

加古川市「健康」と「食」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

本アンケート調査は、中学生・高校生の皆さんの健康や食に関する意識や実態を知り、今後の市政に活用していくために実施いたします。

個人を特定するものではありませんので、お名前のご記入は不要です。

ご回答いただいた内容は、厳重な管理のもと統計的に処理し、調査の目的のみに使用します。回答内容を学校に報告することも、プライバシーを侵害することはありませんので、ありのままお答えください。

どうぞご協力いただきますようお願いいたします。

令和5年6月

加古川市長 岡田 康裕

ご記入にあたってのお願い

- (1) 誰かと相談したりまねをしたりせず、あなたの考えたとおりに回答してください。
- (2) 回答は、あてはまる番号を囲むように○印をつけてください。
設問文の後に、○の数を指定している場合は、記載どおりお選びください。
また、()内などの記入欄については、具体的な内容をご記入ください。
- (3) ご記入いただいた調査票は、お名前やご住所を記入せずに、所定の封筒に入れて、封をして学校に提出してください。

〈調査に関するお問い合わせ先〉

加古川市 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. 回答しない

【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. 回答しない

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時間未満 3. 2時間以上3時間未満
4. 1時間以上2時間未満 5. 1時間未満 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時間未満 3. 2時間以上3時間未満
4. 1時間以上2時間未満 5. 1時間未満 6. 利用していない

問4 あなたの普段の就寝時間と起床時間を記入してください。

就寝時間 (時 分) 起床時間 (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、主食*、主菜*、副菜*の3つを組み合わせる食べることが、週に何日ありますか。(1つに○)

*「主食」…ごはん、パン、めんなど
*「主菜」…肉・魚・卵・大豆料理など
*「副菜」…野菜・きのこ・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週に何日ありますか。(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」を選んだ方におたずねします。

あなたは、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・めん・シリアル | 2. 肉・魚・大豆製品 |
| 3. 野菜・芋料理・野菜たっぷりの汁物 | 4. 牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズなど) |
| 5. 果物 | 6. 菓子類(菓子パン・甘いシリアルを含む) |
| 7. ジュース(スポーツ飲料を含む) | 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」を選んだ方におたずねします。

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. 食欲がわかない |
| 3. ダイエットのため | 4. 朝食を食べるよりも寝ていたい |
| 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. 準備するのが面倒 | 8. その他() |

問8 あなたは、朝食を大人の家族と一緒に食べることはどの程度ありますか。(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一緒に食べることはどの程度ありますか。(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、家族と一緒に食事をすること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、普段何時頃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～10時 | 5. 午後10時以降 | 6. 食べない |

問12 あなたは、普段ゆっくりよく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噛んで食べている |
| 3. どちらかといえばゆっくりよく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、主に間食として食べるものは何ですか。(3つまで○)

| | |
|--------------------|------------------------|
| 1. 果物 | 2. 牛乳・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. 甘いお菓子(あめやチョコなど) | 6. スナック菓子 |
| 7. 菓子パン | 8. アイス |
| 9. ジュース(スポーツ飲料を含む) | 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、家での食事づくりの手伝い(食器を運ぶ、片付ける、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、東播磨地域の郷土料理*を知っていて、食べていますか。(1つに○)

*「郷土料理」…かつめし、さば寿司、いかなごのくぎ煮など、生まれ育った土地や地域特有の料理。その土地の特産物を使ったり、全国で一般的に食べられている料理であっても、伝統的あるいは独自の調理法で作られ、食べ継がれてきた料理。

| | |
|------------------|------------------|
| 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、運動やスポーツをどの程度していますか。(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 あなたは、たばこを吸ったことがありますか。(1つに○)

| | | |
|-------------|----------------|--------------|
| 1. 吸ったことがない | 2. 何回か吸ったことがある | 3. 日常的に吸っている |
|-------------|----------------|--------------|

問19 あなたの家族にたばこを吸っている方はいますか。(1つに○)

| | |
|--------------------|--------|
| 1. はい (→1.は問19-2へ) | 2. いいえ |
|--------------------|--------|

問19-2 問19で「1. はい」を選んだ方におたずねします。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. 気を付けていることはない | |

問20 あなたは、たばこを吸うことによる、体への影響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. 思考力や運動能力が低下する
2. 病気になりやすくなる (がん・脳卒中・心臓病)
3. せき・たんが出やすくなる
4. 体を動かすと息切れしやすくなる
5. 依存性があり、やめたくてもやめられなくなる
6. 妊婦が吸うとお腹の赤ちゃんにも悪影響がある
7. 口臭の原因になる
8. 知っているものはない

問21 あなたは、コップ1/3杯(約50ml)以上のお酒(ビール、ワイン、焼酎など)を飲んだことがありますか。(1つに○)

1. 飲んだことがない
2. 何回か飲んだことがある
3. 日常的に飲んでいる

問22 あなたは、お酒を飲むことによる、体の影響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. 20歳未満はアルコールを分解しにくく、急性アルコール中毒になりやすい
2. 病気になりやすくなる (肝臓病・がん)
3. 脳の働きが鈍くなり、判断能力が低下する
4. 妊婦が飲むとお腹の赤ちゃんにも悪影響がある
5. 依存性があり、飲み続けるとやめたくてもやめられなくなる
6. 知っているものはない

問23 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. 甘いものを控えめにするなど、糖分を取り過ぎないようにする
4. 間食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

問24 あなたが、歯肉炎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. 歯肉炎は付着するプラーク(歯垢)が原因で起こる
2. 歯肉炎の症状は、歯ぐきの腫れ、出血、口臭、口のねばねばなどである
3. 思春期ではホルモンバランスの変化により、歯肉炎をおこしやすくなる
4. 歯肉炎予防で大切なのは歯磨きで口腔内を衛生に保つことである
5. バランスのとれた食事は歯肉炎の予防につながる
6. 歯肉炎は早めの受診で改善できる
7. 知っているものはない

【5】 ころの健康づくりについておたずねします。

問 25 あなたは、睡眠が十分にとれていると思いますか。(1つに○)

1. 十分にとれている 2. まあまあとれている 3. あまりとれていない 4. とれていない

問 26 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. 先輩・後輩
4. 父親 5. 母親 6. 兄弟姉妹
7. 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)
8. 電話相談 (ひょうごっ子悩み相談、思いがけない妊娠 SOS、24 時間子ども SOS ダイヤルなど)
9. その他 ()
10. 相談する人はいない

問 27 あなたは、ストレスに対処できていると感じますか。(1つに○)

1. 十分対処できている 2. 時々対処できている 3. あまり対処できていない
4. 対処できていない 5. ストレスは感じていない

問 28 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. きらい 3. どちらでもない

問 29 あなたは、家族や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。(自由記載)

ご協力ありがとうございました。



<高校生用>

【6】 小さな子どもとふれあう機会や将来のことについておたずねします。

問 30 あなたは、小さな子どもとふれあう機会がありますか。または、過去にありましたか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. 弟妹が小さいので、よくめんどろをみる | 2. 親戚の小さな子どもと遊ぶ機会がある |
| 3. 近所の小さな子どもと遊ぶ機会がある | 4. その他 () |
| 5. 触れ合う機会はない | |

問 31 あなたは、将来子どもが欲しいと思いますか。また、何人欲しいですか。(1つに○)

- | | |
|-----------------------------|----------|
| 1. 欲しい () 人 (→1.は問 31-2 へ) | 2. 欲しくない |
|-----------------------------|----------|

問31-2 問 31で「1. 欲しい」を選んだ方におたずねします。何歳頃に子どもが欲しいですか。

() 歳頃

問 32 あなたは、正しい避妊方法について知っていますか。(1つに○)

- | | |
|----------|-----------------------------|
| 1. 知っている | 2. 少しは知っている(→1.2.は問 32-2 へ) |
| 3. 知らない | |

問32-2 問 32で「1. 知っている」、「2. 少しは知っている」を選んだ方におたずねします。避妊方法の情報は主にどこで得ましたか。(3つまで○)

- | | | |
|----------|-----------------------------|------------|
| 1. 学校の先生 | 2. 友だち | 3. 先輩・後輩 |
| 4. 父親 | 5. 母親 | 6. 兄弟姉妹 |
| 7. テレビ | 8. SNS(Twitter、Facebook など) | 9. インターネット |
| 10. 本・雑誌 | 11. その他 () | |

問 33 あなたは、性感染症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. エイズ、クラミジア、ヘルペスなどの性感染症は性交(セックス)で感染する |
| 2. 梅毒は近年急増している性感染症で、母子感染し早産や流産の原因となることがある |
| 3. 性感染症にかかっても自覚症状がないこともある |
| 4. ピル(経口避妊薬)の使用では、性感染症を予防することはできない |
| 5. 性感染症は治療が遅れると男性不妊、女性不妊の原因になることがある |
| 6. 知っていることはない |

この用紙も封筒に同封してください