

あ こう し けんこう しょくせいかつ ちょうさ あん
赤穂市の健康や食生活についてのアンケート調査(案)
しょうがくせいよう
(小学生用)

***** おねがい *****

このアンケート調査は、赤穂市に住んでいる小学生のみなさんに、普段どんな生活をしているのかをおたずねし、市の取り組みにいかしていくために行います。

この用紙に、あなたの名前を書く必要はありませんので、あなたが思っていることについて答えてください。

令和4年●月

あこうしちょう むれい まさとし
赤穂市長 牟禮 正稔

***** きにゆう ちゅうい 記入にあたって注意していただきたいこと *****

- 1 友だちと相談したり、まねをしたりしないで、あなたの考えで答えてください。
- 2 それぞれの質問についてあてはまる番号に○をつけてください。

***** 保護者の皆様へのお願い *****

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】 あこうしけんこうふくしぶほけん 赤穂市健康福祉部保健センター
住 所 〒678-0176 あこうしみなみのなか ばんち 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

けんこう しょくせいかつ ちょうさ
健康や食生活についてのアンケート調査

質問を読んで、あてはまる番号に○をつけてください。

「その他」にあてはまる場合は、その番号に○をつけて () の中になるべく
くわしく書いてください。

○は現行計画での目標設定に使用
★は新しい質問

問1 性別はどちらですか。(1つに○)

- | | | |
|-----|-----|----------|
| 1 男 | 2 女 | ★3 回答しない |
|-----|-----|----------|

問2 住んでいる地域はどこですか。(1つに○)

- | | | |
|------|------|------|
| 1 赤穂 | 2 城西 | 3 塩屋 |
| 4 西部 | 5 尾崎 | 6 御崎 |
| 7 坂越 | 8 高雄 | 9 有年 |

問3 いっしょに住んでいる人すべてに○をしてください。

- | | | |
|---------|------------|--------|
| 1 お父さん | 2 お母さん | 3 お兄さん |
| 4 お姉さん | 5 弟 | 6 妹 |
| 7 おじいさん | 8 おばあさん | 9 おじさん |
| 10 おばさん | 11 その他 () | |

しょくせいかつ
食生活について

問4 朝食を食べていますか。(1つに○)

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

問4で、「2」「3」「4」を選んだ方にお聞きします。

問4-1 朝食を毎日食べない理由は何ですか。(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
- 6 その他 ()

問3で、「1」「2」「3」を選んだ方にお聞きします。

問4-2 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5 普段、朝食は誰と食べていますか。(1つに○)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 家族そろって食べる | 2 おとなの誰かと食べる |
| 3 子どもだけで食べる | 4 一人で食べる |
| 5 朝食は食べない | |

問6 普段、夕食は誰と食べていますか。(1つに○)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 家族そろって食べる | 2 おとなの誰かと食べる |
| 3 子どもだけで食べる | 4 一人で食べる |
| 5 夕食は食べない | |

問7 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8 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 ときどきしている |
| 3 ほとんどしていない | |

問9 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10 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 ときどきしている |
| 3 ほとんどしていない | |

問11 赤穂市の郷土料理※を知っていますか。食べていますか。(1つに○)

※「郷土料理」とは、住んでいる地域特有の料理のことです。たとえば、いかなごの釘煮・牡蠣料理などです。

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1 知っていて、食べている | 2 知っているが、食べていない |
| 3 知らない | |

普段の生活や健康について

問12 一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13 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14 普段、朝何時ごろに起きますか。(1つに○)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 6時まで起きる | 2 6時台起きる |
| 3 7時台起きる | 4 8時台起きる |
| 5 9時以降起きる | 6 決まっていない |

問15 普段、夜何時ごろに寝ますか。(1つに○)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 9時まで寝る | 2 9時台寝る |
| 3 10時台寝る | 4 11時台寝る |
| 5 12時以降寝る | 6 決まっていない |

問16 学校の授業以外で、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。屋外で体を使って遊ぶことも含めます。)

- | | |
|------------|-------------|
| 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21 この1ヶ月に、学校のある日に1日どのくらいの時間、インターネットをしましたか？
(1つに○)

※パソコン、携帯電話、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
- 4 2～3時間
- 5 3～5時間
- 6 5時間以上

★問22 この1ヶ月に、学校の休みの日(部活だけの日も含む)に1日どのくらいの時間、インターネットをしましたか？(1つに○)

※パソコン、携帯電話、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
- 4 2～3時間
- 5 3～5時間
- 6 5時間以上

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症^{かん}に関する^{せいかつ}生活^{へんか}の変化^{へんか}について

★問23 感染^{かんせん}予防^{よぼう}として、どのようなこと^{こと}に取り組^とんでいますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 手^て洗^{あら}い
- 2 うが^い
- 3 マス^ク
- 4 薬^{やく}品^{ひん} (アル^あルコ^こール^るなど) を使用^しした環^{かん}境^き消^{しょう}毒^{どく}
- 5 ワク^{ちん}接^{せつ}種^{しゆ}
- 6 その他^た(具^ぐ体^{たい}的^{てき}に)

★問24 感染^{かんせん}症^{しょう}の流^{りゅう}行^{こう}で運^{うん}動^{どう}や食^{しょく}事^じなど日^ひ頃^{ごろ}の健^{けん}康^{こう}づ^くりへの意^い識^{しき}に^{へんか}変^{へん}化^かが^あり^まし^たか。
(1つに○)

- 1 健^{けん}康^{こう}意^い識^{しき}が^{たか}高^{たか}ま^{った}
- 2 健^{けん}康^{こう}意^い識^{しき}は^か変^{へん}わ^らな^い
- 3 健^{けん}康^{こう}意^い識^{しき}が^{ひく}低^{ひく}く^なっ^た

★問25 感染^{かんせん}症^{しょう}の流^{りゅう}行^{こう}で心^{しん}身^{しん}の健^{けん}康^{こう}づ^くりのた^めに新^{あら}たに^と取^とり^く組^くんだ^ことは^あり^ます^か。
(1つに○)

- 1 規^き則^{そく}正^{ただ}しい生^{せい}活^{かつ}を^{おく}送^{おく}る^ように^なっ^た
- 2 体^{からだ}を^{うご}動^{うご}か^すよ^うに^なっ^た
- 3 バラ^とンス^との^と取^とれ^た食^{しょく}事^じを^しる^ように^なっ^た
- 4 睡^{すい}眠^{みん}時^じ間^{かん}を^{かく}確^{かく}保^ほする^ように^なっ^た
- 5 オン^{ひと}ラ^{ひと}イン^{ひと} (ブ^こロ^うグ^{りゅう}、L^こU^{りゅう}NE^{りゅう} や F^こac^{りゅう}e^{りゅう}book^{りゅう} などの SNS など) で人^{ひと}と交^{こう}流^{りゅう}する^ことが^あり^ます^か
増^ふえ^た
- 6 その他^た ()
- 7 新^{あら}たに^と取^とり^く組^くんだ^ことは^あり^ます^か

以上^{いじょう}でアン^おケー^{きょうりよく}トは^お終^おわ^りで^す。ご協^{きょうりよく}力^{りよく}あ^りが^とうご^ざい^まし^た。