

健康に関する市民アンケート調査

しょうがくせいよう (小学生用)

■■ 調査ご協力のお願い ■■

江南市では、健康で思いやりと幸せあふれるまちをめざして、平成25年3月に「第2次健康日本21 こうなん計画」をつくりました。この計画が終期を迎えますので、これまでの取り組みの成果を確認し、より良い計画づくりに役立てるため、アンケート調査を行います。

このアンケートでは、小学生のみなさんが健康かどうか、食事や運動、ふだんの生活のことなどをうかがい、市の健康に関する取り組みへの大切なデータとして使わせていただきます。なお、回答の内容が他の人に伝わることはありませんので、安心してお答えください。ご協力よろしくお願いたします。

令和4年11月

江南市長 さわだ かずのぶ
澤田 和延

■■ ご記入に際してのお願い ■■

- 名前を書く必要はありません。
- 回答は、選択肢の中から、あてはまるものの番号を○で囲んでください。
- 「その他」を選ばれた場合は、() 内にその内容を具体的に記入ください。
- 調査票は封筒に入れ、11月30日(水)までに、学校へ提出してください。

江南市 健康福祉部 健康づくり課 (保健センター)
電話：(0587) 56-4111
F A X：(0587) 53-6996

あなた自身について

F 1 あなたの性別^{せいべつ}は。(○は1つ)

- | | | |
|------------|------------|-----------------|
| 1 おとこ
男 | 2 おんな
女 | 3 かいとう
回答しない |
|------------|------------|-----------------|

※^{こせきじょう}戸籍上の^{くふん}区分とは別に^{べつ}にご自身の^{じしん}主観による^{しゆかん}性別を^{せいべつ}をご記入^{きにゅう}ください。

F 2 あなたの家族構成^{かぞくこうせい}はどのようなですか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| 1 おや こ
親と子の2世代 | 2 そふぼ おや こ
祖父母と親と子の3世代 |
| 3 その他 () | |

F 3 あなたの住んでいる^す小学校区^{しょうがっこうく}はどこですか。(○は1つ)

- | | | |
|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1 こちのひがししょうがっこうく
古知野東小学校区 | 2 こちのにししょうがっこうく
古知野西小学校区 | 3 こちのみなみしょうがっこうく
古知野南小学校区 |
| 4 こちのきたしょうがっこうく
古知野北小学校区 | 5 ほていしょうがっこうく
布袋小学校区 | 6 ほていきたしょうがっこうく
布袋北小学校区 |
| 7 みやたしょうがっこうく
宮田小学校区 | 8 くさいしょうがっこうく
草井小学校区 | 9 ふじきとしょうがっこうく
藤里小学校区 |
| 10 もんていやましょうがっこうく
門弟山小学校区 | | |

健康全般^{けんこうぜんぱん}について

問1 身長^{しんちよう}・体重^{たいじゆう}はどのくらいですか。(数字^{すうじ}を^{きにゅう}記入)

身長 [.] cm	体重 [.] kg
-------------	-------------

問2 あなたは、現在の^{げんざい}じぶんの^{たいかく}体格についてどう^{かんが}考えていますか。(○は1つ)

- | | | |
|--|---|-------|
| 1 やせている | 2 少し ^{すこ} やせ ^{ぎみ} 気味である | 3 ふつう |
| 4 少し ^{すこ} 太 ^{ふと} り ^{ぎみ} 気味である | 5 太 ^{ふと} っている | |

問3 あなたは^{けんこう}ふだん、^{おも}じぶんのことを健康だと思^{おも}いますか。(○は1つ)

- | | |
|--|--|
| 1 ひじょう ^{ひじょう} に ^{けんこう} 健康だと思 ^{おも} う | 2 まあ ^{けんこう} 健康だと思 ^{おも} う |
| 3 あまり ^{けんこう} 健康ではない | 4 ^{けんこう} 健康ではない |

しよくせいかつ
食生活について

とい 問4 あなたは、朝あさごはんを食たべていますか。(○は1つ)

- | | |
|---|---|
| 1 ほぼ毎日食 <small>まいにち た</small> べている | 2 週 <small>しゅう</small> 3～5日食 <small>にち た</small> べている |
| 3 週 <small>しゅう</small> 1～2日食 <small>にち た</small> べている | 4 ほとんど食 <small>た</small> べない |
| 5 食 <small>た</small> べない | |

→ <問4で「3 週しゅう 1～2日食にち たべている」「4 ほとんど食たべない」「5 食たべない」と答こたえた方へ>

とい 問4-1 朝あさごはんを食たべない理りゆう由なんは何ですか。(○はいくつでも)

- | | | |
|---|---|-------------------------------|
| 1 食 <small>た</small> べる時 <small>じかん</small> 間がない | 2 めんどうだから | 3 食 <small>しよくよく</small> 欲がない |
| 4 体 <small>たい</small> 調 <small>ちよう</small> が <small>わる</small> 悪い | 5 食 <small>た</small> べるもの <small>なに</small> が何もない | 6 その他 |

とい 問5 あなたは、朝あさごはん、昼ひるごはん、夕ゆうごはん以外いがいに、おやつや夜食やしよくを食たべますか。(○は1つ)

- | | |
|---|---|
| 1 ほぼ毎日食 <small>まいにち た</small> べている | 2 週 <small>しゅう</small> 3～5日食 <small>にち た</small> べている |
| 3 週 <small>しゅう</small> 1～2日食 <small>にち た</small> べている | 4 ほとんど食 <small>た</small> べない |
| 5 食 <small>た</small> べない | |

問6 あなたは、家庭の食事で以下の食べ物を週にどれくらい食べますか。(○はそれぞれ1つ)

	食べる ほぼ毎日	食べる 週に3〜5回	食べる 週に1〜2回	食べない ほとんど
〈記入例〉主食類 (ご飯、パン、めん類)	1	②	3	4
① 主食類 (ご飯、パン、めん類)	1	2	3	4
② 豆類や大豆類 (とうふ、納豆など)	1	2	3	4
③ 牛乳や乳製品 (ヨーグルト、チーズなど)	1	2	3	4
④ たまご類	1	2	3	4
⑤ 魚介類 (焼き魚、刺身など)	1	2	3	4
⑥ 肉類 (焼肉、ハンバーグなど)	1	2	3	4
⑦ 緑黄色野菜※ (ほうれん草、にんじん、ピーマンなど)	1	2	3	4
⑧ その他の野菜 (大根、キャベツ、きゅうりなど)	1	2	3	4
⑨ くだもの類	1	2	3	4
⑩ 海藻類 (わかめ、ひじき、もずくなど)	1	2	3	4

※切った断面の色が濃い野菜を「緑黄色野菜」といいます。

問7 あなたは、夕ごはんを家族と一しょに食べていますか。(○は1つ)

1 よく一しょに食べる	2 たまに一しょに食べる
3 まったく一しょに食べない	

問8 あなたは、夕ごはんをどれくらいの時間をかけて食べていますか。(○は1つ)

1 10分以下	2 20分くらい	3 30分以上
---------	----------	---------

うんどう
運動について

問9 あなたは、からだを動かすことが好きですか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 好き | 2 どちらかという人喜欢 |
| 3 どちらかという嫌い | 4 嫌い |

問10 あなたは、学校の体育の授業以外に、運動(からだを動かす遊びを含む)をしていますか。
(○は1つ)

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1 いつもしている | 2 時々している |
| 3 以前はしていたが現在はしていない | 4 まったくしたことがない |

問10で「3 以前はしていたが現在はしていない」「4 まったくしたことがない」と答えた方へ>

問10-1 運動をしていない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 1 運動をする時間がないから | 2 めんどうだから |
| 3 必要ないと思うから | 4 からだを動かすことがいやだから |
| 5 お医者さんから運動をとめられているから | |
| 6 いっしょに運動をする友だちがいないから | |
| 7 運動をする場所がないから | 8 その他 () |

きゅうよう けんこう
休養・こころの健康について

問11 平日、朝起きる時間と夜ねる時間は、だいたい何時ごろですか。(数字を記入)

【記入例】 (起きる時間 朝 7 : 00ごろ、ねる時間 夜 9 : 00ごろ)

起きる時間 : ごろ
朝

ねる時間 : ごろ
夜

問12 あなたの1日当たりの平均睡眠時間は、何時間くらいですか。(○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 | |

問13 眠れないことがありますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------|----------|------|
| 1 よくある | 2 ときどきある | 3 ない |
|--------|----------|------|

問14 あなたは、いつもの睡眠時間で、体を十分に休めることができていると思いますか。

(○は1つ)

- | | | |
|-------------|---------|------------|
| 1 充分 | 2 まあ充分 | 3 あまり充分でない |
| 4 まったく充分でない | 5 わからない | |

問15 あなたは学校のある日に、1日平均どのくらいの時間、「スマートフォンやゲーム機等」※を利用していますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 1 利用しない | 2 1時間未満 | 3 1時間以上2時間未満 |
| 4 2時間以上3時間未満 | 5 3時間以上4時間未満 | 6 4時間以上 |
| 7 わからない | | |

※「スマートフォンやゲーム機等」とは、スマートフォン、タブレット、パソコン、ゲーム機などのことです。

問16 あなたは学校がない日に、1日平均どのくらいの時間、スマートフォンやゲーム機等を利用していますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 1 利用しない | 2 1時間未満 | 3 1時間以上2時間未満 |
| 4 2時間以上3時間未満 | 5 3時間以上4時間未満 | 6 4時間以上 |
| 7 わからない | | |

問17 あなたは、最近1か月間に、不安や悩みを感じたことがありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 おおいに感じた | 2 多少感じた |
| 3 あまり感じなかった | 4 まったく感じなかった |

＜問17で「1 おおいに感じた」「2 多少感じた」と答えた方へ＞

問17-1 あなたは、その不安や悩みを解消することができましたか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|------------|
| 1 解消できた | 2 ほぼ解消できた |
| 3 あまり解消できなかった | 4 解消できなかった |

問17-2 あなたが最近1か月間に感じた不安や悩みは主にどんなことが原因でしたか。

(○は3つまで)

- | | |
|-----------------|----------|
| 1 健康のこと (病気のこと) | 2 友だちのこと |
| 3 自分の進路・将来のこと | 4 勉強のこと |
| 5 クラブ活動のこと | 6 からだのこと |
| 7 家族のこと | 8 お金のこと |
| 9 異性や好きな子のこと | 10 先生のこと |
| 11 いじめのこと | |
| 12 その他 () | |

問18 あなたは、自分なりの不安や悩み解消法を持っていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------|----------|
| 1 持っている | 2 持っていない |
|---------|----------|

問19 あなたには何でも話せる家族や友達がありますか。(○は1つ)

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

つらいときについて

問20 あなたは、死にたい、またはそれに近いことを考えた時に、誰かに相談すると思いますか。

(○は1つ)

- 1 相談すると思う
- 2 その時にならないとわからない
- 3 相談しないと思う

問20で「1 相談すると思う」「2 その時にならないとわからない」と答えた方へ

問20-1 相談したいと思う人はだれですか。(○はいくつでも)

- | | | |
|----------------------------|--------------------|-------------|
| 1 両親 | 2 兄弟姉妹やいところ | 3 親せきの大人 |
| 4 友達 | 5 恋人 | 6 学校の先生 |
| 7 保健室の先生 | 8 スクールカウンセラーなどの専門家 | |
| 9 近所の人 | 10 医師 | 11 市役所などの職員 |
| 12 インターネットのサイトやSNS上だけの知り合い | | |
| 13 その他 () | | |

問20で「3 相談しないと思う」と答えた方へ

問20-2 その理由は、次のどれにあてはまりますか。(○はいくつでも)

- 1 他人にはなすようなことではないから
- 2 恥ずかしいから
- 3 周りに心配をかけたくないから
- 4 相談したら相手との関係が悪化する(引かれる)から
- 5 相談した相手がどのような反応をするかわからない(怖い)から
- 6 どこに相談したらよいかわからないから
- 7 今までに相談したことはあるが、いやな思いをしたから
- 8 相談できる相手がないから
- 9 その他 ()

問21 あなたは、学校で「いのちの大切さ」や「SOSの出し方に関する教育」についての授業を受けましたか。(〇は1つ)

- | | |
|------------------|----------------|
| 1 授業を受けた | 2 そのような授業はなかった |
| 3 わからない (覚えていない) | |

問22 「いのちの電話」や「よりそいホットライン」、「#いのちSOS」、「こどものSOSダイヤル」など電話やSNSで相談できる場所があることを知っていますか。(〇は1つ)

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

毎日の生活について

問23 学校に行くことが楽しいですか。(〇は1つ)

- | | | |
|---------|-------------|---------|
| 1 楽しい | 2 ふつう | 3 楽しくない |
| 4 わからない | 5 学校に通っていない | |

問24 一生懸命打ち込めるもの、あるいは夢中になれるものがありますか。(〇は1つ)

例：クラブ活動、課外活動、趣味など

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

たばこについて

問25 いっしょに住んでいる家族の中に、たばこ（加熱式・電子たばこを含む）を吸っている人はいますか。（○はいくつでも）

1 吸っている人はいない

2 父

3 母

4 祖父母

5 兄弟姉妹

6 その他（ ）

＜問25で「2～6」のいずれかに答えた方へ＞

問25-1 家族はあなたがいる場所でたばこを吸いますか。（○は1つ）

1 吸う

2 吸わない

アルコールについて

問26 未成年者の飲酒は、脳の細胞を壊したり、骨の成長が遅れる原因となることを知っていますか。（○は1つ）

1 はい

2 いいえ

は けんこう 歯の健康について

問27 あなたは、1日に何回歯みがきをしますか。(○は1つ)

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

問28 あなたは、糸ようじ、デンタルフロス※などを使用していますか。(○は1つ)

- | | | |
|------------|--------------|-----------|
| 1 毎日使用している | 2 ときどき使用している | 3 使用していない |
|------------|--------------|-----------|

※「デンタルフロス」とは、歯と歯の間のよごれをとるための細い糸です。

問29 あなたはフッ化物(フッ素)が配合されている歯みがき剤を使用していますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|------------|
| 1 いつも使っている | 2 たまに使っている |
| 3 使わない | 4 わからない |

問30 あなたは、食べ物をよくかむことを心がけていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1 心がけている | 2 心がけていない |
|----------|-----------|

問31 あなたには、かかりつけの歯科医がいますか。(○は1つ)

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

問32 あなたは、歯周病※の予防法を知っていますか。(○は1つ)

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

※「歯周病」とは、歯が抜けてしまう原因の1つで、歯の土台である歯ぐきをくずしてしまう病気です。

問33 あなたは、歯の健康が全身の健康に大きな影響が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 |
|---------|--------|

問34 あなたは、「8020（はちまるにいます）^{うんどう}運動」^し※を知っていますか。（○は1つ）

- | |
|---|
| 1 ^{ないよう} 内容を知っている |
| 2 ^{ことば} 言葉を聞いたことはあるが ^{ないよう} 内容は知らない |
| 3 ^し 知らない |

※「8020（はちまるにいます）^{うんどう}運動」とは、80歳^{さい}になっても自分自身の^{じぶんじしん}歯を20本以上^{ほんい}保つことを^{もくひょう}目標に、若^{わか}いうちから^は歯や^{はくき}歯茎の^{けんこう}健康づくりを^{すす}進めようという^{うんどう}運動です。

◎ ^{けんこう}健康に^{せいかつ}生活できるようにするために、^{がっこう}学校、^{しやくしょ}市役所に対して^{たい}希望する^{きぼう}ことがありましたら、どんなことでも^{じゆう}ご自由にお書きください。

ご協力ありがとうございました