

# 健康づくりと食育についてのアンケート（案）資料 3-2

## ～小学5年生の方～

### － アンケートのおねがい －

藤井寺市では、小学生のみなさんが大人になっても、健康で楽しくすごせるようなまちにするために、「藤井寺市健康増進計画（第3次）・食育推進計画（第2次）」という計画を作ることになりました。

このアンケートは、藤井寺市がみなさんの健康状態や毎日どのような生活を送っているかを教えてもらうもので、テストではありません。あなたの答えは、封筒に入れて返してもらいますので、答えが家族の人、学校の先生や友だちに知られることはありません。ありのままを教えてください。よろしくお願いいたします。

令和5年(2023年) 月

藤井寺市長 おかだ かずき  
岡田 一樹

#### 《お 願 い》

- 1 このアンケートの答えは、家族や友だちと相談しないで教えてください。
- 2 令和5年(2023年) 月現在のあなたの状況を教えてください。
- 3 アンケートの紙や封筒に、あなたの名前や住所は書かないでください。
- 4 答えは、質問をよく読んで、あてはまる答えの番号に○をつけてください。また、質問によっては（ ）の中に数字を書いてください。「その他」を選んだ時は、くわしい内容を（ ）の中に書いてください。
- 5 答えたアンケートの紙は、いっしょに配った封筒に入れて、月 日( )まで  
に郵便ポストに入れてください。(切手はいりません。)
- 6 次のアドレスまたはQRコードからパソコンやタブレット、スマートフォンで答えることもできます。  
(その時はこの紙を送る必要がありません。)  
[https://enquete.cc/q/fujiidera\\_c](https://enquete.cc/q/fujiidera_c)



## あなたについて

問1 性別はどちらですか。(1つに○)

- |     |     |       |
|-----|-----|-------|
| 1 男 | 2 女 | 3 その他 |
|-----|-----|-------|

問2 身長と体重を書いてください。(数字を記入)

(1) 身長

(2) 体重

<input type="text"/>	cm
----------------------	----

<input type="text"/>	kg
----------------------	----

問3 自分が太っていると思いますか、やせていると思いますか。(1つに○)

- |         |               |         |
|---------|---------------|---------|
| 1 太っている | 2 ちょうどよい(ふつう) | 3 やせている |
|---------|---------------|---------|

## 食べることについて

問4 1日3回食事をしていますか。(1つに○)

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1 毎日     | 2 週に4～5日  |
| 3 週に2～3日 | 4 週に1日ぐらい |

問5 朝ごはんを食べていますか。(1つに○)

\* さとう・ミルクを入れないお茶類、水、錠剤じょうざいしか取らない場合は「朝食を食べた」ことにはなりません。

- |      |          |          |        |
|------|----------|----------|--------|
| 1 毎日 | 2 週に4～5日 | 3 週に2～3日 | 4 食べない |
|------|----------|----------|--------|

問5-1 朝ごはんを食べないのはどうしてですか。(最も近いもの1つに○)

- |             |                   |
|-------------|-------------------|
| 1 時間がないから   | 2 食べる気がしないから      |
| 3 家族も食べないから | 4 朝ごはんが用意されていないから |
| 5 その他( )    |                   |

問6 野菜を食べるようにしていますか。(1つに○)

- |          |            |
|----------|------------|
| 1 毎食     | 2 1日に1～2回  |
| 3 週に3～4回 | 4 ほとんど食べない |

問7 朝ごはん・晩ごはんを家族のだれかといっしょに食べていますか。  
(それぞれ1つに○)

(1) 朝ごはん	(2) 晩ごはん
1 ほとんど毎日	1 ほとんど毎日
2 週に4～5日	2 週に4～5日
3 週に2～3日	3 週に2～3日
4 週に1日程度	4 週に1日程度
5 いっしょに食べていない	5 いっしょに食べていない
6 いっしょに食べないが、大人がそばにいる	6 いっしょに食べないが、大人がそばにいる

問8 食品ロス<sup>\*</sup>が問題になっていることを知っていますか。(1つに○)

1 知っている	2 知らない
---------	--------

※「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のこと

問9 伝統的な食文化<sup>\*1</sup>や行事食<sup>\*2</sup>を学ぶことは大切だと思いますか。(1つに○)

1 思う	2 どちらかと言えば思う	3 あまり思わない	4 思わない
------	--------------	-----------	--------

※1 各地域等で、古くから受け継がれてきた食にまつわる文化のこと

※2 正月のおせち料理や桃の節句のちらし寿司など季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理

問10 旬の食べ物や地域の特産物<sup>\*</sup>を食べたり、農作物を育てたりするなど、食に関わる体験をしていますか。(1つに○)

1 よくしている	2 ときどきしている	3 していない
----------	------------	---------

※「特産物」とは、ある限られた場所でとれたり、作っている野菜やくだもの、肉、魚などや、それらを原料として加工した食品などのことを言います。藤井寺市では、イチジクや道明寺粉(もち米をむして干したもの)などが知られています。

## 運動(からだを動かすこと)について

問11 スポーツやからだを動かすことが好きですか。(1つに○)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問12 学校の授業以外にスポーツ(クラブ活動をふくむ)や習い事、趣味などで「からだを動かす」ことをしていますか。(1つに○)

1 毎日	2 毎日ではないが、週に2日以上
3 週に1日以下、またはほとんどしていない	

問13 運動不足だと思いますか。(1つに○)

- |           |          |           |
|-----------|----------|-----------|
| 1 そうは思わない | 2 少し運動不足 | 3 かなり運動不足 |
|-----------|----------|-----------|

## 生活の様子について

問14 毎日よく眠れていますか。(1つに○)

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

問15 毎日の生活の中でいやなことはありますか。(1つに○)

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

→ 問15-1 どんなことがいやですか。(あてはまるものすべてに○)

- |            |                  |
|------------|------------------|
| 1 家族のこと    | 2 友だちなど家族以外の人のこと |
| 3 学校や勉強のこと | 4 自分のからだのこと      |
| 5 その他 ( )  |                  |

問16 なやみがある時に話を聞いてくれる人がいますか。(1つに○)

- |      |       |
|------|-------|
| 1 いる | 2 いない |
|------|-------|

## たばこやお酒について

問17 たばこを吸ってみたいと思いますか。(1つに○)

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

問18 たばこを吸ったことがありますか。(1つに○)

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

問19 他の人がたばこを吸っている時に近くにいることがありますか。(○はいくつでも)

- |              |                        |
|--------------|------------------------|
| 1 家族と一緒にいる時に | 2 道路を歩いている時や公園で遊んでいる時に |
| 3 その他 ( )    | 4 そのようなことはない           |

問20 たばこを吸うことは健康に悪いと思いますか。(1つに○)

- |         |           |         |
|---------|-----------|---------|
| 1 悪いと思う | 2 悪いと思わない | 3 わからない |
|---------|-----------|---------|

問21 お酒やビールなどのアルコール類を飲んだことがありますか。(1つに○)

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

問22 子どもがお酒を飲む影響<sup>えいきょう</sup>について、次のことを知っていますか。  
(あてはまるものすべてに○)

- |   |
|---|
| 1 脳 <sup>のう</sup> の働きが悪くなり、考える力や覚える力、やる気がなくなる |
| 2 からだの成長がおくれる                                 |
| 3 からだの調子が悪くなり、いろいろな病気になりやすい                   |
| 4 むずかしいことやつらいことなどを、さけるようになる                   |
| 5 おこりっぽくなる                                    |
| 6 自分の行動がおさえられなくなる                             |
| 7 お酒をどうしても飲まずにはいられない病気になりやすい                  |

## 歯について

問23 いつ歯をみがいていますか。(あてはまるものすべてに○)

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 1 朝ごはんの前 | 2 朝ごはんの後 | 3 昼ごはんの後 |
| 4 晩ごはんの後 | 5 寝る前    | 6 みがかない  |

問24 歯ブラシ以外にどんなものを使って歯をみがいていますか。  
(あてはまるものすべてに○)

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1 歯みがき剤   | 2 糸ようじやデンタルフロス |
| 3 その他 ( ) |                |

問25 治療<sup>ちりょう</sup>していないむし歯<sup>ちりょう</sup>がありますか。(1つに○、( )に数字を記入)

- |            |       |         |
|------------|-------|---------|
| 1 はい ( ) 本 | 2 いいえ | 3 わからない |
|------------|-------|---------|

問26 この1年間に、次のことのために歯医者へ行ったことがありますか。  
(あてはまるものすべてに○)

- |                           |   |                                 |
|---------------------------|---|---------------------------------|
| 1 行っていない                  | 2 むし歯 <sup>ちりょう</sup> の治療               | 3 歯ならび、かみ合わせの治療 <sup>ちりょう</sup> |
| 4 歯 <sup>しんだん</sup> の健康診断 | 5 歯石 <sup>しせき</sup> の除去 <sup>じょきょ</sup> | 6 歯 <sup>しどう</sup> みがき指導        |
| 7 その他 ( )                 |   |                                 |

## 健康で楽しくすごせるように

◆健康のためにしていることや、してみたいことなどを自由に書いてください。


アンケートに答えていただき、ありがとうございました。  
答えたアンケートの紙は、封筒ふうとうに入れて、切手を貼らずに  
月 日( )までに郵便ゆうびんポストに入れてください。

