



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、正直に教えてください。

へいせい ねん がつ
平成29年〇月

あこうしちょう あかし もとひで
赤穂市長 明石 元秀

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、あなたの考えで教えてください。
2. それぞれの質問についてあてはまる番号に〇をつけてください。
3. 名前は書きませんが、下に性別（男・女）は必ず書いてください。

せいべつ 性別	おとこ 男	おんな 女
------------	----------	----------

***** 保護者の方へ*****

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2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3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。

■お問い合わせ先■

赤穂市健康福祉部 保健センター 〒678-0176 赤穂市南野中 321 番地
電話：0791-46-8701 FAX：0791-46-8705

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。

ほか ばんごう
「その他」にあてはまる場合は、その番号に○をつけて

() のなかになるべくくわしく書いてください。

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 ()	

◎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) |

問3で、「2」「3」「4」を選んだ方にお聞きします。

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() |

問3で、「1」「2」「3」を選んだ方にお聞きします。

問3-2 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
- 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()

とい 問4 ふだん ちようしょく だれ た 普段、朝食は誰と食べていますか。(1つに○)

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1 かぞく そろって 食べる | 2 おとなの 誰かと 食べる |
| 3 こども だけで 食べる | 4 ひとり で 食べる |
| 5 ちようしょく た 朝食は 食べない | |

とい 問5 ふだん ゆうしょく だれ た 普段、夕食は誰と食べていますか。(1つに○)

- | | |
|--------------------|----------------|
| 1 かぞく そろって 食べる | 2 おとなの 誰かと 食べる |
| 3 こども だけで 食べる | 4 ひとり で 食べる |
| 5 ゆうしょく た 夕食は 食べない | |

とい 問6 ふだん ゆうしょくご やしょく た 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 しゅう 週 4～5日 食べる |
| 3 しゅう 週 2～3日 食べる | 4 ほとんど 食べない |

とい ◎問7 しょくじ 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 | |

とい ★問8 ゆっくり よく かねで (20～30回) 食べていますか。(1つに○)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 よく かねで 食べている | 2 よく かねで 食べていない |
|----------------|-----------------|

とい 問9 しょくじ てつだ かいもの しょっき はこ かたづ ざいりょう き 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 | |

普段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 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14 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 |

①問15 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1~2日程度	6 特に運動していない

①問16 身長と体重を書いてください。

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

①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	

①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。