

逗子市けんこう・食育調査アンケート (学童期)

※保護者の方へお願い 1～2年生は、お子さんのわかりにくい部分など補足の説明をしていただきながら、一緒にお答えください。3～6年生はお子さん自身に行っていたら、わかりにくい部分については補足の説明をしていただくなどのご協力を賜りたく、お願い申し上げます。なお、この結果は国保健康課において利用し、学校を含む他部署に提供することはありません。

あなたのことについてお聞きします。

問1 性別(○は1つ)、年齢(数字をかいてください)、学年(数字をかいてください)

性別	1. 男	2. 女	年齢 (歳)	学年 (小学 年生)
----	------	------	-------------------	-----------------------

問2 いっしょに住んでいる人(○はあてはまるものすべて)

1. お父さん	2. お母さん	3. おじいちゃん	4. おばあちゃん
5. 兄弟・姉妹	6. おじさん	7. おばさん	8. その他 ()

あなたのけんこうについてお聞きします。

問3 あなたは、自分がけんこうだと思いますか。(○は1つ)

1. とてもけんこうだと思う	2. まあまあけんこうだと思う
3. あまりけんこうではない	4. けんこうではない

問4 最近の身体のけんこうに対する意識の変化についてお聞きします。(○は1つ)

1. 以前から気をつけている	2. 以前に比べて気をつけている
3. 以前に比べて気をつけなくなった	4. 以前から気をつけていない

問5 あなたがふだん心がけているものに○をつけてください。(○はあてはまるものすべて)

1. 朝ごはんを毎日食べる 2. 残さず食べるよう気をつける 3. 食べすぎないよう気をつける 4. おやつをあまり食べすぎない 5. 汗をかいたらきちんと水分をとる 6. ジュースなど清涼飲料水を飲みすぎない 7. 太りすぎない	8. やせすぎない 9. 運動やスポーツをする 10. 友だちと会う・遊ぶ 11. ゲーム機などで遊びすぎない 12. テレビやスマートフォンなどを見すぎない 13. その他 () 14. 特にない
---	---

問6 あなたは、けんこうのために、教えてほしいことや知りたいことはありますか。

(○はあてはまるものすべて)

1. けんこうによい食事について	7. お酒・たばこ・薬物について
2. 安全な食材、食事について	8. 放射能など安全な環境について
3. 運動やスポーツについて	9. インターネットやSNS (ツイッターやインスタグラムなど) とのつきあいについて
4. 友だちとのつきあいについて	10. その他 ()
5. すいみんについて	
6. 自分の体について	

問7 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を知っていますか。(○は1つ)

1. テレビや家族の話を聞いてよく知っている
2. 聞いたことはあるがよくわからない
3. 聞いたことがない

問8 あなたの現在の身長と体重を教えてください。(数字でお答えください)

身長	cm	体重	kg
----	----	----	----

問9 自分の体型については、どのようにしたいと思っていますか。(○は1つ)

1. かなりやせたいと思っている	2. 少しだけやせたいと思っている
3.今のままがよいと思っている	4. 少し太りたいと思っている

問10 あなたは、地域の活動に参加していますか。(○はあてはまるものすべて)

1. 参加している (具体的に:)	2. 参加していない
--------------------	------------

あなたの食生活についてお聞きます。

問11-1 普段の食事は、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上ありますか。(○は1つ)

1. ほぼ毎日	2. 週に4日～6日	3. 週に1日～3日	4. 週に1日未満
---------	------------	------------	-----------

問11-2 問11-1で4に○をした方に伺います。その理由を教えてください。(○は1つ)

1. 食事制限がある	5. 食事の用意ができない
2. 好き嫌いがある	6. 特に理由はない
3. 必要性を感じない	7. その他 ()
4. 主食・主菜・副菜が分からない	

問 12 あなたは普段の食事で減塩(体のために塩辛い料理や食べ物を食べすぎない)を意識していますか。
(○は1つ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. とても意識している | 2. まあまあ意識している |
| 3. あまり意識していない | 4. 全く意識していない |

問 13-1 朝食を食べていますか。(○は1つ)

- | | | | |
|---------|------------|------------|-----------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4日～6日 | 3. 週に1日～3日 | 4. 週に1日未満 |
|---------|------------|------------|-----------|

問 13-2 問 13-1 で2. 3. 4. に○をした方(朝食を食べない日がある方)にお聞きます。食べない理由を教えてください。(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|----------------|-------------|
| 1. 朝食を食べる時間がない | 5. 朝食の用意がない |
| 2. 食欲がない | 6. 痩せたい |
| 3. 朝食を食べる習慣がない | 7. 特に理由はない |
| 4. 好き嫌いがある | 8. その他 () |

問 14 あなたは食事を食べるのが速いほうですか。(○は1つ)

- | | | |
|------------|------------|-------|
| 1. とても速いほう | 2. やや速いほう | 3. ふう |
| 4. やや遅いほう | 5. とても遅いほう | |

問 15 あなたは家族と食卓を囲む機会がありますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. 1日に1回以上 | 2. 2～3日に1回程度 | 3. 4～6日に1回程度 |
| 4. 1週間に1回以下 | 5. その他 () | |

問 16 あなたの外出や中食(なかしょく:市販の弁当や総菜を持ち帰って食べること)の頻度はどのくらいですか。(○は1つ)

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. 1日に1回以上 | 2. 2～3日に1回程度 | 3. 4～6日に1回程度 |
| 4. 1週間に1回以下 | 5. その他 () | |

問 17 普段の食生活について、実行していることはありますか。(〇はあてはまるものすべて)

- | |
|---|
| 1. 食事を楽しむ
2. 正しく箸を使う
3. 食品をむだにしない
4. 「いただきます」「ごちそうさま」を言う
5. 身近な地域で生産されたものを食べる(地産地消)
6. 衛生的に食品を取り扱う
7. 日本の行事や季節にちなんだ料理(おせち料理や節分の福豆、柏餅など)を食べる
8. 食事作り(買い物・調理・配膳・片付け等てつだいも含む)に参加する
9. その他() |
|---|

問 18 あなたは逗子市の特産品(食品)を知っていますか。

- | | |
|------------------|---------|
| 1. 知っている(具体的に:) | 2. 知らない |
|------------------|---------|

問 19 あなたは次の農林水産に関わる体験をしたことがありますか。(〇はあてはまるものすべて)

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| 1. 野菜・果物を育てる(家庭菜園などを含む) | 5. 魚釣り・地引網 |
| 2. 野菜・果物の収穫(家庭菜園などを含む) | 6. 家畜の世話 |
| 3. 田植え・稲刈り | 7. 林業(下草刈り、伐採、植林など) |
| 4. 海藻ひろい | 8. その他() |

運動についてお聞きします。

問 20 あなたは、運動やスポーツをすることが楽しいですか。(〇は1つ)

- | | | | |
|-----------|----------|-------------|--------------|
| 1. とても楽しい | 2. まあ楽しい | 3. あまり楽しくない | 4. まったく楽しくない |
|-----------|----------|-------------|--------------|

問 21 あなたは、学校の体育の授業以外に運動やスポーツをしますか。(〇は1つ)

- | | | |
|------------------|-----------|----------|
| 1. 週に5日以上 | 2. 週3~4日 | 3. 週1~2日 |
| 4. 月に2~3日 | 5. 月に1日以下 | 6. していない |
| 7. けんこう上の理由でできない | | |

問 22 あなたは、今後どのくらい運動をしたいと思いますか。(〇は1つ)

- | | | |
|-----------|--------------|-------------|
| 1. もっとしたい | 2.今のままで続けたい | 3. 始めたい |
| 4. 減らしたい | 5. けんこう上できない | 6. 特に考えていない |

すいみんについてお聞きします。

問 23 あなたは、学校のある日の寝る時間はだいたい何時ごろですか。(○は1つ)

- | | | |
|---------------|-------------|------------|
| 1. 午後 8 時より前 | 2. 午後 8 時台 | 3. 午後 9 時台 |
| 4. 午後 10 時台 | 5. 午後 11 時台 | 6. 午前 0 時台 |
| 7. 午前 1 時よりあと | 8. 決まっていない | |

問 24 あなたの平日のすいみん時間はだいたいどのくらいですか。(○は1つ)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 4 時間以下 | 2. 4～5 時間位 | 3. 5～6 時間位 |
| 4. 6～7 時間位 | 5. 7～8 時間位 | 6. 8～9 時間位 |
| 7. 9 時間以上 | | |

問 25 朝、目がさめたときの状況はどうですか。(○は1つ)

- | |
|------------------------|
| 1. 疲れがとれてすっきりしている |
| 2. 十分でないが、だいたい疲れはとれている |
| 3. 疲れがとれていない |

問 26 携帯電話やスマートフォン、タブレットを持っていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 持っている | 2. 持っていない |
|----------|-----------|

問 27 ゲーム機でゲームをしたり、パソコンや携帯電話などでメール(LINE など)や SNS(ツイッターやインスタグラムなど)・動画(ティックトックやユーチューブなど)を見るのは1日どれくらいですか。

(1日のおおよその合計で教えてください)(○は1つ)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. ほとんどしない | 2. 15分くらい |
| 3. 15分以上 30分くらい | 4. 30分以上 1時間くらい |
| 5. 1時間から 2時間くらい | 6. 2時間より多い |

心のけんこうについてお聞きします。

問 28 学校が終わったあとの活動について教えてください。(【1】～【8】 それぞれ○は1つ)

内容	1 よくする	2 ときどきする	3 たまにする	4 しない
【1】 ひとりで 室内で過ごす	1	2	3	4
【2】 友だち・兄弟な どと室内で遊ぶ	1	2	3	4
【3】 友だち・兄弟な どと外で遊ぶ	1	2	3	4
【4】 学童保育や 児童館へ行く	1	2	3	4
【5】 習いごと (おけ いこ) へ行く	1	2	3	4
【6】 学習じゅくへ行 く	1	2	3	4
【7】 運動・スポーツ のクラブへ行く	1	2	3	4
【8】 その他 ()	1	2	3	4

問 29 ここ1年間くらいで、ふだんの生活でなやみや不安、イライラを感じていますか。(○は1つ)

1. よく感じる	2. ときどき感じる	3. あまり感じない
----------	------------	------------

問 30 どのようなことでなやみや不安、イライラを感じていますか。(○はあてはまるものすべて)

1. 家族とのこと	8. 自分の勉強・受験・進路のこと
2. 友達とのこと	9. 家族のけんこう・病気のこと
3. 話し相手がいない	10. お金のこと
4. 恋愛のこと	11. 自分の体型・体格のこと
5. 自分のけんこうや病気のこと	12. 先生とのこと
6. 将来のこと	13. 学校でのいじめ
7. 学校のクラブ活動のこと	14. 何となく
	15. その他 ()

問 31 なやみや不安、ストレスはどのようにしていますか。(○はあてはまるものすべて)

1. だれかに相談する・話す	8. テレビを見る
2. 運動をする	9. ゲーム機などでゲームをする
3. 寝る	10. インターネットを見る(マンガや動画、書き込みなど)
4.好きなことをする	11. SNS(ツイッターやフェイスブックなど)に書きこむ
5. 自然を楽しむ	12. その他()
6. お風呂に入る	13. 特別なことはしていない
7. 食べる	

問 32 なやみや不安、ストレスについて相談する相手はいますか。(○はあてはまるものすべて)

1. 家族	2. 友だち	3. 学校のせんぱい
4. 学校の先生	5. 学校のカウンセラー	6. お医者さん
7. その他()		8. 特にいない

問 33 あなたは、自分のことが好きだと思いますか。(○は1つ)

1. そう思う	2. まあそう思う	3. あまりそう思わない	4. そう思わない
---------	-----------	--------------	-----------

問 34 あなたは、自分が周りの人から大切にされていると思いますか。(○は1つ)

1. そう思う	2. まあそう思う	3. あまりそう思わない	4. そう思わない
---------	-----------	--------------	-----------

たばこやお酒についてお聞きします。

問 35 あなたの家族にたばこを吸う人はいますか。(○はあてはまるものすべて)

1. お父さん	2. お母さん	3. おじいちゃん・おばあちゃん
4. お兄さん・お姉さん	5. 誰も吸わない	6. その他()

問 36 あなたは、20歳になったらたばこを吸いたと思いますか。(○は1つ)

1. 吸いたい	2. 友だちにすすめられれば吸うかもしれない	3. 吸いたくない
---------	------------------------	-----------

問 37 あなたは、たばこを吸い続けると、どうなると思いますか。(○はあてはまるものすべて)

1. 死ぬような病気になるかも知れない	2. せきが出るなど、体調が悪くなる
3. 歯ぐきが赤くなり、はれる病気になりやすい	4. あまりけんこうに害はない
5. 気分や体調が良くなる	6. その他()

問 38 あなたは、20歳になったらお酒を飲みたいと思いますか。(○は1つ)

1. 飲みたい	2. 友だちにすすめられれば飲むかもしれない	3. 飲みたくない
---------	------------------------	-----------

薬物についてお聞きします。

問 39 シンナー・覚せい剤などの薬物の害について知っていますか。(〇は1つ)

- | | |
|------------|-------------|
| 1. よく知っている | 2. 知っている |
| 3. あまり知らない | 4. まったく知らない |

問 40 シンナー・覚せい剤などの薬物の使用について、どのように考えますか。(〇は1つ)

- | |
|--------------------------------|
| 1. ぜったいに使用するべきではないし、許されることではない |
| 2. 心や体に害がないなら1回くらい使ってもかまわない |
| 3. 個人の自由 |
| 4. その他 () |
| 5. わからない |

歯について、お聞きします。

問 41 あなたは、いつ歯みがきをしていますか(〇はあてはまるものすべて)

- | | | | | |
|------------|---------------|--------|--------|--------|
| 1. 起きてすぐ | 2. 朝食後 | 3. 昼食後 | 4. 夕食後 | 5. ねる前 |
| 6. その他 () | 7. 歯みがきをしていない | | | |

問 42 むし歯はありますか。(〇は1つ)

- | | |
|--------------|---------------------|
| 1. むし歯はない | 2. ちりょうが終わっている |
| 3. 今ちりょうしている | 4. むし歯はあるがそのままにしている |

問 43-1 あなたは、歯や口について次のような、なやみがありますか。(〇はあてはまるものすべて)

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1. 歯ぐきのはれることがある | 6. かみ合わせがわるい |
| 2. 歯がしみることもある | 7. 歯ならびが気になる |
| 3. 歯ぐきから血が出る | 8. その他 () |
| 4. 口のおいが気になる | 9. 特にない |
| 5. 治していないむし歯がある | |

問 43-2 問 43-1 で、歯や口のなやみのある方は、医療機関等に相談していますか。(〇は1つ)

- | | | |
|-----------|------------|---------------|
| 1. 相談している | 2. 相談していない | 3. 相談しようと思わない |
|-----------|------------|---------------|

問 44 あなたは、むし歯の予防について、どのようなことをしていますか。(○はあてはまるものすべて)

1. 定期的に歯科検診を受けている
2. 歯ブラシの正しい使い方の指導を受けている
3. 定期的に歯石をとっている
4. 歯や歯ぐきの異常があったら早めに歯医者にかかる
5. 歯の間をそうじする器具を使用している
6. 歯みがきを1日2回以上する
7. フッ素入りの歯みがき剤を使っている
8. フッ化物洗口をしている
9. その他 ()
10. 特にない

逗子市のけんこうづくりへの取り組みについてお聞きします。

問 45 あなたは、ラジオ体操を知っていますか。

1. 知っているし、できる
2. 知っているが、ひとりだとできない
3. 知らない

問 46 あなたは、逗子市役所や逗子アリーナにある「未病センター」※を知っていますか。

※自分の体のことをチェックしたり、けんこうについて調べたり、相談することができる場所です。

1. 知っている
2. 知らない

問 47 けんこうなまちづくりに対する、ご意見・ご要望がありましたら、ご記入ください。

ご協力ありがとうございました。