

# 加古川市「健康」と「食」についてのアンケート調査<sup>ちょうさ</sup>

## アンケート調査<sup>ちょうさ</sup>ご協力のお願い

このアンケート調査<sup>ちょうさ</sup>は、加古川市に住んでいる小学生のみなさんの健康や食生活についておたずねし、今後のみなさんの健康づくりについて参考にするために行います。あなたの答えは封筒<sup>ふうとう</sup>に入れて集めるので、あなたの答えが先生や友達にわかるようなことはありません。思った通りに答えてください。

令和5年6月

加古川市長 <sup>おかだ やすひろ</sup> 岡田 康裕

### 回答するときの注意

- (1) このアンケートの答えは、友達と相談しないで自分で書いてください。
- (2) あてはまる番号(1.2.3.の数字)を○でかこんで、答えてください。
- (3) 質問<sup>しつもん</sup>によって、「あてはまるもの1つに○」「あてはまるものすべてに○」など、○をつける数がちがいますので、注意してください。
- (4) 質問<sup>しつもん</sup>によっては、あてはまる人だけに聞くものがありますので、注意してください。
- (5) あなたの名前を書く必要はありません。

#### 〈調査に関するお問い合わせ先〉

加古川市 <sup>けんこういりょうぶ しみんけんこうか</sup> 健康医療部 市民健康課  
 加古川市加古川町北在家 2000 番地(本館2階39番窓口)  
 電話:079-427-9015 FAX:079-421-2063

加古川市  
 食育マスコット  
 キャラクター  
 もぐピー



【記入例】問1 あなたの性別を教えてください

※あなたが「女性」の場合、下のように番号に○を付けてください。

1. 男      ②. 女      3. 答えない

【1】 あなた自身のことについておたずねします。

問1 あなたの性別を教えてください。(1つに○)

1. 男                      2. 女                      3. 答えない

問2 あなたの身長と体重を記入してください。

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

問3 あなたは、1日にどれくらいの時間、テレビやゲームなどを利用していますか。(スマートフォンやタブレットを含む)(平日と休日それぞれ1つに○)

※学校や家庭で学習に利用する時間は除きます。

〈平日(月～金曜日)〉

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. 4時間以上          | 2. 3時間以上、4時間より少ない |
| 3. 2時間以上、3時間より少ない | 4. 1時間以上、2時間より少ない |
| 5. 1時間より少ない       | 6. 利用していない        |

〈休日(土曜日、日曜日、祝日)〉

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. 4時間以上          | 2. 3時間以上、4時間より少ない |
| 3. 2時間以上、3時間より少ない | 4. 1時間以上、2時間より少ない |
| 5. 1時間より少ない       | 6. 利用していない        |

問4 あなたのねる時間と起きる時間を記入してください。

ねる時間 (      時      分)	起きる時間 (      時      分)
-----------------------	------------------------

【2】 食生活についておたずねします。

問5 あなたは毎日、朝・昼・夕の3食を食べていますか。(1つに○)

- |                      |
|----------------------|
| 1. 毎日3食食べている         |
| 2. 毎日ではないが、時々3食食べている |
| 3. 毎日1～2食になることが多い    |

問 6 あなたは、1日に2回以上、<sup>しゅしょく</sup>主食\*、<sup>しゅさい</sup>主菜\*、<sup>ふくさい</sup>副菜\*の3つをすべて食べることが、週に何日ありますか。(1つに○)

\*「<sup>しゅしょく</sup>主食」…ごはん、パン、めんなど

\*「<sup>しゅさい</sup>主菜」…肉・魚・<sup>たまご</sup>卵・大豆料理など

\*「<sup>ふくさい</sup>副菜」…野菜・きのこ・<sup>いも</sup>芋・海そう料理など

- |           |          |          |             |
|-----------|----------|----------|-------------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週4～5日 | 3. 週2～3日 | 4. ほとんど食べない |
|-----------|----------|----------|-------------|

問 7 あなたは、朝食を食べることがどれくらいありますか。(1つに○)

- |             |               |                         |
|-------------|---------------|-------------------------|
| 1. ほとんど毎日   | (→1. は問 7-2へ) |                         |
| 2. 週4～5日    | 3. 週2～3日      | (→2. ～3. は問 7-2、問 7-3へ) |
| 4. ほとんど食べない | (→4. は問 7-3へ) |                         |

問 7-2 問 7 で「1. ほとんど毎日」、「2. 週4～5日」、「3. 週2～3日」を選んだ人におたずねします。あなたは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・めん・シリアル   |
| 2. 肉・魚・ <sup>たまご</sup> 卵・大豆料理   |
| 3. 野菜・ <sup>いも</sup> 芋料理・野菜たっぷりの汁物                                    |
| 4. <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳・ <sup>にゅうせいひん</sup> 乳製品 (ヨーグルト・チーズなど)         |
| 5. <sup>くだもの</sup> 果物   |
| 6. <sup>かしるい</sup> 菓子類 (菓子パン・ <sup>あま</sup> 甘いシリアルを <sup>ふく</sup> 含む) |
| 7. ジュース (スポーツ飲料を <sup>ふく</sup> 含む)                                    |
| 8. その他 ( )  |

問 7-3 問 7 で、「2. 週4～5日」、「3. 週2～3日」、「4. ほとんど食べない」を選んだ人におたずねします。  
あなたが朝食を食べない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                  |                              |
|------------------|------------------------------|
| 1. 食べる時間がない      | 2. <sup>しょくよく</sup> 食欲がわからない |
| 3. ダイエットのため      | 4. 朝食を食べるよりもねていたい            |
| 5. 食べると体の調子が悪くなる | 6. 朝食が用意されていない               |
| 7. 用意するのがめんどろ    | 8. その他 ( )                   |

問 8 あなたは、朝食を大人の家族と<sup>いっしょ</sup>一緒に食べることはどれくらいありますか。(1つに○)

- |           |          |          |             |
|-----------|----------|----------|-------------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週4～5日 | 3. 週2～3日 | 4. ほとんど食べない |
|-----------|----------|----------|-------------|

問 9 あなたは、夕食を大人の家族と<sup>いっしょ</sup>一緒に食べることはどれくらいありますか。(1つに○)

- |           |          |          |             |
|-----------|----------|----------|-------------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週4～5日 | 3. 週2～3日 | 4. ほとんど食べない |
|-----------|----------|----------|-------------|

問10 あなたは、家族と一緒に<sup>いっしょ</sup>に食事をするのは大切だと思いますか。(1つに○)

1. とても思う                      2. 思う                              3. あまり思わない                      4. まったく思わない

問11 あなたは、ふだん何時頃<sup>ごろ</sup>に夕食を食べていますか。(1つに○)

1. 午後7時より前                      2. 午後7時～8時                      3. 午後8時～9時  
4. 午後9時から10時                      5. 午後10時以降                      6. 食べていない

問12 あなたは、ふだんゆっくりよく<sup>か</sup>噛んで食べていますか。(1つに○)

1. ゆっくりよく噛んで食べている  
2. どちらかといえばゆっくりよく<sup>か</sup>噛んで食べている  
3. どちらかといえばゆっくりよく<sup>か</sup>噛んで食べていない  
4. ゆっくりよく噛んで食べていない

問13 あなたが、主に<sup>かんしょく</sup>間食(おやつ)として食べるものは何ですか。(3つまで○)

- |  |  |
|--|--|
| 1. <sup>くだもの</sup> 果物                            | 2. <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳・ <sup>にゅうせいひん</sup> 乳製品(ヨーグルト・チーズなど) |
| 3. おにぎり・サンドイッチなど                                 | 4. カップめん   |
| 5. <sup>あまい</sup> 甘い <sup>かし</sup> お菓子(あめやチョコなど) | 6. <sup>がし</sup> スナック菓子                                      |
| 7. <sup>かし</sup> 菓子パン                            | 8. アイス   |
| 9. ジュース(スポーツ飲料 <sup>いんりょうぶく</sup> を含む)           | 10. その他(                                      )              |
| 11. 食べていない                                       |  |

**[3] 食育についておたずねします。**

問14 あなたは、家での食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。(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 あなたは、家での食事作りの手伝い(食器を運ぶ<sup>かたづ</sup>、片付ける<sup>かんたん</sup>、簡単な調理、買い物など)をしていますか。(1つに○)

1. ほとんど毎日                      2. 週2～4日程度                      3. 週1日程度                      4. ほとんどしていない

問16 あなたは、自分が住んでいる地域の郷土料理<sup>きょうど</sup>\*を知っていて、食べていますか。(1つに○)

\*「郷土料理」…かつめし、さば<sup>ずし</sup>寿司、いかなごのくぎ<sup>ぎ</sup>煮など、生まれ育った土地や地域<sup>ちいき</sup>特有の料理。その土地の特産物<sup>とくさんぶつ</sup>を使ったり、全国で一般的に食べられている料理であっても、伝統的<sup>でんとうてき</sup>あるいは独自の調理法で作られ、食べ<sup>つ</sup>継がれてきた料理。

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. 知らなかったが、食べている                      4. 知らないし、食べていない

**[4] 健康づくりについておたずねします。**

問 17 あなたは、運動やスポーツ(体を動かす遊びを含む)をどれくらいしていますか。(1つに○)  
※学校の体育の授業は除きます。

1. 週に3日以上      2. 週に1～2日      3. 月に1～3日程度      4. していない

問 18 あなたの家族にたばこを吸っている人はいますか。(1つに○)

1. はい (→1.は問 18-2 へ)      2. いいえ

問 18-2 問 18 で「1. はい」を選んだ人におたずねします。

たばこを吸っているあなたの家族は、あなたにたばこの煙を吸わせないように気をつけていますか。(あてはまるものすべてに○)

1. あなたと同じ空間(部屋・車内)では吸わない  
2. 屋外でもあなたの近くでは吸わない  
3. 気をつけていることはない

問 19 あなたは、たばこの煙が体に悪いことを知っていますか。

1. はい      2. いいえ

問 20 あなたが、むし歯予防の方法について知っているものはありますか。  
(あてはまるものすべてに○)

1. 食後に歯磨きをする  
2. 食後にお茶やお水を飲むか、口すすぎをする  
3. 甘いものをひかえめにするなど、糖分を取りすぎないようにする  
4. 間食(おやつ)をだらだら食べない  
5. よく噛んで食べることで、だ液を出しやすくする  
6. 知っているものはない

**[5] こころの健康づくりについておたずねします。**

問 21 あなたは、悩みやストレスなどで困ったとき、誰に相談しますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 学校の先生      2. 友だち      3. 父親  
4. 母親      5. 兄弟姉妹  
6. SNS 相談(ひょうごっ子 SNS 悩み相談(LINE、WEB チャット)、チャイルドライン(WEB チャット)など)  
7. 電話相談(ひょうごっ子悩み相談、24 時間子ども SOS ダイアルなど)  
8. その他( )  
9. 相談する人はいない

問22 あなたは、自分のことをどのように思いますか。(1つに○)

- |       |       |            |
|-------|-------|------------|
| 1. 好き | 2. 嫌い | 3. どちらでもない |
|-------|-------|------------|

問23 あなたは、家族や<sup>まわ</sup>周りの人に大切にされていると思いますか。(1つに○)

- |             |              |            |
|-------------|--------------|------------|
| 1. 大切にされている | 2. 大切にされていない | 3. どちらでもない |
|-------------|--------------|------------|

★自分の健康や食生活で、気をつけていることがあれば、ご記入ください。(自由<sup>きざし</sup>記載)



ご協力ありがとうございました。