

日光市健康・食育・歯科に関する アンケート調査 ご協力をお願い

日光市では、市民の健康づくりを進めるための計画（健康にっこう21計画、食育推進計画、歯科保健推進計画）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、ご意見をお聞きすることになりました。

この計画は、みなさんのからだと心の健康につなげていく、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すがたや生活環境を思うままにお書きください。よろしくお願いします。

平成24年7月

日光市

ご記入にあたってのお願い

○この調査票には、お名前・ご住所をご記入しないでください。

○ご記入は、ご本人か、ご家族の方がご本人のお考えをお聞きのうえ一緒にご記入をお願いいたします。

○お答えは、あてはまる回答の番号に○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ご記入ください。

○ご記入いただいた調査票は、7月19日（木）までに、同封の封筒に入れて（切手を貼らずに）担任の先生に提出してください。ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

【調査に関するお問い合わせ先】

日光市 健康福祉部 健康課 健康推進係
電話：0288-21-2756 FAX：0288-21-2968

1. 自分（お子さん）のことについて

問1 性別はどちらですか。（ひとつだけ○）

1. 男子

2. 女子

問2 あなたの年齢は。（ご記入ください）

（ ）歳

問3 あなたは何年生ですか。（ひとつだけ○）

1. 小学校（ ）年生

2. 中学校（ ）年生

問4 あなたのお住まいの地域は。（ひとつだけ○）

1. 今市地域

3. 藤原地域

5. 栗山地域

2. 日光地域

4. 足尾地域

問5 あなたの家族構成は。（ひとつだけ○）

1. 親と自分だけ

3. おじいさん（おばあさん）と親と兄弟（姉妹）と自分

2. 親と兄弟（姉妹）と自分

4. おじいさん（おばあさん）と親と自分

2. あなたの健康や地域での関わりについて

問6 現在の自分の健康状態をどう思いますか。（ひとつだけ○）

1. とても良い

3. どちらともいえない

5. 良くない

2. まあ良い

4. あまり良くない

問7 健康についての相談はふだん誰にしていますか。（あてはまるものすべてに○）

1. 親

4. 学校の先生

2. 兄弟

5. 特になし

3. 友人・知人

6. その他（ ）

問8 あなたは現在、隣近所の人とどのくらい行き来していますか。（ひとつだけ○）

1. よく行き来している

3. あまり行き来していない

2. ある程度行き来している

4. ほとんど行き来していない

3. 栄養・食生活について

問9 あなたは毎日朝食を食べていますか。(ひとつだけ○)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 3. 週1～2日食べている |
| 2. 週3～4日食べている | 4. ほとんど食べていない |

問9-1 【問9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。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------|------------|
| 1. おなかが減っていない | 5. めんどくさい |
| 2. 朝食よりも寝ていたい | 6. 太りたくない |
| 3. 朝食が作られていない | 7. その他 () |
| 4. 食べたくない | |

問10 あなたはふだん、誰と一しょに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
(親・兄弟姉妹・祖父母) | 2. 1人で食べることが多い |
| | 3. その他 () |

(2) 夕食

- | | |
|-----------------------------------|----------------|
| 1. 家族と一緒に食べることが多い
(親・兄弟姉妹・祖父母) | 2. 1人で食べることが多い |
| | 3. その他 () |

問11 あなたは、1日3食のうち、ごはん(お米)を何回食べていますか。(ひとつだけ○)

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. 3回 | 2. 2回 | 3. 1回 | 4. 0回 |
|-------|-------|-------|-------|

問12 あなたは、おやつ(間食)を週に何日くらい食べていますか。(ひとつだけ○)

- | | | |
|----------|----------|-------------|
| 1. 毎日 | 3. 週3～4日 | 5. 月に1～3日 |
| 2. 週5～6日 | 4. 週1～2日 | 6. ほとんど食べない |

問13 おやつはどのようなものをよく食べますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------------|---------------|
| 1. チョコ、クッキー、アイスなどの甘い菓子 | 6. 牛乳 |
| 2. ポテトチップスなどのスナック菓子 | 7. お茶類や水 |
| 3. せんべい | 8. ジュース類や炭酸飲料 |
| 4. ヨーグルト | 9. その他 () |
| 5. 果物 | |

問14 あなたは、家で食事の手伝いをしていますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 買い物 | 5. 食器洗い |
| 2. 料理の手伝い | 6. その他（ ） |
| 3. 食器等の準備 | 7. していない |
| 4. あとかたづけ | |

問15 家でのご飯に満足していますか。（ひとつだけ○）

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. 満足 | 3. ふう |
| 2. まあまあ満足 | 4. ちょっとだけ不満 |

問15-1 【問15で4と答えた方にお聞きします】その理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. 苦手な食べ物が多い | 5. アレルギーで食べられないものがある |
| 2. 食べる時間がバラバラ | 6. 食事の時間が楽しくない |
| 3. 家族全員で食べることが少ない | 7. その他（ ） |
| 4. 手づくりの料理をもっと食べたい | |

問16 家族の中で、食べ物について、よく話をしますか。（ひとつだけ○）

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. よくある | 3. あまりない |
| 2. ときどきある | 4. まったくない |

問17 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) 食事の手伝いをする		
(8) 料理することを好きになる		
(9) 食事のマナー（あいさつ、箸の使い方など）を学ぶこと		
(10) 健康や栄養について学ぶこと		
(11) 命や食べ物の大切さを学ぶこと		
(12) その他（ ）		
(13) 特にない		

問18 学校の授業で、これから知りたいことや体験したいことがありますか。（あてはまるものすべてに○）

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

問19 学校の給食に希望することがありますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. 地元の野菜をもっと使ってほしい | 6. 太らない食事にしてほしい |
| 2. おかずの種類を増やしてほしい | 7. 食器を変えてほしい |
| 3. 使う材料や栄養を教えてほしい | 8. 給食時間を長くしてほしい |
| 4. セレクト給食を増やしてほしい | 9. その他（ ） |
| 5. 交流給食を増やしてほしい | 10. 特にない |

4. 食育について

問20 「食育」という言葉やその意味を知っていますか。（ひとつだけ○）

※「自分の食について考える習慣」や「食に関するさまざまな知識」、「食を選ぶ判断力」を楽しく身につけるための学習などのこと

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. 言葉も意味も知っている | 3. 言葉も意味も知らない |
| 2. 言葉は知っているが意味は知らない | |

問21 あなたは料理や食べ物に興味がありますか。（ひとつだけ○）

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. ある | 3. どちらかといえばない |
| 2. どちらかといえばある | 4. ない |

問21-1 【問21で1、2と答えた方にお聞きします】料理や食べ物への興味が高まった
タイミング・きっかけは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

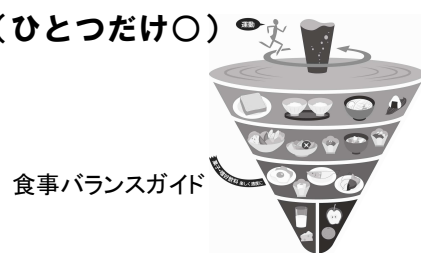
- | | |
|---------------|------------|
| 1. 親が作る料理の手伝い | 7. 新聞記事 |
| 2. 親が料理好き | 8. 料理の雑誌や本 |
| 3. 買い物の手伝い | 9. 健康診断 |
| 4. 学校の授業 | 10. キャンプ |
| 5. テレビのニュース | 11. その他（ ） |
| 6. テレビの料理番組 | |

問21-2 【問21で3、4と答えた方にお聞きします】料理や食べ物への興味が無いのは
なぜですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1. 他のこと（勉強や遊びなど）で忙しいから | 4. 料理や食事が大事だとは思わないから |
| 2. 料理をしたことがないから | 5. 食べられれば何でもいいから |
| 3. 料理が得意ではないから | 6. その他（ ） |

問22 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 | |



問23 地域で昔から食べられている次のような食べ物を食べる機会がありますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | | |
|----------|------------|----------|--------------|
| 1. うどん | 4. 小豆ごはん | 7. 山菜おこわ | 10. その他 |
| 2. そば | 5. けんちん汁 | 8. ぼたもち | （ ） |
| 3. しもつかれ | 6. 炭酸まんじゅう | 9. いもぐし | 11. 食べる機会はない |

問24 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. 学校の活動で体験したことがある | 3. 体験したことがない |
| 2. 学校以外の活動で体験したことがある | |

問25 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 |
|----------|------------|----------|

5. 身体活動・運動について

問26 あなたは、日常生活の中で、運動をしていますか。（ひとつだけ○）

- | | |
|------------|----------------------|
| 1. いつもしている | 3. 以前はしていたが、現在はしていない |
| 2. 時々している | 4. まったくしたことがない |

↳ どのような運動ですか。

問26-1 【問26で1、2と答えた方にお聞きします】あなたは、週2日以上、1日30分以上の運動をしていますか。（ひとつだけ○）

- | | |
|------------|----------------------|
| 1. いつもしている | 3. 以前はしていたが、現在はしていない |
| 2. 時々している | 4. まったくしたことがない |

問27 あなたはどんなときに運動や身体を動かしていますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|-----------|------------------|--------|
| 1. 学校の授業 | 3. 学校の部活・スポーツ少年団 | 5. 習い事 |
| 2. 学校の昼休み | 4. 外遊び（自宅や公園など） | |

6. 休養・心の健康づくりについて

問28 あなたは、平日の夜（学校がある日）は、何時くらいに寝ることが多いですか。（ひとつだけ○）

- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| 1. 9時より前 | 3. 10時ごろ | 5. 12時ごろ | 7. 2時ごろ |
| 2. 9時ごろ | 4. 11時ごろ | 6. 1時ごろ | 8. 2時より後 |

問29 あなたは、平日の朝（学校がある日）は、何時くらいに起きることが多いですか。（ひとつだけ○）

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. 5時より前 | 4. 6時ごろ | 7. 7時半ごろ |
| 2. 5時ごろ | 5. 6時半ごろ | 8. 8時ごろ |
| 3. 5時半ごろ | 6. 7時ごろ | 9. 8時より後 |

問30 あなたは、ここ1ヶ月間に、不満、悩み、苦労などによるストレスなどがありましたか。（ひとつだけ○）

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 大いにある | 3. あまりない |
| 2. 多少ある | 4. まったくない |

問31 あなたの周りに、いじめはありますか。（ひとつだけ○）

1. ある 2. ない 3. わからない

問32 あなたは、いじめを発見した時に、どのように行動しますか。（あてはまるものすべてに○）

1. 親に相談する 4. いじめられている人に声をかける 7. その他
2. 先生に相談する 5. いじめている人に注意する ()
3. 友人に相談する 6. 何もしない

7. たばこやお酒について

問33 家族でたばこを吸う人はいますか（誰ですか）。（あてはまるものすべてに○）

1. 誰も吸わない 3. 母親 5. 祖母 7. その他
2. 父親 4. 祖父 6. 兄・姉 ()

問34 たばこが体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

問35 たばこを吸ったことがありますか。（ひとつだけ○）

1. ある 2. ない

問35-1 【問35で1と答えた方にお聞きします】どうして吸おうと思いましたか。（あてはまるものすべてに○）

1. 自分で吸ってみたかったから 4. たばこを吸うとカッコいいと思ったから
2. 友達に誘われたから 5. その他
3. 家族が吸っているから ()

問36 友達などからたばこを吸おうと誘われたことはありますか。（ひとつだけ○）

1. ある 2. ない

問36-1 【問36で1と答えた方にお聞きします】そのときどうしましたか。（あてはまるものすべてに○）

1. 吸ってみた 2. 断った

問37 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

問38 お酒を飲んだことがありますか。（ひとつだけ○）

1. ある

2. ない

問38-1 【問38で1と答えた方にお聞きします】どうして飲もうと思いましたか。（あてはまるものすべてに○）

1. 自分で飲んでみたかったから

4. お酒を飲むとカッコいいと思ったから

2. 友達に誘われたから

5. その他

3. 家族が飲んでいるから

()

問39 友達などからお酒を飲もうと誘われたことはありますか。（ひとつだけ○）

1. ある

2. ない

問39-1 【問39で1と答えた方にお聞きします】そのときどうしましたか。（あてはまるものすべてに○）

1. 飲んでみた

2. 断った

8. 歯の健康について

問40 1日のうちで、歯を磨くのはいつですか。（あてはまるものすべてに○）

※朝食抜きで、朝、歯を磨く人は「朝食の後」に○

1. 起きた後

3. 昼食の後

5. 寝る前

7. 磨いていない

2. 朝食の後

4. 夕食の後

6. その他 ()

問41 自分以外の家族の人から、仕上げ磨きをしてもらっていますか。（ひとつだけ○）

1. いつもしている

3. していない

2. 時々している

4. そのような年齢ではない

問42 あなたの歯の状態であてはまるものはありますか。（あてはまるものすべてに○）

1. むし歯がある

5. 口臭が気になる

2. 歯肉から出血したり、うずいたりする

6. その他の悩み ()

3. 歯並びに問題がある

7. 特にあてはまるものはない

4. 口を開けると音がしたり痛い

問43 あなたは、この1年間のうち、^{おんかん}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 ^は のそうじ	1. はい	2. いいえ
(2) 歯 ^は のみがき方の指導 ^{かた しどう}	1. はい	2. いいえ

問44 あなたは、^は歯と^は歯の間に^{あいだ}デンタルフロス(糸ようじなど)を使用していますか。(ひとつだけ○)

1. 使用している 2. 使用していない

9. 生活習慣病について

問45 あなたの身長と体重はどのくらいですか。（ご記入ください）

身長（^{しんちよう} cm） 体重（^{たいじゅう} kg）

問46 あなたは、自分^{じぶん}にあった食事量^{しょくじりょう}を知^しっていますか。(ひとつだけ○)

1. 知っている 2. 知らない

問47 あなたは、^{いま}今よりも^{たいじゅう}体重を^へ減らしたいと^{おも}思いますか。（ひとつだけ○）

1. はい 2. いいえ

問48 最後に、健康づくりや食育、歯の健康について、ご意見やご要望などがあれば教えてください。（ご記入ください）

きょうりよく
ご協力ありがとうございました。

きにゅう
ご記入いただいた調査票は、7月19日（木）までに、
どうふう ふうとう い
同封の封筒に入れて きって は たんにん せんせい
提出してください。