

■ 大人用（20歳以上の大人）調査票

- ・・・健康・食育・歯科に関するアンケート調査

■ 子ども用（小学4年生、中学1年生の子ども）調査票

- ・・・健康・食育に関するアンケート調査

# 健康・食育・歯科に関するアンケート調査

20歳以上の大人の方へ

## — 調査のご協力をお願い —

日頃より皆様には、町の保健行政にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、このたび、町では、町民の皆様の健康づくり、また食育の推進を図るため「健康増進計画（食育推進計画、自殺対策計画、歯科保健計画）」を策定することになりました。このアンケート調査は、町民の皆様の生活習慣や健康づくりに対する意識や関心、日ごろの生活等についてお尋ねするもので、その結果は、上記の計画を含む健康づくり関連計画の推進のための基礎資料として活用させていただきます。

つきましては、お忙しいところ誠にお手数をおかけしますが、本アンケート調査にご理解、ご協力くださいますよう、宜しく願い申し上げます。

平成 29年 12月

酒々井町長 小坂 泰久

### ご記入に際してのお願い

1. この調査は、あて名のご本人が、現在の状況についてお答えください。なお、ご本人自身が記入できない場合は、ご家族の方や介護されている方がご本人に聞きながら代わってお答えください。
2. お答えは、あなたの現在の状態や考え方に最も近い番号を選び、当てはまる番号に○をつけてください。
3. 「その他」に○を付けられた場合は、( )の中へできる限り具体的な内容をご記入ください。
4. 回答いただきました調査票は、平成 29年 12月 20日(水) までに、同封の返信用封筒(切手は不要)に入れて、郵便ポストに入れてください。
5. このアンケート調査についてのお問い合わせは、下記へお願いします。

酒々井町 健康福祉課 保健センター  
☎ 043-496-0090 (直通)  
FAX 043-496-8453



## あなたご自身についてお聞きします

問1 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

問2 あなたの年齢をお答えください。(○は1つ)

- |           |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. 20～29歳 | 2. 30～39歳 | 3. 40～49歳 | 4. 50～59歳 |
| 5. 60～69歳 | 6. 70～79歳 | 7. 80歳以上  |           |

問3 あなたのお住まいの地区はどこですか。(○は1つ)

- |            |         |                    |
|------------|---------|--------------------|
| 1. 下台      | 2. 酒々井  | 3. 上本佐倉            |
| 4. 上本佐倉1丁目 | 5. 本佐倉  | 6. 馬橋              |
| 7. 墨       | 8. 尾上   | 9. 飯積              |
| 10. 中川     | 11. 上岩橋 | 12. 柏木             |
| 13. 下岩橋    | 14. 伊篠  | 15. 伊篠新田、篠山新田、今倉新田 |
| 16. 東酒々井   | 17. 中央台 | 18. ふじき野           |

問4 あなたのご職業は何ですか。2つ以上ご職業をお持ちの場合は、収入が多い方をお答えください。(○は1つ)

- |            |              |            |
|------------|--------------|------------|
| 1. 会社員     | 2. 公務員・団体職員  | 3. 自営業     |
| 4. 農・林・畜産業 | 5. パート・アルバイト | 6. 専業主婦    |
| 7. 学生      | 8. 無職        | 9. その他 ( ) |

問5 あなたが加入している健康保険はどれですか。(○は1つ)

- |                      |               |
|----------------------|---------------|
| 1. 国民健康保険            | 2. 後期高齢者医療費保険 |
| 3. その他(社保・共済・政府管掌保険) |               |

問6 あなたの世帯は何人ですか(回答者を含みます)。(○は1つ)

- |              |       |         |
|--------------|-------|---------|
| 1. 単身(あなた1人) | 2. 2人 | 3. 3人   |
| 4. 4人        | 5. 5人 | 6. 6人以上 |

問7 あなたは、どなたと一緒に住んでいますか。同居をしている人すべてに○をつけてください。

- |            |        |      |
|------------|--------|------|
| 1. 配偶者     | 2. 子ども | 3. 親 |
| 4. 兄弟・姉妹   | 5. 祖父母 | 6. 孫 |
| 7. その他 ( ) |        |      |

## 健康状態・身体状況についてお聞きします

問 8 現在、あなたの健康状態はいかがですか。(〇は1つ)

- |            |         |        |
|------------|---------|--------|
| 1. よい      | 2. まあよい | 3. ふつう |
| 4. あまりよくない | 5. よくない |        |

問 9-1 あなたは健康診断を受けていますか(がん検診は除きます)。(〇は1つ)

- |            |                 |            |
|------------|-----------------|------------|
| 1. 毎年受けている | 2. 2~3年に1度受けている | } 問 10-1 へ |
| 3. 受けていない  | → 問 9-2 へ       |            |

問 9-2 【問 9-1 で「3. 受けていない」とお答えの方にお聞きします。】

受けていない理由をお答えください。(〇は1つ)

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. 必要だと思わない   | 2. 健康に自信がある    |
| 3. 受けに行く時間がない | 4. 受診方法がわからない  |
| 5. 結果を知るのが不安  | 6. 医療機関で治療している |
| 7. 面倒だった      | 8. その他 ( )     |

問 10-1 あなたはがん検診を受けていますか。(〇は1つ)

- |            |                 |          |
|------------|-----------------|----------|
| 1. 毎年受けている | 2. 2~3年に1度受けている | } 問 11 へ |
| 3. 受けていない  | → 問 10-2 へ      |          |

問 10-2 【問 10-1 で「3. 受けていない」とお答えの方にお聞きします。】

受けていない理由をお答えください。(〇は1つ)

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. 必要だと思わない   | 2. 健康に自信がある    |
| 3. 受けに行く時間がない | 4. 受診方法がわからない  |
| 5. 結果を知るのが不安  | 6. 医療機関で治療している |
| 7. 面倒だった      | 8. その他 ( )     |

問 11 あなたの身長と体重をご記入ください。(小数点第一位まで)

身長:  .  cm      体重:  .  Kg

問 12 健康の維持・増進のために、日常生活の中で、意識的に体を動かしたり、運動をしたりしていますか。(〇は1つ)

- |                    |              |
|--------------------|--------------|
| 1. いつもしている         | 2. 時々している    |
| 3. 以前していたが現在はしていない | 4. まったくしていない |

問 13 現在、1回30分以上の運動を、週2回以上していますか。(○は1つ)

- |                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| 1. している                          | 2. していない |
| 3. していないが、今後はじめようと思っている、または関心がある |          |

問 14 あなたは、1日に何分くらい歩いていますか。(通勤・通学などの移動時の歩行だけではなく、仕事や家事、趣味など日常生活のすべての場面での歩行時間をお答えください。)  
(○は1つ)

- |                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| 1. 30分未満(3,000歩未満) | 2. 30分以上(3,000歩以上6,000歩未満) |
| 3. 1時間以上(6,000歩以上) |                            |

問 15 体を動かすことができる条件は何ですか。当てはまるものすべてに○をつけてください。

- |                                   |
|-----------------------------------|
| 1. 時間があればできる                      |
| 2. 公民館等で入りたいサークルがあればできる           |
| 3. 近くにスポーツ施設があればできる               |
| 4. 街灯や歩道など、環境が整備されていればできる         |
| 5. 仲間がいればできる                      |
| 6. 運動の具体的な方法を教えてもらえればできる          |
| 7. 身体機能に応じたリハビリの方法について教えてもらえればできる |
| 8. その他 ( )                        |
| 9. 特に体を動かさそうと思わない                 |

問 16 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について知っていますか。(○は1つ)

- |                |                |         |
|----------------|----------------|---------|
| 1. どんな病気か知っている | 2. 名前は聞いたことがある | 3. 知らない |
|----------------|----------------|---------|

**ロコモティブシンドロームとは?**

運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態を表す新しい言葉で、「運動器症候群」といいます。



問 17 メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)について知っていますか。(○は1つ)

- |                |                |         |
|----------------|----------------|---------|
| 1. どんな内容か知っている | 2. 名前は聞いたことがある | 3. 知らない |
|----------------|----------------|---------|

問 18 あなたは、しすいハート体操をやったことがありますか。(○は1つ)

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 1. やったことがある           | 2. やったことはないが、方法は知っている  |
| 3. やったことはないが、名称は知っている | 4. やったことがなく、方法も名称も知らない |

**「しすいハート体操」とは？**

しすいハート体操は、楽しい音楽で行う酒々井町オリジナル体操です。  
立位と椅子に座って行う座位の2種類あります。



**喫煙についてお聞きします**

問 19-1 これまでにタバコを吸っていたことがありますか。(○は1つ)

- |   |            |
|---|------------|
| 1. 過去合計100本以上、または、6か月以上吸っている              | } 問 19-2 へ |
| 2. 吸っている(吸ったことはある)が、過去合計100本未満または6か月未満である |            |
| 3. 吸ったことがない → 問 20 へ                      |            |

問 19-2 【問 19-1 で、「1」または「2」にお答え頂いた、喫煙経験がある方にお聞きします。】

現在あなたはタバコを吸っていますか。(○は1つ)

- |                        |         |            |
|------------------------|---------|------------|
| 1. 毎日吸う                | 2. 時々吸う | } 問 19-3 へ |
| 3. やめた(1カ月以上) → 問 20 へ |         |            |

問 19-3 【問 19-2 で、「1」または「2」にお答え頂いた、現在喫煙中の方にお聞きします。】

禁煙しようと思いませんか。(○は1つ)

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1. 強く思う    | 2. ときどき思う   |
| 3. あまり思わない | 4. まったく思わない |

問 20 たばこを吸うことで影響が出ると思うものを選んでください。

当てはまるものすべてに○をつけてください。

- |                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| 1. 心臓病になりやすい              | 2. 脳卒中になりやすい       |
| 3. 胃かいようになりやすい            | 4. 気管支炎やぜんそくになりやすい |
| 5. 歯周病になりやすい              | 6. 肺がんになりやすい       |
| 7. 妊婦への影響(早産・低体重児出産など)がある |                    |
| 8. その他( )                 |                    |

問 21 他人の吸うたばこの煙が、吸わない人の身体に与える影響についてどう思いますか。(○は1つ)

- |                     |             |
|---------------------|-------------|
| 1. 健康に影響がある         | 2. 健康に影響がない |
| 3. 健康に悪いが、それほど影響はない | 4. わからない    |

問 22 受動喫煙(他人の吸うたばこの煙)で影響がでると思うものを選んでください。  
 当てはまるものすべてに○をつけてください。

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1. 心臓病になりやすい        | 2. 気管支炎やぜんそくになりやすい  |
| 3. 肺がんになりやすい        | 4. 乳幼児が突然死症候群になりやすい |
| 5. 妊婦に関連した異常が起こりやすい | 6. その他( )           |

問 23 あなたは慢性閉塞性肺疾患/COPD(シー・オー・ピー・ディー)という病気を知っていますか？(○は1つ)

- |                |                |         |
|----------------|----------------|---------|
| 1. どんな病気か知っている | 2. 名前は聞いたことがある | 3. 知らない |
|----------------|----------------|---------|

**COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは？**

咳や痰、息切れが主な症状で、「慢性気管支炎」と「肺気腫」のどちらか、または両方によって肺への空気の流れが悪くなる病気を「慢性閉塞性肺疾患」といいます。



飲酒についてお聞きします

問 24-1 どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。(○は1つ)

- |              |                   |            |
|--------------|-------------------|------------|
| 1. ほとんど毎日    | 2. 週3~5日          | } 問 24-2 へ |
| 3. 週1~2日     | 4. 月1~2日          |            |
| 5. 1年以上やめている | 6. ほとんど飲まない(飲めない) | } 問 25 へ   |

問 24-2 【問 24-1 でお酒を飲む方にお聞きします。】

1日あたりの量はどのくらいですか。(○は1つ)

※清酒1合(180ml)の目安は、ビール中ビン1本(500ml)、焼酎 35 度1杯(80ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン1杯(120ml)です。

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1. 1合(180 ml)未満     | 2. 1合以上2合(360 ml)未満 |
| 3. 2合以上3合(540 ml)未満 | 4. 3合以上4合(720 ml)未満 |
| 5. 4合以上5合(990 ml)未満 | 6. 5合(990 ml)以上     |

食生活についてお聞きします

問 25-1 あなたは、毎日、朝食を食べていますか。(○は1つ)

- |                   |              |            |
|-------------------|--------------|------------|
| 1. 毎日食べる → 問 26 へ |              |            |
| 2. 週に5~6日食べる      | 3. 週に3~4日食べる | } 問 25-2 へ |
| 4. 週に1~2日食べる      | 5. ほとんど食べない  |            |

問 25-2 【問 25-1 で「2. 週に5～6日食べる」、「3. 週に3～4日食べる」、「4. 週に1～2日食べる」、「5. ほとんど食べない」とお答えの方にお聞きします。】

朝食を食べない理由は何ですか。(○は1つ)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. 食べる時間がない | 2. 食欲がない    |
| 3. 食べる習慣がない | 4. 食べるものがない |
| 5. 太りたくない   | 6. その他( )   |

問 26 バランスのとれた食事(主食・主菜・副菜を組み合わせた食事)を、1日2回以上とっている日が週にどのくらいありますか。(○は1つ)

- |          |               |
|----------|---------------|
| 1. 週6～7日 | 2. 週4～5日      |
| 3. 週2～3日 | 4. ほとんどとっていない |

問 27 1日にどのくらい野菜料理(副菜)を食べていますか。野菜70gを1皿としてお答えください。(○は1つ) ※野菜70gの料理例: サラダ、煮物、酢のものなら小鉢1皿、具だくさんみそ汁なら1杯程度

- |         |       |       |       |         |
|---------|-------|-------|-------|---------|
| 1. 5皿以上 | 2. 4皿 | 3. 3皿 | 4. 2皿 | 5. 1皿以下 |
|---------|-------|-------|-------|---------|

問 28 「食育」という言葉を知っていますか。(○は1つ)

- |                |              |         |
|----------------|--------------|---------|
| 1. どんな内容か知っている | 2. 言葉だけ知っている | 3. 知らない |
|----------------|--------------|---------|

#### 食育とは？

食に関する知識と食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。

家庭・学校・地域が連携し、食育を勧めることが求められます。



問 29 家族や友達など、誰かと一緒に食事をしていますか。(○は1つ)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. 週6～7日とっている | 2. 週4～5日とっている |
| 3. 週2～3日とっている | 4. ほとんどとっていない |

問 30 うす味(減塩)を心がけていますか。(○は1つ)

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. いつも心がけている   | 2. 時々心がけている    |
| 3. ほとんど心がけていない | 4. まったく心がけていない |

問 31 食事の内容で気を付けていることはありますか。当てはまるもの全てに○をつけて下さい。

- |   |                 |
|---|-----------------|
| 1. 塩分をとりすぎない                            | 2. 脂肪をとりすぎない    |
| 3. 甘いものをとりすぎない                          | 4. 野菜の多いおかずを食べる |
| 5. 食べ過ぎない                               | 6. 旬の食材をとり入れる   |
| 7. 外食のメニューやスーパーなどで惣菜を選ぶ時、栄養成分表示を参考にしている |                 |
| 8. その他 ( )                              |                 |
| 9. 特にない                                 |                 |

問 32 ご自宅で「家庭の味」が受け継がれていると思いますか。(○は1つ)

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 1. 受け継がれていると思う  | 2. 少しは受け継がれていると思う |
| 3. 受け継がれていないと思う | 4. 分からない          |

問 33 地域で生産された農産物や加工品を地域で消費する取り組み(地産地消)を心がけていますか。(○は1つ)

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. いつも心がけている   | 2. 時々心がけている    |
| 3. ほとんど心がけていない | 4. まったく心がけていない |



問 34 町内で米作りなど農業体験の機会があれば参加したいですか。(○は1つ)

- |              |                |
|--------------|----------------|
| 1. ぜひ参加したい   | 2. 機会があれば参加したい |
| 3. どちらともいえない | 4. 参加したくない     |

## 睡眠・ストレスについてお聞きします

問 35 ここ1ヶ月、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は1つ)

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

問 36 あなたはよく眠れていると感じますか。(○は1つ)

- |              |            |
|--------------|------------|
| 1. よく眠れている   | 2. まあ眠れている |
| 3. あまり眠れていない | 4. 眠れていない  |

問 37-1 この1か月間に不満、悩み、イライラ、ストレス等を感じたことがありますか。(○は1つ)

- |            |          |            |
|------------|----------|------------|
| 1. あった     | 2. 少しあった | } 問 37-2 へ |
| 3. あまりなかった | 4. なかった  |            |

問 37-2 【問 37-1 で「1. あった」「2. 少しあった」とお答えの方にお聞きます。】

どのような不満、悩み、イライラ、ストレス等がありますか。

当てはまるもの全てに○をつけて下さい。

1. 家庭内問題(家族の不和、暴力、子育て、介護、看病 等)
2. 健康問題(自分の病気の悩み、身体の悩み 等)
3. 経済生活問題(倒産、事業の不振、負債、失業 等)
4. 勤務問題(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等)
5. 男女問題(失恋、結婚をめぐる悩み、暴力 等)
6. 学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係 等)
7. その他 ( )

問 38 あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談をしたり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。(○は1つ)

1. そう感じる
2. どちらかといえばそう感じる
3. どちらかといえばそう感じない
4. そう感じない
5. わからない

問 39 あなたの不安や悩みやつらい気持ちを受け止めて、耳を傾けてくれる人はいますか。  
当てはまるもの全てに○をつけて下さい。

1. 同居の親族(家族)
2. 「1」以外の親族
3. 友人
4. 職場の同僚等
5. 近所の知り合い
6. その他 ( )
7. いない

問 40 次のそれぞれの質問について、過去1か月の間はどのようであったか、あてはまる番号1つに○をつけてください。

	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、何が起ころして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 41、42、43 は小学生・中学生のお子さんがいる方にお聞きします。】

問 41 お子さんと過ごす時間を楽しんでますか。(○は1つ)

- |               |            |
|---------------|------------|
| 1. とても楽しんでいる  | 2. 楽しんでいる  |
| 3. あまり楽しんでいない | 4. 楽しんでいない |

問 42 子育てについての悩みや不安を相談できる人(相談できそうな人)は誰(どこ)ですか。  
(○は1つ)

- |                |                           |
|----------------|---------------------------|
| 1. 配偶者         | 2. 親・兄弟姉妹・親戚              |
| 3. 友人          | 4. 学校の先生・スクールカウンセラー       |
| 5. 医師          | 6. 近所の人                   |
| 7. インターネット・SNS | 8. 公的な相談機関(就学相談、保健センターなど) |
| 9. その他 ( )     | 10. いない                   |

問 43 学校でのことなど、その日あったことをお子さんと話しますか。(○は1つ)

- |            |         |
|------------|---------|
| 1. よく話す    | 2. まあ話す |
| 3. あまり話さない | 4. 話さない |

### 歯の健康についてお聞きします

問 44 現在あなたの歯は何本ありますか。歯の本数を記入して下さい。親知らず(歯肉に埋まっている歯は数えません。)、差し歯も含めて全て数えます。

※永久歯は 28 本です。(親知らずが4本ある場合は 32 本となります。)

※差し歯は自分の残っている歯の根に人工の歯を作っているものです。また、インプラント(人工の歯の根)は数に含めません。

- |               |         |
|---------------|---------|
| 1. 歯がある ( ) 本 | 2. 歯がない |
|---------------|---------|

問 45 あなたは、1日何回歯をみがきますか。(○は1つ)

- |         |          |
|---------|----------|
| 1. 1回   | 2. 2回    |
| 3. 3回以上 | 4. みがかない |

問 46 あなたは、1日のうち、いつ歯みがきをしていますか。  
当てはまるもの全てに○をつけて下さい。

- |           |            |         |
|-----------|------------|---------|
| 1. 朝起きたとき | 2. 朝食後     | 3. 昼食後  |
| 4. 夕食後    | 5. 間食後     | 6. 夜寝る前 |
| 7. していない  | 8. その他 ( ) |         |



問 54 あなたがいつまでもおいしく食べられ、病気になりにくい歯・口を保つために、どのような内容の教室に参加してみたいと思いますか。当てはまるものすべてに○をつけてください。

1. むし歯・歯周病予防のための歯みがき方法
2. こどものためのむし歯予防・歯周病予防方法
3. 口臭予防
4. 口の病気と体の病気の関係について
5. 口腔体操で噛む力、飲み込む力を鍛える
6. 口腔体操で老けにくい顔を作る
7. 参加する時間がない
8. 必要がないので参加しようと思わない
9. その他( )

**「おいしく食べて歯ッピーになろう」とは？**

町では、65歳以上の方に「おいしく食べて歯ッピーになろう」(全5回)を無料で開催しています。口腔診査、歯みがき方法、口腔体操、うた等のレクリエーションなどを実施しています。



## 日常生活についてお聞きします

問 55 あなたと、あなたがお住まいの地域の人たちとのつながりは、強い方だと思いますか。(○は1つ)

1. 強い方だと思う
2. どちらかという強い方だと思う
3. どちらかという弱い方だと思う
4. 弱い方だと思う
5. わからない

問 56 あなたは地域内のご近所の方とどのようなおつきあいをしていますか。(○は1つ)

1. 互いに相談したり日用品の貸し借りをするなど、生活面で協力している人がいる
2. 日常的に立ち話をする程度のつきあいはしている
3. あいさつ程度の最小限のつきあいはしている
4. 全くしていない

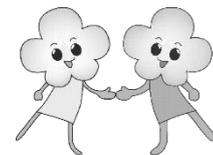
問 57 日頃、健康に関する情報を何から得ていますか。

当てはまるもの全てに○をつけて下さい。

- |                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| 1. テレビ                   | 2. 本・雑誌             |
| 3. 新聞                    | 4. 広報誌              |
| 5. ラジオ                   | 6. インターネット(パソコン・携帯) |
| 7. 友人・知人                 | 8. 医療機関             |
| 9. 薬局                    | 10. 健康推進員           |
| 11. 町役場(保健師・栄養士・歯科衛生士など) | 12. その他 ( )         |

**「健康推進員」とは？**

健康推進員は、酒々井町長から委嘱を受け、保健センターと地域の皆さんとの橋渡し役として、健康づくりのお手伝いをしています。



問 58 あなたは地域活動やボランティア活動に参加していますか。(○は1つ)

- |             |              |                |
|-------------|--------------|----------------|
| 1. よく参加している | 2. たまに参加している | 3. ほとんど参加していない |
|-------------|--------------|----------------|

お忙しいところ、アンケートにご協力を頂き、ありがとうございました。  
ご記入いただきましたアンケート用紙は、同封の返信用封筒に入れて、  
**平成 29 年 12 月 20 日(水)** までにご投函ください。



# 健康・食育に関するアンケート調査

小学4年生、中学1年生の方へ — 調査のご協力をお願い —

酒々井町では、みなさんが大人になっても、明るく元気で生活ができるように、町の健康づくりを進めています。このアンケート調査を通して、町内の小学4年生、中学1年生のみなさんに、「毎日の生活の中で、どのようなことに気をつけているか」や「健康について、どのようなことを知っているか」を教えていただき、その結果を今後の町の健康づくりの取り組みに生かしていきたいと思っています。回答していただいた内容については、プライバシーの保護に十分注意し、このアンケート調査の目的以外に使用することはありませんので、ご協力をお願いいたします。

平成 29年 11 月

酒々井町長 小坂 泰久

## 記入するときの注意点

1. この調査は、あなたの現在の状況についてお答えください。
2. お答えは、あなたの現在の状態や考え方に最も近い番号を選び、当てはまる番号に○を付けてください。
3. 「その他」に○を付けられた場合は、( )の中へできる限り具体的な内容をご記入ください。

## スタート!

↓↓↓ ここから始めてね ↓↓↓



## ○あなたのことについてお聞きします

問1 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

## ○日常生活についてお聞きします

問2 1日に、ゲーム機、携帯電話、スマートフォン、パソコンなどでどのくらい遊びますか。(○は1つ)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. 30分未満      | 2. 30分以上1時間未満 |
| 3. 1時間以上2時間未満 | 4. 2時間以上      |

問3 1日に、テレビやDVD、動画などをどのくらい見ますか。(○は1つ)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. 30分未満      | 2. 30分以上1時間未満 |
| 3. 1時間以上2時間未満 | 4. 2時間以上      |

問4 平日(学校がある日)は何時に寝ていますか。(○は1つ)

- |            |            |
|------------|------------|
| 1. 20時~21時 | 2. 21時~22時 |
| 3. 22時~23時 | 4. 23時以降   |

問5 毎日どのくらい寝ていますか。(○は1つ)

- |          |               |          |
|----------|---------------|----------|
| 1. 6時間未満 | 2. 6時間以上8時間未満 | 3. 8時間以上 |
|----------|---------------|----------|

問6 学校のことなど、その日にあったことを家族に話しますか。(○は1つ)

- |            |         |
|------------|---------|
| 1. よく話す    | 2. まあ話す |
| 3. あまり話さない | 4. 話さない |

問7 下校後(放課後)、あなたは主にどのように過ごしていますか。(〇は3つまで)

- |                         |                   |            |
|-------------------------|-------------------|------------|
| 1. 塾                    | 2. クラブ活動          | 3. 習い事     |
| 4. 勉強                   | 5. 外で遊ぶ           | 6. テレビやゲーム |
| 7. パソコン・スマホ (インターネットなど) | 8. メール(LINEなど)をする | 9. 家の手伝い   |
| 10. 家族と過ごす              | 11. その他( )        |            |



〇運動についてお聞きします

問8 運動することは、好きですか？(〇は1つ)

- |       |       |              |
|-------|-------|--------------|
| 1. 好き | 2. 嫌い | 3. どちらともいえない |
|-------|-------|--------------|

問9 学校の授業以外の時間で、1回30分以上の運動(公園の遊具で遊ぶ、かけっこする、ドッジボールをするなど)をどのくらい行っていますか。(〇は1つ)

- |             |            |            |
|-------------|------------|------------|
| 1. 週に3回以上   | 2. 週に2回くらい | 3. 週に1回くらい |
| 4. 月に1~3回以下 | 5. 行っていない  |            |

問10 あなたは、いつ運動や身体を動かしていますか。(〇はいくつでも)

- |                   |                  |                 |
|-------------------|------------------|-----------------|
| 1. 体育の授業          | 2. 学校の休み時間       | 3. 学校のクラブ・部活    |
| 4. 外遊び(庭・広場・公園など) | 5. スポーツ少年団などのクラブ | 6. 習い事(水泳・柔道など) |



〇食生活についてお聞きします

問11-1 あなたは、毎日、朝食を食べていますか。(〇は1つ)

- |                 |              |          |
|-----------------|--------------|----------|
| 1. 毎日食べる → 問12へ |              |          |
| 2. 週に5~6日食べる    | 3. 週に3~4日食べる | } 問11-2へ |
| 4. 週に1~2日食べる    | 5. ほとんど食べない  |          |

問11-2 【問11-1で「2. 週に5~6日食べる」、「3. 週に3~4日食べる」、「4. 週に1~2日食べる」、「5. ほとんど食べない」とお答えの方にお聞きします。】

朝食を食べない理由は何ですか。(〇は1つ)

- |             |           |            |
|-------------|-----------|------------|
| 1. 食べる時間がない | 2. 食欲がない  | 3. いつも食べない |
| 4. 食べるものがない | 5. 太りたくない | 6. その他( )  |

問12 ふだん、夕食は誰と食べていますか。(〇は1つ)

- |              |               |              |
|--------------|---------------|--------------|
| 1. 家族そろって食べる | 2. おとなの誰かと食べる | 3. 子どもだけで食べる |
| 4. 一人で食べる    | 5. 夕食は食べない    |              |

問13 ふだん、夕食後におやつや夜食を食べますか。(〇は1つ)

- |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| 1. 毎日食べる     | 2. 週5~6回は食べる | 3. 週3~4回は食べる |
| 4. 週1~2回は食べる | 5. ほとんど食べない  |              |

問14 家で食事の準備(買い物を含む)や片付けなどの手伝いを、週にどれくらいしていますか。(〇は1つ)

- |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 毎日している     | 2. 週5~6回はしている | 3. 週3~4回はしている |
| 4. 週1~2回はしている | 5. ほとんどしていない  |               |

## ○歯の健康についてお聞きします

問 15 あなたは、よくかんで食べるように気をつけていますか。(○は1つ)

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

問 16 あなたは、鏡を使って歯や歯ぐきの様子を観察することがありますか。(○は1つ)

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1. ほぼ毎日   | 2. 週に1回以上  |
| 3. 月に1回以上 | 4. ほとんどしない |

問 17 あなたは、1日何回歯をみがきますか。(○は1つ)

- |         |          |
|---------|----------|
| 1. 1回   | 2. 2回    |
| 3. 3回以上 | 4. みがかない |

問 18 あなたは、1日のうち、いつ歯をみがきますか。(○はいくつでも)

- |           |           |         |
|-----------|-----------|---------|
| 1. 朝起きたとき | 2. 朝食後    | 3. 昼食後  |
| 4. 夕食後    | 5. おやつの後  | 6. 夜寝る前 |
| 7. していない  | 8. その他( ) |         |

問 19-1 あなたは、この1年間で歯科(歯医者)に行きましたか。(○は1つ)

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 1. 行った → 問 19-2 へ | 2. 行っていない → 問 19-3 へ |
|-------------------|----------------------|

問 19-2 【問 19-1 で、「1. 行った」とお答えの方にお聞きします。】

あなたが歯科(歯医者)に行った理由は何ですか。(○はいくつでも)

- |                                  |                    |
|----------------------------------|--------------------|
| 1. むし歯を治療するため                    | 2. 歯ぐきの病気などを治療するため |
| 3. 歯ならびやかみあわせの治療のため              | 4. 歯みがきの指導をうけるため   |
| 5. むし歯や歯ぐきの病気などがなくをみてもらうため(歯科検診) |                    |
| 6. 歯をきれいにするため(歯の歯石や汚れなどをとりのぞくため) |                    |
| 7. その他 ( )                       |                    |

問 19-3 【問 19-1 で、「2. 行っていない」とお答えの方にお聞きします。】

あなたが歯科(歯医者)に行っていない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- |                          |              |
|--------------------------|--------------|
| 1. むし歯がない・歯に異常がない        | 2. 面倒        |
| 3. 時間がない・忙しい             | 4. 治療がこわい・痛い |
| 5. 親が連れていってくれない・行かせてくれない | 6. 特に理由はない   |
| 7. その他 ( )               |              |

## ○たばこやお酒についてお聞きします

問 20 家族でたばこを吸う人はいますか(誰ですか)。(○はいくつでも)

- |            |          |          |
|------------|----------|----------|
| 1. 誰も吸わない  | 2. 父     | 3. 母     |
| 4. 兄弟姉妹    | 5. おじいさん | 6. おばあさん |
| 7. その他 ( ) |          |          |

問 21 たばこが健康に悪いことを知っていますか。(○は1つ)

- |          |         |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

問 22 たばこを吸うことが歯肉(歯ぐき)の病気(歯周病)を進行させる原因の一つであることを知っていますか。(○は1つ)

- |          |         |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

