

II 小中学生アンケート調査票

健康づくりに関する アンケート調査 ご協力のお願い

川越市では、市民の健康づくりを進めるための計画（健康日本21計画、食育推進計画、歯科口腔保健推進計画）をつくるため、小学生と中学生のみなさんにアンケート調査を行い、生活習慣や食生活の実態を確認するとともに、ご意見を聞かせていただくことになりました。

この計画は、みなさんのからだと心の健康の大切な計画になりますので、調査にご協力をお願いします。

調査票に名前を書く必要はありませんので、みなさんのふだんの姿や生活環境についてお書きください。よろしくお願いします。

平成26年1月

川越市長 川合 善明

ご記入にあたってのお願い

○この調査票には、自分の名前や住所を記入しないでください。

○回答は、あてはまる番号に○をつけてください。また、記入欄については、具体的にその内容を記入してください。

○この調査の結果を出すにあたって、みなさんにご迷惑をおかけすることはありません。

【アンケート調査をしているところ】

川越市保健所 総合保健センター 健康づくり支援課

電話：229-4121 FAX：225-1291

1. 自分じぶんのことについて

問1 性別せいべつはどちらですか。(ひとつだけ○)

1. 男子だんし 2. 女子じょし

問2 あなたは小学生しょうがくせいですか、中学生ちゅうがくせいですか。(ひとつだけ○)

1. 小学生しょうがくせい 2. 中学生ちゅうがくせい

問3 あなたの家族構成かぞくこうせいは。(ひとつだけ○)

1. 親おやと自分じぶんだけ
2. 親おやと兄弟きょうだい(姉妹しまい)と自分じぶん
3. おじいさん(おばあさん)と親おやと兄弟きょうだい(姉妹しまい)と自分じぶん
4. おじいさん(おばあさん)と親おやと自分じぶん 5. その他その他()

問4 現在げんざいの健康状態けんこうじょうたいはどうですか。(ひとつだけ○)

1. とても良い 2. まあ良い 3. どちらともいえない
4. あまり良くない 5. 良くない

問5 次のうち、ふだんあなたが心こころがけていることはどれですか。(○はいくつでも)

1. 睡眠すいみんをよくとる 2. 毎日まいにち早く寝る
3. 毎日まいにち早く起きる 4. 朝食ちょうしょくを毎日まいにち食べる
5. 食べる量りょうに気きをつける 6. 栄養えいようのバランスに気きをつける
7. できるだけ歩あるいたり身体からだを動うごかす 8. 学校がっこうの体育たいいくの授業じゅぎょうのほかにも運動うんどうをする
9. 手洗てあらい・うがいをする 10. 食事しょくじの後に必かならず歯はをみがく
11. 規則きぎよく正しい生活せいひつをする 12. いつも楽しい気持ちきもちでいるようにする
13. 特にない 14. その他その他()

2. あなたの地域ちいきでの関わりかかりについて

問6 地域・近所ちいきの人ひとにあいさつをしていますか。(ひとつだけ○)

1. よくする 2. 時々ときどきする 3. しない

問7 あなたは地区ちくの行事ぎやうじに参加さんかしますか。(ひとつだけ○)

1. よく参加さんかする 2. 時々ときどき参加さんかする 3. 参加さんかしない

3. 栄養・食生活について

問8 あなたは毎日朝食を食べますか。(ひとつだけ○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 2. 週4、5日は食べる |
| 3. 週2、3日は食べる | 4. ほとんど食べない |

問8-1 【問8で2、3、4と答えた方にお聞きします】朝食を食べないときの理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. おなかが減っていない | 2. 朝食よりも寝ていたい |
| 3. 食べたくない | 4. めんどくさい |
| 5. 太りたくない | 6. その他() |

問9 あなたはふだん、誰と食事をしていますか。(ひとつだけ○)

(1) 朝食

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. 家族と一緒に食べることが多い | 2. 兄弟(姉妹)だけで食べる人が多い |
| 3. 1人で食べる人が多い | 4. その他() |

(2) 夕食

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1. 家族と一緒に食べる人が多い | 2. 兄弟(姉妹)だけで食べる人が多い |
| 3. 1人で食べる人が多い | 4. その他() |

問10 あなたの食事は主食、主菜、副菜がそろっていますか。(ひとつだけ○)

※図1を参考にしてください。

(図1) 主食、主菜、副菜の例



(1) 朝食

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. いつもそろっている | 2. だいたいそろっている |
| 3. そろっていないことが多い | 4. ほとんどそろっていない |
| 5. 食べない | |

(2) 夕食

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. いつもそろっている | 2. だいたいそろっている |
| 3. そろっていないことが多い | 4. ほとんどそろっていない |
| 5. 食べない | |

問11 あなたは、食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。(ひとつだけ○)

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| 1. 必ずしている | 2. 時々している | 3. 全くしていない |
|-----------|-----------|------------|

問12 あなたは、おやつ(間食)をとることがありますか。(ひとつだけ○)

- | | | |
|-------------|---------|-----------|
| 1. 1日1回 | 2. 1日2回 | 3. 1日3回以上 |
| 4. 毎日でないが時々 | 5. とらない | |

問13 よく食べるおやつ(間食)は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1. チョコ、クッキー、アイスなど | 2. あめ、キャラメルなど |
| 3. せんべい、ポテトチップなど | 4. パン、めん類、おにぎり |
| 5. ハンバーガー、フライドポテトなど | 6. 果物 |
| 7. チーズ、ヨーグルトなどの乳製品 | 8. その他() |

問14 おやつを食べるときに、何をよく飲みますか(ひとつだけ○)

- | | | |
|---------|-----------|---------------|
| 1. お茶や水 | 2. 牛乳や豆乳 | 3. ジュース類や炭酸飲料 |
| 4. 飲まない | 5. その他() | |

問15 食事は楽しみですか。(ひとつだけ○)

- | | |
|--------------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
| 3. どちらともいえない | |

問15-1 【問15で2と答えた方にお聞きします】
楽しみでない理由を記入してください。

問16 自分の食事の仕方や内容について大切だと思うことと、実際にしていることはどれですか。（それぞれ、あてはまるものすべてに○をお書きください）

	大切だと思う	実際にしている
(1) 食べ物を無駄にしないこと		
(2) 1日3食、規則正しく食べること		
(3) 家族で楽しく食事をする		
(4) いろいろな食べ物の味を体験すること		
(5) 好き嫌いをなくすこと		
(6) よくかんで食べること		
(7) 味わって食べること		
(8) 食事の手伝いをする		
(9) 料理することを好きになる		
(10) 食事のマナー（あいさつ、箸の使い方など）を学ぶこと		
(11) 健康や栄養について学ぶこと		
(12) 命や食べ物の大切さを学ぶこと		
(13) その他（ ）		
(14) 特になし		

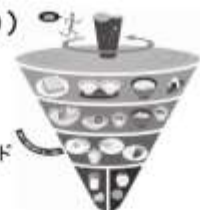
問17 これから知りたいことや体験したいことがありますか。（○はいくつでも）

1. 食べ物と健康の関係について	2. 歯と食べ物の関係について
3. 食べ物が不足し困っている国について	4. 給食の材料や栄養について
5. 伝統的な食べ物について	6. 和食の大切さについて
7. 食べ物や命の大切さについて	8. 地元特産の野菜や果物について
9. 1日に必要な食事量や栄養について	10. 食べ物の安全性について
11. 食事のマナーについて	12. お米や野菜などを育てたり、収穫する体験
13. 伝統的な食べ物や行事の料理づくり	14. いつも食べているような料理づくり
15. おかしづくり	16. その他（ ）
17. 特になし	

問18 あなたは「食事バランスガイド」を知っていますか。（ひとつだけ○）

- | | |
|------------------|-----------|
| 1. 内容を含めて知っている | 3. 知らなかった |
| 2. 名前程度は聞いたことがある | |

食事バランスガイド



問19 田んぼや畑、牧場などで農作業を体験したことはありますか。（ひとつだけ○）

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. 学校と学校以外両方で体験したことがある | 2. 学校の活動で体験したことがある |
| 3. 学校以外の活動で体験したことがある | 4. 体験したことがない |

問20 今後（今後も）、農作業を体験したいと思いますか。（ひとつだけ○）

1. 体験したい 2. 体験したくない 3. わからない

4. 身体活動・運動について

問21 あなたは、ふだんの生活の中で体育の授業以外に運動をしていますか。（ひとつだけ○）

1. している 2. 以前はしていたが、現在はしていない
⇒どのような運動ですか 3. まったくしたことがない

問21-1 【問21で1と答えた方にお聞きします】1週間のうち、何日くらい運動をしていますか。（ひとつだけ○）

1. 毎日 2. 5～6日
3. 3～4日 4. 1～2日

問22 あなたは、いつ運動や身体を動かしていますか。（○はいくつでも）

1. 体育の授業 2. 学校の休み時間
3. 学校のクラブ・部活 4. 外遊び（庭、広場、公園など）
5. スポーツ少年団などのクラブ 6. 習い事（水泳、柔道など）

5. 休養・心の健康づくりについて

問23 あなたは、平日（学校がある日）の夜は、何時ごろに寝ますか。（ひとつだけ○）

1. 夜9時より前 2. 夜9時から10時 3. 夜10時から11時
4. 夜11時から12時 5. 夜12時より後

問24 あなたは、平日（学校がある日）の朝は、何時ごろに起きますか。（ひとつだけ○）

1. 朝6時より前 2. 朝6時から6時半 3. 朝6時半から7時
4. 朝7時から7時半 5. 朝7時半から8時 6. 朝8時より後

問25 あなたは、ここ1ヶ月に、不満や悩みごとがありましたか。（ひとつだけ○）

1. ある 2. 多少ある
3. あまりない 4. まったくない

問26 あなたは、不満や悩みごとを抱えた時に相談できる人がいますか。(ひとつだけ○)

1. いる
2. いない
3. 相談しない

問26-1 【問26で1と答えた方にお聞きします】それは誰ですか。(○はいくつでも)

1. 親
2. 兄弟・姉妹
3. おじいさん、おばあさん
4. 学校の先生
5. 友だち
6. その他()

問27 あなたは、不満や悩みごとを解消できていますか。(ひとつだけ○)

1. できている
2. できていない
3. わからない
4. 不満や悩みごとはない

問27-1 【問27で1と答えた方にお聞きします】どのような方法で不満や悩みごとを解消していますか。(○はいくつでも)

1. 友だちとおしゃべり
2. スポーツや音楽
3. ゆっくりと休む(寝る)
4. お出かけ
5. その他()

6. たばこやお酒について

問28 家族でたばこを吸う人はいますか(誰ですか)。(○はいくつでも)

1. 誰も吸わない
2. 父親
3. 母親
4. おじいさん
5. おばあさん
6. 兄・姉
7. その他()

問29 たばこが健康によくないことを知っていますか。(ひとつだけ○)

1. 知っている
2. 知らない

問30 喫煙(たばこを吸うこと)は歯肉(歯ぐき)の病気(歯周病)を進行させる原因の一つであることを知っていましたか。(ひとつだけ○)

1. 知っていた
2. 知らなかった

問31 お酒が子どもの体や脳の成長に悪いことを知っていますか。(ひとつだけ○)

1. 知っている
2. 知らない

7. 歯の健康について

問32 1日のうちで、歯を磨くのはいつですか。(○はいくつでも)

※朝食を食べないで、朝、歯を磨く人は「朝食の後」に○

- | | | | |
|---------|------------|-----------|---------|
| 1. 起きた後 | 2. 朝食の後 | 3. 昼食の後 | 4. 夕食の後 |
| 5. 寝る前 | 6. その他 () | 7. 磨いていない | |

問33 あなたの歯や口の状態であてはまるものはありますか。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------|--------------------------|
| 1. むし歯がある | 2. 歯肉(歯ぐき)から出血したり、ムズムズする |
| 3. 歯並びに問題がある | 4. 口を開けると音がしたり痛い |
| 5. 口臭が気になる | 6. その他の悩み () |
| 7. 特にあてはまるものはない | |

問34 あなたは歯や口の健康のためにしていることはありますか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------------------|------------|
| 1. ていねいに磨くようにしている。 | |
| 2. 1～2ヶ月に1回、新しい歯ブラシに替えている | |
| 3. 歯ブラシのほかに糸ようじを使っている | |
| 4. 口の中を鏡などで自分でチェックするようにしている | |
| 5. おやつ(間食)をだらだらたべることはしないようにしている | |
| 6. 何もしていない | 7. その他 () |

問35 あなたは、この1年間のうち、歯医者さんなどから以下のことを受けたことがありますか。(ひとつずつ○)

(1) 歯のそうじ	1. はい	2. いいえ
(2) 歯のみがき方の指導	1. はい	2. いいえ
(3) フッ素塗布	1. はい	2. いいえ

8. その他

問36 あなたの身長と体重をご記入ください。

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

問37 最後に、健康について、ご意見がありましたら、ご自由にお書きください。

以上でアンケートは終わりです。
調査にご協力ありがとうございました。