

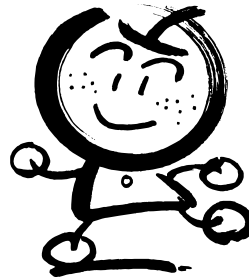
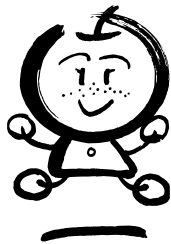
小学5年生の「健康」に関するアンケート調査票

～ ちょうさ きょうりょく ねが
～ 調査ご協力 のお願い～

白井市では、皆さんが、健康でいきいきとくらせるまちづくりをすすめるために、小学5年生の皆さんにアンケート調査をお願いすることにしました。アンケート調査は10分くらいで終わります。

皆さんの生活習慣について教えてください。質問がむずかしかったり、答えたくない質問は、回答しないで次の質問に進んでも大丈夫です。皆さんのご協力をお願いします。

白井市役所 健康子ども部 健康課



※小学5年生アンケート調査は、アンケート回答用URLを作成のうえ、各学校に依頼してインターネットで回答いただく方法とします。

各問のあてはまる番号に○をつけてください。

その他（ ）を選んだ場合は、（ ）の中にその内容を記入してください。

1. 生活習慣について

問1 あなたはふだん、何時に寝ていますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------------|------------|-------------|
| 1 午後9時前 | 2 午後9時～10時 | 3 午後10時～11時 |
| 4 午後11時～午前0時 | 5 午前0時過ぎ | |

問2 あなたが、学校から帰って家で1時間以上していることはありますか。
(○はいくつでも)

- | | |
|------------------|---------------------------------------|
| 1 メールやラインなどをしている | 2 SNS (Instagram, X, YouTubeなど) を見ている |
| 3 ゲームをしている | 4 テレビを見ている |
| 5 勉強をしている | 6 読書をしている |
| 7 外で遊んでいる | 8 その他 () |

2. 食生活・食育について

問3 あなたは、朝食を食べますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 毎日食べる | 問4へ進む |
| 2 週に4～6日食べる | 3 週に1～3日食べる |
| 4 ほとんど食べない | 5 決まっていない |

(問3で「2」～「5」と答えた人に質問します)

問3-1 あなたが毎日朝食を食べない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------|-----------|
| 1 食べる時間がないから | 2 食欲がないから |
| 3 食べる習慣がないから | 4 やせたいから |
| 5 食事の用意がないから | 6 その他 () |

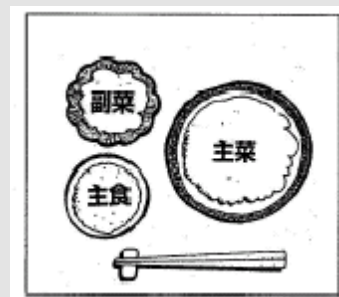
問4 あなたは、主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日に何回ありますか。(○は1つ)

- | | |
|------|------|
| 1 3回 | 2 2回 |
| 3 1回 | 4 0回 |

「主食」とは…米、パン、麺類などの穀物で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。

「主菜」とは…魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質タンパク質や脂肪の供給源となるものです。

「副菜」とは…野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。



※給食は、残さず食べると「主食」「主菜」「副菜」がそろった食事になります。

新規

問5 あなたは、家族とどれくらい一緒に食事をしますか。朝食・夕食についてそれぞれお答えください。(○は1つずつ)

<朝食について>

- | | | |
|---------|-----------|---------|
| 1 週6～7日 | 2 週4～5日 | 3 週2～3日 |
| 4 週1日 | 5 ほとんどしない | |

<夕食について>

- | | | |
|---------|-----------|---------|
| 1 週6～7日 | 2 週4～5日 | 3 週2～3日 |
| 4 週1日 | 5 ほとんどしない | |

問6 あなたは、家でどれくらい食事の用意を手伝いますか。(料理や配ぜんなど)
(○は1つ)

- | | |
|---------|-------------|
| 1 週5～7日 | 2 週3～4日 |
| 3 週1～2日 | 4 ほとんどしていない |

問7 あなたは、食事を残したときに「もったいない」と思いますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|--------|
| 1 とても思う | 2 まあ思う |
| 3 あまり思わない | 4 思わない |

問8 野菜を育てたり、収穫^{しゅうかく}することに興味^{きょうみ}がありますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------|-----------|
| 1 とても興味がある | 2 少し興味がある |
| 3 どちらかというに興味がない | 4 全く興味がない |

問9 あなたは、おやつを食べますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 毎日食べる | 2 週に4～6日食べる |
| 3 週に1～3日食べる | 4 いつも食べない |

▶ 問10へ進む

→ (問9で「1」～「3」と答えた人に質問します)

問9-1 次のうち、よく食べるものを答えてください。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1 甘い菓子(チョコ・ケーキ・グミなど) | 2 甘い飲料(コーラ・ジュースなど) |
| 3 せんべい・スナック菓子 | 4 パン・めん・おにぎり |
| 5 ファーストフード(ハンバーガー・ポテト・フライドチキン等) | 6 栄養補助食品 ^{えいようほじょしょくひん} (ゼリー飲料・プロテインバー等) |
| 7 野菜 | 8 果物 ^{くだもの} |
| 9 牛乳・乳製品 ^{にゅうせいひん} | 10 その他() |

選択肢追加

3. 運動について

問10 あなたは、体を動かすことは好きですか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|----------|
| 1 とても好き | 2 まあ好き |
| 3 あまり好きではない | 4 好きではない |

問11 あなたは、授業以外の部活動や習い事(スポーツ少年団を含む)で運動をしていますか。(○は1つ)

- | | | |
|---------|----------|-----------|
| 1 週6～7日 | 2 週4～5日 | 3 週2～3日 |
| 4 週1日 | 5 月に2～3回 | 6 ほとんどしない |

4. 歯の健康について

問12 あなたは、いつ歯をみがきますか。(○はいくつでも)

- | | | |
|--------|-------|------------|
| 1 朝食の前 | 2 朝食後 | 3 昼食後 |
| 4 夕食後 | 5 寝る前 | 6 歯みがきをしない |

問13 あなたは歯をみがくときに1日に1回以上歯みがき^{ざい}剤を使っていますか。

(○は1つ)

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



5. こころの健康について

問14 あなたは悩みやストレスを感じた時に、誰かに助けを求めたり、相談したいと思いますか。(〇は1つ)

- | | |
|-------------|----------|
| 1 そう思う | 2 ややそう思う |
| 3 あまりそう思わない | 4 そう思わない |

問15 あなたは悩みやストレスを感じた時に相談できる人や場所がありますか。
(〇は1つ)

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



(問15で「1」と答えた人に質問します)

問15-1 あなたが悩みやストレスを感じた時に相談する人や場所を教えてください。
(〇はいくつでも)

- | | |
|--|------------------------|
| 1 家族 | 2 親せき |
| 3 友人・近所の人 | 4 学校の先生 |
| 5 児童館・学童保育・放課後子ども
教室の先生 | 6 医師 |
| 7 市役所（教育相談・家庭児童相談室） | 8 子供SOSダイヤル・SNS相談@ちばなど |
| 9 インターネット上だけのつながりの人
（SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）を含む） | 10 その他（ ） |

新規

6. あなたや家族について

① あなたの性別を教えてください。(○は1つ)

1 男性

2 女性

3 その他

② あなたの現在の身長と体重を教えてください。

身長	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	cm	(記入例)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	cm
体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	kg	(記入例)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	kg

③ あなたは、自分の^{たいけい}体型についてどう思いますか。(○は1つ)

1 やせている

2 ^{ふつう}普通

3 太っている

④ あなたは、^{げんりょう}減量(ダイエット)をしたことがありますか。(○は1つ)

1 今している

2 したことがある

3 したことがない

⑤ あなたと一緒に住んでいる人を教えてください。(○はいくつでも)

1 父

2 母

3 きょうだい

4 おじいさん

5 おばあさん

6 その他()

⑥ あなたの家に、たばこを^す吸う人はいますか。(○は1つ)

1 いる

2 いない

⑦ あなたは家の中で、たばこの^{けむり}煙を^す吸う^{きかい}機会がありますか。(○は1つ)

1 毎日ある

2 週に数回ある

3 月に数回ある

4 ほとんどない

⑧ あなたは、どこの小学校に通っていますか。(○は1つ)

1 白井第一小学校

2 白井第二小学校

3 白井第三小学校

4 大山口小学校

5 清水口小学校

6 七次台小学校

7 南山小学校

8 池の上小学校

9 桜台小学校

アンケートは以上です。ありがとうございました。