



赤穂市の 健康や食育についてのアンケート調査

◆アンケート調査ご協力のお願い◆

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、みなさんのご協力をお願いします。

平成29年〇月

赤穂市長 明石 元秀

◇記入に際しての注意◇

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
いよう、お願いします。
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、〇月〇日（〇）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。

***** 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

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、選択肢がある場合は、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、その番号を○で囲み、()内になるべく具体的にご記入ください。

問1 あなたの生まれた年と月をご記入ください。

平成 年 月

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 兄弟
4 姉妹 5 祖父 6 祖母
7 おじ 8 おば
9 その他 ()

食生活について

◎は現行計画での目標値設定に使用

★は新しい設問

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・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 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 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、^{ちさんちしょう}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19 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20 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21 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22 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23 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24 身長と体重を記入してください。

身長() cm	体重() kg
----------	----------

問25 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 たばこを吸ったことがありますか。(1つに○)

- 1 ある → (問26-1へ) 2 ない → (問27へ)

問26で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問26-1 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27 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27-1へ) 2 いない → (問28へ)

問27で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問27-1 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28 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29 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29-1へ) 2 ない → (問30へ)

問29で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問29-1 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・コマーシャルを見て
6 その他 ()

問30 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31 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32 悩みやストレスなどで困った時、相談できる機関や人はいますか。(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らない |

問33 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 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 () |

※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
ご返送ください。(切手は不要です。)