(1つに○)

- | | |
|---------|----------|
| 1 よくある | 2 時々ある |
| 3 あまりない | 4 まったくない |

問33 悩みやストレスなどで困った時、相談できる相手(相談機関を含む)はいますか。(1つに○)

- | |
|--------------------------|
| 1 相談できる相手がいる |
| 2 相談できる相手はいるが、誰にも相談したくない |
| 3 相談できる相手がいない |

★問34 あなたは、悩み事があった時は誰に相談しますか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|---------------------|
| 1 父親 |
| 2 母親 |
| 3 兄弟姉妹 |
| 4 友だち |
| 5 学校の先生 |
| 6 先輩 |
| 7 悩み相談センターなど(電話、面接) |
| 8 誰にも相談しない |
| 9 悩みはない |
| 10 その他 () |

★問35 この1ヶ月に、あなたは学校のある日に1日平均どのくらいの時間、インターネットをしましたか？（1つに○）

※パソコン、携帯、スマートフォン等を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含む

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

★問36 この1ヶ月に、あなたは学校の休みの日（部活だけの日も含む）に1日平均どのくらいの時間、インターネットをしましたか？（1つに○）

※パソコン、携帯、スマートフォン等を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含む

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

問37 元気に過ごすためには、何が大切だと思いますか。（3つまで○）

- 1 早寝早起き
- 2 朝食・昼食・夕食をしっかり食べる
- 3 食事をバランスよく食べる
- 4 運動などで体を動かす
- 5 イライラせず、心にゆとりを持つ
- 6 友達と遊ぶ
- 7 困った時に相談できる人がいる
- 8 その他（)

新型コロナウイルス感染症に関する生活の変化について

★問38 感染予防対策として、どのようなことに取り組まれていますか。

(あてはまるものすべてに○)

- 1 手洗い
- 2 うがい
- 3 マスク
- 4 薬品（アルコールなど）を使用した環境消毒
- 5 ワクチン接種
- 6 その他(具体的に)

★問39 感染症の流行で運動や食事など日頃の健康づくりへの意識に変化がありましたか。

(1つに○)

- 1 健康意識が高まった
- 2 健康意識は変わらない
- 3 健康意識が低くなった

★問40 感染症の流行で心身の健康づくりのために新たに取り組んだことはありますか。(1つに○)

- 1 規則正しい生活を送るようになった
- 2 体を動かすようになった
- 3 バランスの取れた食事をするようになった
- 4 睡眠時間を確保するようになった
- 5 オンライン（ブログ、LINE や Facebook など）で人と交流することが増えた
- 6 その他 ()
- 7 新たに取り組んだことはない

※飲酒・喫煙についての設問は、未成年の飲酒・喫煙を減らす取り組みのための調査です。

以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。

調査票を同封の返信用封筒に入れて、●月●日(●)までにご返送くださいますようお願いいたします。(切手は不要です。)