

# 健康づくりと食育についてのアンケート（案） ～中学2年生の方～

資料 3-3

## － アンケートのお願い －

藤井寺市では、中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。あなたの回答は、封筒に入れて返してもらいますので、回答した内容が家族の人、学校の先生や友だちに知られることはありません。ありのままを答えてください。よろしくお願いします。

令和5年(2023年) 月

藤井寺市長 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答えてください。
- 2 令和5年(2023年) 月現在のあなたの状況を答えてください。
- 3 アンケート用紙や封筒に、あなたの名前や住所は書かないでください。
- 4 回答は、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 回答が終わったアンケート用紙は、一緒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コードからインターネットを通じて答えることもできます。（その時はこの用紙を送る必要がありません。）  
[https://enquete.cc/q/fujiidera\\_d](https://enquete.cc/q/fujiidera_d)



## 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 |
|---------|---------------|---------|

## 食生活・栄養について

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 朝食を食べていますか。(1つに○)

\* さとう・ミルクを入れないお茶類、水、錠剤、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。

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

問5-1 朝食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 朝食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 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日2食以上あるのは週に何日ですか。(1つに○)

- 1 ほぼ毎日
- 2 週に4～5日
- 3 週に2～3日
- 4 ほとんどない

**主菜**  
魚・肉・卵・大豆製品などのたんぱく質を多く含み、血や肉などを作ってくれるもの

**主食**  
ごはん・パン・麺など炭水化物を多く含み、活動する力の源となるもの



**副菜**  
野菜類でビタミン・ミネラルを多く含み、体の調子を整えてくれるもの

問8 朝食・夕食を家族の誰かと一緒に食べていますか。(それぞれ1つに○)

(1) 朝食	(2) 夕食
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 一緒に食べていない	5 一緒に食べていない
6 一緒に食べないが、大人がそばにいる	6 一緒に食べないが、大人がそばにいる

→ 問8-1 家族といっしょにごはんを食べていないのはなぜですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 家族が仕事などでいないから
- 2 塾や習い事があるから
- 3 ひとりで食べたいから
- 4 その他 ( )

問9 食品ロス\*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10 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11 旬の食べ物や地域の特産物を食べたり、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

## 身体活動・運動について

問12 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13 学校の授業以外にスポーツ(クラブ活動を含む)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14 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 |
|-----------|----------|-----------|

## 休養・こころの健康について

問15 毎日の睡眠が十分に取れていますか。(1つに○)

- |            |              |
|------------|--------------|
| 1 十分取れている  | 2 まあまあ取れている  |
| 3 やや不足している | 4 まったく不足している |

問16 日頃楽しめる趣味を持っていますか。(1つに○)

- |         |              |          |
|---------|--------------|----------|
| 1 持っている | 2 持ちたいと思っている | 3 持っていない |
|---------|--------------|----------|

問17 日頃の生活の中でストレスを感じることはありませんか。(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17-1 ストレスの原因は何ですか。(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17-2 ストレスを解消できていますか。(1つに○)

- |         |          |
|---------|----------|
| 1 できている | 2 できていない |
|---------|----------|

問18 悩みがある時に相談にのってくれる人がいますか。(1つに○)

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

## たばこについて

問19 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20 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20-1 たばこを吸ったきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| 1 興味があったから    | 2 友だちや先輩にすすめられたから |
| 3 家族にすすめられたから | 4 カッコいいから         |
| 5 大人になった気分だから | 6 なんとなく           |
| 7 わからない       | 8 その他 ( )         |

問21 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22 たばこを吸うことが健康に悪い影響を及ぼすことについて知っていますか。  
(あてはまるものすべてに○)

- |                                     |
|-------------------------------------|
| 1 心臓病になりやすい                         |
| 2 脳血管の病気になりやすい                      |
| 3 歯周病になりやすい                         |
| 4 肺がんや気管支炎、ぜんそくなどになりやすい             |
| 5 妊娠中の人たばこを吸うと、早産や体重の軽い子どもが生まれやすくなる |
| 6 たばこの煙は周囲の人にも悪い影響を与える              |

## アルコール（お酒）について

問23 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23-1 お酒やビールなどを飲んだきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| 1 興味があったから    | 2 友だちや先輩にすすめられたから |
| 3 家族にすすめられたから | 4 カッコいいから         |
| 5 大人になった気分だから | 6 なんとなく           |
| 7 わからない       | 8 その他 ( )         |

問24 子どもがお酒を飲む影響について、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 | からだの成長が遅れる                   |
| 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 | 難しいことやつらいことなどを、避けるようになる      |
| 5 | 怒りっぽくなる                      |
| 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   |

## 歯の健康について

問25 いつ歯をみがいていますか。(あてはまるものすべてに○)

- |   |      |   |      |   |       |
|---|------|---|------|---|-------|
| 1 | 朝食の前 | 2 | 朝食の後 | 3 | 昼食の後  |
| 4 | 夕食の後 | 5 | 寝る前  | 6 | みがかない |

問26 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27 治療していないむし歯がありますか。(1つに○、( )に数字を記入)

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

問28 この1年間に、次のことのために歯科医院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 | むし歯の治療 | 3 | 歯ならび、かみ合わせの治療 |
| 4 | 歯の健康診断  | 5 | 歯石の除去  | 6 | 歯みがき指導        |
| 7 | その他 ( ) |   |        |   |               |

## 健康状態について

問29 ここ1週間の健康状態は次のどれですか。(1つに○)

- |   |             |   |           |
|---|-------------|---|-----------|
| 1 | 非常に健康だと思う   | 2 | 健康なほうだと思う |
| 3 | あまり健康でないと思う | 4 | 健康でないと思う  |

問30 健康に関心がありますか。(1つに○)

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1 関心がある         | 2 どちらかといえば関心がある |
| 3 どちらかといえば関心がない | 4 関心がない         |

問31 健康に関する知識や情報をどこから得ていますか。

(あてはまるもの3つまで○)

- |              |            |           |
|--------------|------------|-----------|
| 1 家族         | 2 友人・知人    | 3 学校      |
| 4 保健センター・保健所 | 5 病院・医院    | 6 テレビ・ラジオ |
| 7 新聞・雑誌・本    | 8 市の広報紙    | 9 インターネット |
| 10 クラブ活動     | 11 その他 ( ) |           |
| 12 特にない      |            |           |

## 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。  
回答の終わったアンケート用紙を封筒に入れて、切手を貼らずに  
日( )までに郵便ポストに入れてください。

