

赤穂市の 健康や食育についてのアンケート調査 (中学生・高校生用)

◆アンケート調査ご協力のお願い◆

この調査は、中学生・高校生の皆さんに、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達に知られることは絶対にありませんので、ありのままを教えてください。

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、みなさんのご協力をお願いします。

平成24年8月

赤穂市長 豆田 正明

◇記入に際しての注意◇

1. この調査は、封筒の宛名の方が教えてください。お母さんなど家族の方が代わりに答えないよう、お願いします。
2. 友達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教えてください。
3. 無回答が多くなると集計に使用できませんので、できるだけすべて質問に教えてください。
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、9月3日(月)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。

■お問い合わせ先■

赤穂市健康福祉部 子育て健康課 保健センター

〒678-0232 赤穂市中広 267 番地

電話：0791-43-9855 FAX：0791-42-9010

健康や食育についてのアンケート調査

—中学生・高校生用—

質問を読んで、あてはまる番号に○をつけてください。

問1 学年は、次のどれですか。(1つに○)

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1 中学1年生 | 2 中学2年生 | 3 中学3年生 |
| 4 高校1年生 | 5 高校2年生 | 6 高校3年生 |

問2 性別はどちらですか。(1つに○)

- | | |
|-----|-----|
| 1 男 | 2 女 |
|-----|-----|

問3 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4 あなたの家は何人家族ですか。(1つに○)

- | | |
|--------|--------|
| 1 2～3人 | 2 4～5人 |
| 3 6～7人 | 4 8人以上 |

問5 現在一緒に住んでいる人すべてに○をしてください。

- | | | |
|--------------------------------|------|------|
| 1 父 | 2 母 | 3 祖父 |
| 4 祖母 | 5 兄弟 | 6 姉妹 |
| 7 その他 () | | |

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 野菜の食べる量が少ない
- 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・痩せた)
- 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へ) |
| 3 週2~3日食べる | | |
| 4 ほとんど食べない | | |

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 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(主食) |
| 2 肉・魚・たまご、大豆料理(主菜) |
| 3 野菜・いも料理・きのこ類・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 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9 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10 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○)

※「主食」とはごはん・パン・めん類など、「主菜」とは肉・魚・卵・大豆料理など、「副菜」とは野菜・きのこ・いも・海そう料理などのことです。

- | | |
|----------|----------|
| 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 |

問11 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12 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13 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14 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15 食事づくりの手伝い（買物、食器を運ぶ、片付ける、食品の皮をむく、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16 『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17 『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18 赤穂市では、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○）

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 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19 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20 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21 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22 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23 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24 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)

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

問30で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問30-1 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・コマーシャルをみて
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 ときどきあった 3 まったくなかった

問32 元気に過ごすためには、何が大切だと思いますか。(あてはまるもの3つに○)

- 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 スポーツなどで体を動かす
5 イライラせず、心にゆとりを持つ
6 友達と遊ぶ
7 困ったときに相談できる人がいる
8 その他 ()

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、9月3日(月)まで
ご返送ください。(切手は不要です。)