

あ こう し  
赤穂市の

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

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を、正直に答えてください。

へいせい ねん が つ  
平成24年9月

あこうしちょう まめ た まさ あき  
赤穂市長 豆田 正明

きにゅう ちゅうい  
◇記入にあたって注意すること◇

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。
3. 名前は書きませんが、下に年齢と性別(男・女)は必ず書いてください。

ねんれい 年齢	さい 歳
せいべつ 性別	おとこ 男 ・ おんな 女

けんこう しょくせいかつ ちようさ  
健康や食生活についてのアンケート調査

しょうがくせいよう  
—小学生用—

しつもん よ ばんごう  
質問を読んで、あてはまる番号に○をつけてください。

とい 問1 す ちいき  
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

とい 問2 す ひと  
いっしょに住んでいる人すべてに○をしてください。

1 お母さん	2 お父さん	3 お兄さん
4 お姉さん	5 おとうと	6 いもうと
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( )	

しよくせいかつ  
食生活について

とい ちょうしよく た  
問3 朝食を食べていますか。(1つに○)

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

とい  
問3で、「2」「3」「4」を選んだ方にお聞きします。

とい ちょうしよく まいにち た りゆう なに  
問3-1 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      |

とい  
問3で、「1」「2」「3」を選んだ方にお聞きします。

とい  
問3-2 ふだん、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
- 2 肉、魚、たまご、大豆料理
- 3 野菜、いも料理、きのこ類、海藻、野菜たっぷりの汁物
- 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4 ふだん、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5 ふだん、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6 朝・昼・夕の3食を必ず食べるように気をつけていますか。(1つに○)

- |                |
|----------------|
| 1 いつも気をつけている   |
| 2 ときどき気をつけている  |
| 3 ほとんど気をつけていない |

問7 ふだん、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 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、ちぎるなどのかんたんな調理)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10 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        |                 |

### ふだんの生活や健康について

問11 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12 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13 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14 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15 学校の授業以外で、1日30分以上の運動やスポーツをしていますか。(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1~2日程度	6 特に運動していない

問16 身長と体重を書いてください。

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

問17 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18 これまでに2週間以上、イライラしたり、気分が落ち込んだりしたことはありましたか。  
(1つに○)

1 よくあった	2 ときどきあった	3 まったくなかった
---------	-----------	------------

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。