

健康づくりに関するアンケート

(乳幼児版)

～調査ご協力をお願い～

岬町では、健康づくりや食育を進めていくために、「岬町第2次健康増進及び食育推進計画」を作成し、日々事業に取り組んでいます。この調査は、計画の進捗状況を把握するための基礎資料とします。集計結果は平均値など個人が特定できない形で公表します。また、結果は「岬町第3次健康増進計画、第2次食育推進計画及び岬町第2次自殺対策計画（第3次健康みさき21）」の目的以外で使用することはありません。ご協力お願いいたします。

令和5年 12 月

岬 町

【ご記入にあたって】

- ※ この調査は、主にお子さんの世話をしている保護者の方がご記入ください。
- ※ 質問ごとに、あてはまる記号を○で囲み、回答が「その他」にあてはまる場合は、その番号を○で囲み、() があるものは具体的な内容をご記入ください。
- ※ 回答期限 恐れ入りますが、令和6年 ●月●日(●) までに提出をお願いします。

【問合せ】 岬町立保健センター

T E L : 0 7 2 - 4 9 2 - 2 4 2 4

◆お子さんの現在の食生活についておたずねします。

下の資料をお読みになってからお答えください

「朝食を食べる」とは、エネルギー源となる食べ物、飲み物を飲食した場合のことをいい、砂糖・ミルクを加えないお茶類(日本茶・紅茶など)、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしか取らない場合は「朝食を食べた」ことにはなりません

問1 お子さんは 普段朝食を食べますか。(○は1つ)

1. ほとんど毎日食べる
2. 週に4～5日食べる
3. 週に2～3日食べる
4. ほとんど食べない

問1で「4. ほとんど食べない」に○をつけた人にお聞きします。

問1-1 お子さんが朝食を食べない理由はなんですか。(○はいくつでも)

1. ほとんど毎日朝起きられない
2. 食べるのを嫌がる
3. 朝食を用意してあげるのが大変
4. 他の家族も朝食を食べない
5. その他 ()

問2 お子さんは朝食に何を食べますか。(○はいくつでも)

1. ごはん、パン(食パン等甘くないもの)、シリアル、めん類
2. 魚、肉、卵、大豆・大豆製品(豆腐、納豆など)
3. 野菜、きのこ、海藻
4. 果物
5. 牛乳・乳製品(チーズ、ヨーグルトなど)、育児用ミルク
6. 菓子パン
7. ジュース、乳酸菌飲料
8. 砂糖の入っていないお茶、水
9. その他 ()

下の資料をお読みになってからお答えください

「主食」：米、パン、めん類などの穀類。主として糖質エネルギーの供給源となるもの。

「主菜」：魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理。良質たんぱく質や脂肪の供給源となるもの。

「副菜」：野菜などを使った料理。主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補っています。

問3 お子さんは、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つ)

- | |
|--------------|
| 1. ほとんど毎日食べる |
| 2. 週に4～5日食べる |
| 3. 週に2～3日食べる |
| 4. ほとんど食べない |

問4 お子さんのふだんの食生活について伺います。次の①～⑦のそれぞれについて、次の事項から当てはまる回答欄に1つずつ○印をご記入ください。

質問項目	当てはまる	どちらかといえば当てはまる	どちらともいえない	どちらかといえば当てはまらない	当てはまらない
① 食事時間を楽しんでいる	1	2	3	4	5
② 食事をおいしく食べている	1	2	3	4	5
③ 食事の時間を楽しみにしている	1	2	3	4	5
④ 食べたいものを食べている	1	2	3	4	5
⑤ 嫌いなものも頑張って食べる	1	2	3	4	5
⑥ 食事を残さずに食べる	1	2	3	4	5
⑦ 食事はよくかんで、味わっている	1	2	3	4	5

問5 お子さんは、食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。

(○は1つ)

- | | |
|--------|----------|
| 1. する | 2. 促すとする |
| 3. しない | 4. できない |

問6 お子さんの食物アレルギーについて、検査をしたことがありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問7 お子さんの食事を作る上で、気にかけていることはありますか。(○はいくつでも)

- | | |
|----------------|---------------------------------|
| 1. 味付け(薄味、塩分等) | 2. 旬の食品を使う |
| 3. 嫌いな食品も取り入れる | 4. <u>栄養バランス</u> |
| 5. 和・洋・中のバランス | 5. <u>6. 安心・安全な食品を選ぶ</u> ➡ 問7-1 |
| 6. <u>へ</u> | |
| 7. その他(| |

問7で「6. 安心・安全な食品を選ぶ」に○をつけた人にお聞きします。

問7-1 それはどのようなことですか。

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1. 品質や鮮度の確認 | 2. 賞味期限や消費期限の確認 |
| 3. 無添加食品であるか | 4. 国産であるか |
| 5. 無農薬であるか | 6. 遺伝子組み換え食品は使わない |
| 7. その他 | |
| (|) |

問8 お子さんの食生活で心がけていることは何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---|---|
| 1. 十分な時間をかけ、ゆとりをもって食事をするようにしている | |
| 2. 家族みんなで食事をするようにしている | |
| 3. 季節の食べ物を意識している | |
| 4. 家庭の伝統料理・自慢料理や郷土料理を伝えるよう心がけている | |
| 5. はしやスプーンの使い方といった食事の行儀・マナーなどに気をつけている | |
| 6. 魚の切り身やカット野菜・果物などを見て、その名前や切る前の形などを話している | |
| 7. 食事の買い物や食事作り、食事の後片付けなどに参加させている | |
| 8. 残さず食べさせるなど、食べ物をムダにしないようにしている | |
| 9. その他 | |
| (|) |
| 10. 特に注意していない | |

◆お子さんの現在の生活習慣についておたずねします。

問 9 お子さんは、何時頃に寝ることが多いですか。(○は1つ)

- | | |
|------------|------------|
| 1. 20時前 | 2. 20時～21時 |
| 3. 21時～22時 | 4. 22時～23時 |
| 5. 23時～24時 | 6. 24時以降 |

問 10 お子さんの1日の睡眠時間はどのくらいですか。(○は1つ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 6時間以下 | 2. 6時間 |
| 3. 7時間 | 4. 8時間 |
| 5. 9時間 | 6. 10時間以上 |

問 11 お子さんは、適切な時刻に寝ていると思いますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------|--------|-----------|
| 1. はい | 2. いいえ | →問 12-1 へ |
|-------|--------|-----------|

問 11 で「2. いいえ」に○をつけた人にお聞きします。

問 11-1 それはなぜですか。(○はいくつでも)

- | |
|-----------------------|
| 1. 昼寝をしている |
| 2. 家族の帰りが遅い |
| 3. 他の家族が起きている |
| 4. テレビをみたりゲームをしたりしている |
| 5. 一人では寝られない |
| 6. その他 () |

問 12 お子さんは、食事の用意や後片付けを手伝いますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. ほとんど毎日手伝う | 2. 週4～5日手伝う |
| 3. 週2～3日手伝う | 4. ほとんど手伝わない |
| 5. できない | |

問 13 お子さんの排便の状況についておたずねします。この中から1つ選んでください。

- | |
|--------------|
| 1. 毎日する |
| 2. 2～3日に1回する |
| 3. 便秘気味 |

◆お子さんの身体活動・運動についておたずねします。

問 14 お子さんは、どれくらい運動・外遊びをしますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|------------|
| 1. 毎日 | 2. 週3～5回程度 |
| 3. 週1～2回程度 | 4. 月に数回程度 |
| 5. ほとんどしていない | |

問 14で「1. 」～「2. 」に○をつけた人にお聞きします。

問 14-1 運動・外遊びをどこでしていますか。

- | | |
|--------------|----------------------|
| 1. 公園 | 2. 公共のスポーツ施設 |
| 3. 民間のスポーツ施設 | 4. 保育園・幼稚園・学童クラブ・児童館 |
| 5. 自宅のまわり | 6. 団地のエレベーターホールやピロティ |
| 7. その他 | |
| (|) |

◆家族構成についておたずねします。

問 15 お子さんと同居している方はお子さんを含めて何人ですか。

お子さんを含めて_____人

問 16 お子さんと同居している方をすべて選んでください。

- | | |
|----------|------------|
| 1. 父 | 2. 母 |
| 3. 祖父、祖母 | 4. 兄、姉、弟、妹 |
| 5. その他 | |
| (|) |

◆家族との食事についておたずねします。

問 17 朝食や夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。

(○はそれぞれ1つずつ)

	ほとんど毎日 食べる	週に4～5日 食べる	週に2～3日 食べる	週に1日程度 食べる	ほとんど 食べない
朝食	1	2	3	4	5
夕食	1	2	3	4	5

次の事項から当てはまる回答欄に1つずつ○印をご記入ください。

質問項目	とても そう思う	そう 思う	ど ちら とも い え な い	あ ま り そ う 思 わ な い	全 く そ う 思 わ な い
① 家族と一緒に食事をする時間を作るのが難しい	1	2	3	4	5
② 家族と一緒に食事をすることを楽しんでいる	1	2	3	4	5
③ 食卓の雰囲気は明るい	1	2	3	4	5

◆お子さんの健康についておたずねします。

問 19 あなたは、お子さんのふだんの健康状態についてどう思いますか。(○は1つ)

1. 非常に健康だと思う	2. 健康な方だと思う
3. どちらともいえない	4. あまり健康ではないと思う
5. 健康ではないと思う	

問 20 お子さんの健康に関して、関心があることは何ですか。(〇はいくつでも)

1. 発育（肥満・やせ）	2. 栄養のバランス
3. 生活習慣の乱れ	4. 食品の安全性
5. アレルギー	6. 運動不足
7. 睡眠・休養	8. 虐待、育児の不安
9. むし歯	10. 不慮の事故防止
11. 視力の低下	12. 言語の発達
13. 受動喫煙の害	14. 運動能力・体力の低下
15. 心の問題（不登校、いじめなど）	16. その他（ ）
17. 特になし	

問 21 子どもの健康づくりについて取り組んでいることは何ですか。(○はいくつでも)

1. 食事 (主に栄養のバランス)	2. 運動
3. 睡眠時間	4. 手洗い・うがい
5. 規則正しい生活	6. 毎日歯磨き
7. 温度調整	8. 部屋の掃除の徹底
9. その他 ()	
10. 特になし	

問 22 お子さんの体調が悪い時に預けたり、情報交換をするなど、育児を助けあえる人はいますか。

1. いる	2. いない
-------	--------

問 22 で「1. いる」に○をつけた人にお聞きします。

問 22-1 それはどんな人ですか。(○はいくつでも)

1. 親	2. 配偶者
3. きょうだい	4. 親戚
5. 友人	6. 近所の知人
7. ボランティア	8. ファミサポ
9. その他 ()	

問23 お子さんは、この1か月間で、受動喫煙の場面がどこかでありましたか。

(○はいくつでも)

1. 家庭	2. 職場	3. 飲食店
4. 路上	5. その他 ()	6. 受動喫煙はなかった

◆妊娠・出産期についておたずねします。

※可能であれば、お子さんのお母さんにご回答ください。お母さんの回答が難しい場合は、お父さんや祖父母、親族の方の回答でも構いません。

＜お子さんを妊娠していた時期についておたずねします＞

問 24 妊娠中の食生活で、気をつけて実践していたことはどれですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------------------|------------------------|
| 1. 1日3回食事をする(食事をぬかない) | 2. 栄養のバランス(いろいろな食品をとる) |
| 3. 塩分を控える | |
| 4. 栄養素(鉄分、カルシウム、葉酸など)を多く含む食品の摂取 | |
| 5. 適切な食事の量 | 6. 菓子、ジュースなどを控える |
| 7. 食品添加物の少ない食品の摂取 | 8. 栄養補助食品(サプリメント)の摂取 |
| 9. その他() | 10. 特に気をつけなかった |

＜お子さんを出産した以降の時期についておたずねします＞

問 25 生後1か月ころまでお子さんは何を飲んでいましたか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|---------------|
| 1. 母乳のみ | 2. 母乳と粉ミルクの併用 |
| 3. 粉ミルクのみ | 4. その他() |

◆保護者の方についておたずねします。

問 26 あなた自身の現在の健康状態はいかがですか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|-----------------|
| 1. 非常に健康だと思う | 2. 健康な方だと思う |
| 3. どちらともいえない | 4. あまり健康ではないと思う |
| 5. 健康ではないと思う | |

問 27 現在の平均睡眠時間を教えてください。(○は1つ)

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

問 28 あなたは、普段の生活の中で、ストレスを感じることはありますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 大いに感じている | 2. 多少感じている |
| 3. あまり感じていない | 4. まったく感じていない |

問 29 あなたは、自分なりのストレスを解消する方法がありますか。

1. ある

2. ない

問 30 あなたの日常の育児・子育ての相談相手・協力者はどなたですか。

(○はいくつでも)

1. 配偶者

2. 父親・母親

3. その他の家族・親戚

4. 友人・知人

5. 近所の人

6. 医師・歯科医師

7. 保健師

8. 助産師

9. 栄養士

10. 歯科衛生士

11. スクールカウンセラー

12. 学校の先生

13. こども園・幼稚園・保育園の先生

14. インターネット・SNS

15. その他

(

)

16. 誰もいない

◆お子さん自身についておたずねします。

F 1 性 別

1. 男児	2. 女児	3. その他
-------	-------	--------

F 2 年 齢

_____ 歳

F 3 就園状況 (○は1つ)

 	1. 幼稚園
	2. 保育所
	3. その他
	()
4. 行っていない	

↳ F 3で「2. 保育所」に○をつけた人にお聞きします。

F 3-1 お子さんは、おうちで保育所給食について話すことはありますか。

(○はいくつでも)

1. よく話す
2. 時々話す
3. あまり話さない
4. 話さない

質問は以上で終了です。
ご協力ありがとうございました。