

(2) 小学生

食と健康、生活習慣に関するアンケート調査

小学生（5年生）用

食と健康、生活習慣に関するアンケート調査のお願い

日頃から菊川市保健行政につきまして、ご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

市では、平成 23 年度に健康増進計画並びに食育推進計画「菊川すこやかプラン」を策定し、皆様の健康づくりのための取り組みを進めてきました。このアンケート調査は、「菊川すこやかプラン」の見直しを行うため、「健康と生活習慣」についておうかがいするもので、計画策定及び健康づくりに関する資料として活用させていただきます。

つきましては、大変お忙しいところお手数ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。なお、ご回答いただいた内容により、個人が特定されることはありません。

平成 27 年 9 月 菊川市長 太田 順一

◆ 回答にあたってのお願い ◆

- この封筒を持ち帰った小学5年生のお子さまについてお答えください。
- 回答は、各質問で示された回答数で、選択肢に○をつけてください。
- 回答が「その他」の場合は、() 内に具体的に記入ください。
- 記入したアンケートは、封筒に入れて封をして

平成 27 年 10 月 9 日(金)までに小学校に提出してください。

- この調査に関するご質問やお問い合わせ等は、下記までお願いいたします。

担 当) 菊川市 健康福祉部 健康づくり課

電 話) 0537-37-1112 FAX) 0537-37-1113

(回答は注意書きがない限り、問ごとに1つ○をつけてください)

1	お住まいの地区は	①西方 ④内田 ⑥牧之原(菊川) ⑨小笠 北地区 ⑪小笠 南地区	②町部 ⑤横地 ⑦六郷 ⑩小笠 東地区 ⑫市外	③加茂 ⑧河城
2	お子さまの性別は	①男		②女
3	記入者は どなたですか	①父親	②母親	③祖父 ④祖母 ⑤その他 ()
4	家族構成を教えてください	①核家族 (親と子など)	②複合家族 (親子と祖父母など)	③その他 ()
5	問4で②と回答の方にお尋ねします 【それ以外の方は問6へ】 普段の食事はどうしていますか	①親子のみで食事(離れ・別家で祖父母と別に食事をする)		②大家族と一緒に食事(祖父母などと一緒に食事をする)
6	お子さまの身長・体重を教えてください	身長 ・ cm	体重 ・ Kg	

食事・食生活についてうかがいます

7	お子さまは朝食を食べますか	①毎日	②週5~6日	③週2~4日	④ほとんど食べない
8	問7で②~④と回答の方にお尋ねします 【それ以外の方は問9へ】 朝食を食べない理由は何ですか(○は1つ)	①食欲がない ②時間がない ③朝食を食べるより寝ていたい ④以前から食べる習慣がない ⑤朝食を準備していない ⑥体重が気になるため ⑦その他()			
9	主食・主菜・副菜がそろっている食事は、1日何回ですか (休日など家で食べる日) *主食…ごはん、パン等 主菜…魚、肉、卵等 副菜…野菜、きのこ等	①3回	②2回	③1回	④そろっていない
10	野菜を1皿以上食べる食事は、1日に何回ですか (休日など家で食べる日)	①3回	②2回	③1回	④ほとんど食べない
11	朝食は誰と食べますか	①家族全員	②大人と一緒に	③子どもだけ(2人以上)	④子ども1人で

12	夕食は誰と食べますか	①家族全員	②大人と一緒に	③子どもだけ(2人以上)	④子ども1人で
13	牛乳・乳製品をとり ますか (給食を除く)	①毎日	②週4~6日	③週1~3日	④ほとんどとらない
14	おはしを上手に使えますか	①使える	②まあ使える	③あまり上手に使えない	④使えない
15	どれくらい外食をしますか	①1日1回以上	②週4~6回	③週1~3回	④月2~3回 ⑤ほとんどしない
16	店で買った調理済み食をどれくらい利用しますか	①1日1回以上	②週4~6回	③週1~3回	④月2~3回 ⑤ほとんどしない
17	お子さまは野菜や果物などの栽培を経験したことがありますか (あてはまるものすべてに○)	①園や学校で経験している ②家庭菜園や市民農園を借りている ③自宅や親戚が農家のため日常的に経験している ④経験はない ⑤その他()			
18	お子さまは家で料理や食事の準備を手伝いますか	①よくする	②時々する	③あまりしない	④やらせていない
19	家ではお子さまのおやつ回数を決めていますか	①決めている	②決めていない	③どちらとも言えない	
20	お子さまの食生活で困ったこと、心配なことはありますか	①ある		② ない	
21	問20で①と回答の方にお尋ねします 【それ以外の方は問22へ】 困ったこと、心配なことは何ですか	①偏食(好き嫌いが多い) ②少食 ③過食(食べ過ぎ) ④食べるのが遅い ⑤食べるのが早い ⑥その他()			

食と健康、生活習慣に関するアンケート調査（小学生）

お子さまはお茶をどれくらい飲みますか（コップ1杯を 150ml として）

22	緑茶（お茶の葉から 浸出するもの）	①毎日 1杯以上	②週4～6杯	③週1～3杯	④ほとんど 飲まない
23	水出し緑茶	①毎日 1杯以上	②週4～6杯	③週1～3杯	④ほとんど 飲まない
24	缶、ペットボトル入 りの緑茶	①毎日 1杯以上	②週4～6杯	③週1～3杯	④ほとんど 飲まない

お子さまの睡眠についてうかがいます

25	平日の就寝時間は何 時頃ですか	①20:00 前	②20:00 ～ 21:00	③21:01 ～ 22:00	④22:01 ～ 23:00	⑤23:01 ～
26	平日の起床時間は何 時頃ですか	①6:00 前	②6:01 ～ 6:30	③6:31 ～ 7:00	④7:01 ～ 7:30	⑤7:31 ～
27	睡眠時間は平均する と何時間位ですか	①8時間 未満	②8～9時間	③9～10時間	④10時間以上	

歯の健康についてうかがいます

28	お子さまは歯磨き をいつしていますか （あてはまるもの すべてに○）	①起床時 ②朝食後 ③昼食後 ④夕食後 ⑤就寝前 ⑦ほとんど磨かない				
29	お子さまの歯や口 の中のことや日ご ろ心掛けているこ とはありますか （あてはまるもの すべてに○）	①フッ素入り歯みがき剤を使う ②仕上げ磨きをする ③歯みがきの点検をする ④定期的に歯科受診をする ⑤甘いおやつや飲み物を与えない ⑥かたいものを与える ⑦その他（ ） ⑧心掛けていることはない				

お子さまの遊びや運動についてうかがいます

30	運動やスポーツをどれくらいしていますか（学校の体育の授業をのぞきます）	①ほとんど毎日（週に3日以上）	②ときどき（週に1～2日くらい）	③たまに（月に1～3日くらい）	④しない			
31	休日に運動したり、外で遊んだりしていますか（スポーツ少年団や運動クラブ等の運動を含みます）	①している →問 32へ		②していない →問 33へ				
32	問 31 で①と回答の方にお尋ねします【それ以外の方は問 33へ】 休日に運動したり、外で遊んだりする時間はどれくらいですか	①30分未満	②30分～1時間未満	③1時間以上	④わからない			
33	問 31 で②と回答の方にお尋ねします【それ以外の方は問 34へ】 その理由は何ですか（あてはまるものすべてに○）	①遊ぶ場所がない ②遊び方がわからない ③近所に友達がいない ④危険だから ⑤子どもが外遊びを好まない ⑥塾など習い事に行く ⑦その他（ ）						
34	お子さまのテレビやDVDを見る時間は、どれくらいですか	平日	①見ない	②30分未満	③30分～1時間未満	④1～2時間未満	⑤2～3時間未満	⑥3時間以上
		休日	①見ない	②30分未満	③30分～1時間未満	④1～2時間未満	⑤2～3時間未満	⑥3時間以上
35	お子さまのゲームやパソコン（インターネットなど）、スマートフォンをする時間は、どれくらいですか	平日	①やらない	②30分未満	③30分～1時間未満	④1～2時間未満	⑤2～3時間未満	⑥3時間以上
		休日	①やらない	②30分未満	③30分～1時間未満	④1～2時間未満	⑤2～3時間未満	⑥3時間以上
36	ゲームやパソコン（インターネットなど）、スマートフォンで遊ぶ時に時間を決めていますか	①決めている			②特に決めていない			
37	お子さまは、楽しく学校に行っていますか	①はい		②いいえ		③どちらとも言えない		

タバコについてうかがいます

38	家族でタバコを吸う 人はいますか	①はい	②いいえ
39	【問38で①と回答の 方にお尋ねします】 お子さまの近くでタ バコを吸うことがあ りますか	①はい	②いいえ

子育てについてうかがいます

40	子育てを楽しんでい ますか	①はい	②いいえ
41	配偶者は子育てや家 事に参加していますか （○は1つ）	①子育てに積極的に参加している ②子育てに少しは参加している ③子育てには参加していないが、買い物や家事を 手伝っている ④仕事で帰宅が遅いため参加できない ⑤子育て、家事には参加していない ⑥単身赴任のため常時は家にいない ⑦配偶者はいない	
42	子育てについて相談 できる人はいますか	①はい	②いいえ
43	配偶者以外で子育て に協力してくれる人 はいますか	①はい	②いいえ

ご協力ありがとうございました。
記入もれがないか確認をお願いします。

