

健康づくりに関するアンケート

(小学生版)

～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

TEL：072-492-2424

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）
6. 菓子パン
7. ジュース、乳酸菌飲料
8. 砂糖のっていないお茶、水
9. サプリメント
10. その他（

）

問3 お子さんが主食・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 お子さんは、おやつや夜食を1日に何回くらい食べますか。(○は1つ)

- | |
|------------|
| 1. 食べない |
| 2. 1日に1回 |
| 3. 1日に2回以上 |

問5 お子さんは好き嫌いがありますか。(○は1つ)

- | |
|-----------|
| 1. たくさんある |
| 2. 少しある |
| 3. ない |

問5. で「1.」「2.」に○をつけた人にお聞きします。

問5-1 お子様に嫌いな食べ物を食べさせ得るために何をしますか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 食べたらほめる | 2. 食べたらごほうびをあげる |
| 3. 調理方法を工夫する | 4. 周りの人が食べてみせる |
| 5. 食べなくても食卓に出し続ける | 6. 説得する |
| 7. 怒って食べさせる | 8. 食べるまで食卓に座らせておく |
| 9. その他（ | 10. 何もしない |

問6 お子さんの食生活に何か問題があると思いますか。(○は1つ)

- | |
|---|
| 1. 問題があり改善したいと思う
2. 問題はあるが改善したいと思わない
3. 問題はない
4. わからない |
|---|

問7 お子さんのふだんの食生活について伺います。次の①～⑧のそれぞれについて、

次の事項から当てはまる回答欄に○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	当てはまらない	どちらかといえば当てはまらない
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
⑧ 自分にちょうど良い食事の量とバランスがわかっている	1	2	3	4	5

◆お子さんの「食育」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

「食育」は、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身に付けたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

問8 お子さんは、「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. 言われるとする
3. しない

問9 お子さんは、ごはんの用意や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

◆お子さんの生活についておたずねします。

問10 最近1か月間のお子さんの状態についてうかがいます。

最もあてはまるものをお選びください。(それぞれひとつに○)

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
① 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
② 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
③ そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
④ 気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
⑤ 何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
⑥ 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

問 11 最近 1 か月間にお子さんがストレスを感じているように思ったことがありますか。
(○はひとつ)

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

問 11 で「1.」～「3.」に○をつけた人にお聞きします。

問 11-1 お子さんはどのようなストレスを感じていますか。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. 通学 | 2. 勉強や成績 |
| 3. 友人関係 | 4. 家族関係 |
| 5. 進路や将来 | 6. クラブ関係 |
| 7. 学校の先生との関係 | 8. 恋愛関係 |
| 9. 自分の健康状態 | 10. 家族の健康状態 |
| 11. その他() | |

問 11 で「1.」～「3.」に○をつけた人にお聞きします

問 11-2 お子さんは、ストレスを感じた時、どうしていますか。(○はいくつでも)

- | | |
|------------|--------------------------|
| 1. 人と話をする | 2. テレビや映画をみたり、ラジオを聞いたりする |
| 3. 買い物 | 4. 寝る |
| 5. 食べる | 6. 音楽（カラオケを含む） |
| 7. 旅行やドライブ | 8. スポーツ |
| 9. その他() | 10. 特になし |

問 11-2 で「3.」～「4.」に○をつけた人にお聞きします。

問 11-2-1 お子さんがストレスを感じた時に相談する相手はどのような人ですか。

(○はいくつでも)

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. 家族や親戚 | 2. 友人や知人 |
| 3. 近所の人 | 4. 学校の先生 |
| 5. スクールカウンセラー | 6. 病院や診療所等の医師・医療機関 |
| 7. いのちの電話などの電話窓口 | 8. その他() |

問 11 で「1.」～「3.」に○をつけた人にお聞きします

問 11-3 お子さんは、ストレスは解消できていますか。(○はひとつ)

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. 十分できている | 2. 何とかできている |
| 3. あまりできていない | 4. 全くできていない |

問 12 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 13 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 14 お子さんは、適切な時刻に寝ていると思いますか。この中から1つ選んでください。

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問 14 で「2. いいえ」に○をつけた人にお聞きします。

問 14-1 それはなぜですか。(○はいくつでも)

- | |
|-----------------------|
| 1. 昼寝をしている |
| 2. 塾や習い事で帰りが遅い |
| 3. 勉強をしている |
| 4. テレビをみたりゲームをしたりしている |
| 5. 他の家族も起きている |
| 6. その他 () |

問 15 お子さんは、学校の授業以外で30分以上の運動(遊びなど)をしていますか。(○は1つ)

- | |
|--------------|
| 1. 週2回以上している |
| 2. 週1回くらい |
| 3. ほとんどしない |

問 16 お子さんの健康に関して、関心があることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------------|----------------|
| 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. 特にない | |

問 17 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. テレビを見すぎない | 8. 部屋の掃除の徹底 |
| 9. その他 () | |
| 10. 特にない | |

問 18 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 |

◆家族構成についておたずねします。

問 19 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 20 お子さんからみて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. 兄弟、姉妹 |
| 5. その他 () | |

◆家族との食事についておたずねします。

問 21 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

問 22 家族との食事について伺います。次の①～③のそれぞれについて、

次の事項から当てはまる回答欄に○印をご記入ください。

質問項目	とても 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を楽しんでいる	1	2	3	4	5
③ 家族と一緒に食事することは大切である	1	2	3	4	5

◆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
-------	-------

F 2 学 年

1. 1年生
2. 2年生
3. 3年生

F 3 お子さんの身長と体重を教えてください。(数字で記入)

身長		cm	体重		k g
----	----------------------	----	----	----------------------	-----

F 4 お子さんは、自分の体の調子について、どのように感じていますか。(○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	

質問は以上で終了です。
ご協力ありがとうございました。