
「瑞穂市健康増進計画」策定のための アンケート調査ご協力のお願い

～小中学生のかたへ～

日頃から瑞穂市の保健事業にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

市では「健康で心がかよう、明るいまちづくりの実現」を目指して、令和3年度を目標とした健康増進計画をつくり、すすめていきます。今回、計画の見直しにあたり皆さんの健康や暮らしについて知るために健康意識アンケートをおこないます。市民のかたの中から、性別や年齢に偏らないように、無作為に約500人のかたを選ばせていただいて実施します。

このアンケートでは、皆さんの生活習慣や健康状態をできるだけ正確に整理するため、多くの質問項目を設けております。ご協力いただいたアンケートの結果は、瑞穂市の健康増進事業に役立てていきます。

なお、収集した個人情報については、大切な個人情報であるという認識のもと、瑞穂市個人情報保護条例に基づく適正な取り扱いをおこないます。

令和2年3月

瑞穂市長 森 和 之

記入にあたってのお願い

- ・ このアンケートの対象者は、令和2年3月1日現在、瑞穂市に住所を有するかたです。
- ・ ご回答にあたっては封筒のあて名のご本人についてお答えいただきますが、ご家族のかたがご本人の代わりに回答されたり、一緒に回答されてもかまいません。
- ・ この質問回答用紙と返信用封筒に、お名前やご住所を書いていただく必要はありません。
- ・ 答えは、記入欄の該当する番号を、指定の数だけ○で囲んでください。また、記入するものについては、（ ）内に記入してください。
- ・ ご記入いただいたアンケートは、**3月26日（木）までに**同封の返信用封筒にてご返送ください。（切手は不要です。）

<お問い合わせ>

〒501-0293 瑞穂市別府1288番地（穂積庁舎）

健康福祉部 健康推進課（担当：河合、堀）

電話：058-327-8611（直通）



① 記入日 (数字を記入) 令和 年 月 日

② アンケート調査票を記入されたのはどなたですか。(〇はいくつでも)

1. あて名のご本人が記入
2. ご家族のかたが記入 (あて名のご本人からみた続柄)
3. その他 ()

1 あなたご自身についてお聞きします。

問1 あなたの年齢は何歳ですか。(数字を記入) ※令和2年3月1日時点

() 歳

問2 あなたの学年を教えてください。(どちらかに〇をつけ、数字を記入) ※令和2年3月1日時点

1. 小学校 () 年生
2. 中学校 () 年生

問3 あなたの性別※はどちらですか。(どちらかに〇) ※あなたが思う性別をお答えください。

1. 男性
2. 女性

2 あなたの家族についてお聞きします。

問4 あなたの家族構成は次のうちどれですか。(1つに〇)

1. 二世帯 (子と親)
2. 三世帯 (子と親とおじいさん・おばあさんなど)
3. その他 ()

3 食事しょくじについてお聞ききします。

問5 あなたは、朝あさごはんを週しゅうに何日なんにち食べていますか。(1つに○)

- | | |
|---|---|
| 1. 毎日 <small>まいにち</small> 食べている | 2. 週 <small>しゅう</small> に4～6日 <small>にち</small> 食べている |
| 3. 週 <small>しゅう</small> に1～3日 <small>にち</small> 食べている | 4. ほとんど食べていない |

問6 あなたは、朝あさごはんを家族かぞくと一緒にいっしょ食べる日たは、週しゅうに何日なんにちありますか。(1つに○)

- | | | | |
|---------------------------|---|---|--|
| 1. 毎日 <small>まいにち</small> | 2. 週 <small>しゅう</small> に4～6日 <small>にち</small> | 3. 週 <small>しゅう</small> に1～3日 <small>にち</small> | 4. 家族 <small>かぞく</small> と一緒に <small>いっしょ</small> 食べない |
|---------------------------|---|---|--|

問7 あなたは、食事しょくじ以外がいにおやつたを食べる日ひは、週しゅうに何日なんにちありますか。(1つに○)

- | | | | |
|---------------------------|---|---|---------|
| 1. 毎日 <small>まいにち</small> | 2. 週 <small>しゅう</small> に4～6日 <small>にち</small> | 3. 週 <small>しゅう</small> に1～3日 <small>にち</small> | 4. 食べない |
|---------------------------|---|---|---------|

問7で「4. 食べない」と答えたかたのみへの質問です。

問8 あなたは、おやつでよく食べるものはどのようなものですか。(○は2つまで)

- | | |
|---|---|
| 1. チョコレート | 2. スナック菓子 <small>がし</small> (ポテトチップスなど) |
| 3. 和菓子 <small>わがし</small> (おまんじゅう・たいやきなど) | 4. 洋菓子 <small>ようがし</small> (ケーキ・クッキーなど) |
| 5. ジュース | 6. 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> |
| 7. おにぎり・パン | |
| 8. その他 () | |

問9 あなたは、お茶ちやや水みず以外がいの甘い飲み物あまのもの (コーラ・ジュース・スポーツドリンクなど) を、週しゅうに何日なんにち飲みますか。(1つに○)

- | | | | |
|---------------------------|---|---|---------|
| 1. 毎日 <small>まいにち</small> | 2. 週 <small>しゅう</small> に4～6日 <small>にち</small> | 3. 週 <small>しゅう</small> に1～3日 <small>にち</small> | 4. 飲まない |
|---------------------------|---|---|---------|



問10 あなたは、夕ごはんを何時に食べますか。(1つに○)

- | | | |
|-------------|---------------|--------------|
| 1. 午後6時より前 | 2. 午後6時～8時台 | 3. 午後9時～10時台 |
| 4. 午後10時より後 | 5. 時間は決まっていない | 6. 食べない |

問11 あなたは、夕ごはんを家族と一緒に食べる日は、週に何日ありますか。(1つに○)

- | | | | |
|-------|-----------|-----------|---------------|
| 1. 毎日 | 2. 週に4～6日 | 3. 週に1～3日 | 4. 家族と一緒に食べない |
|-------|-----------|-----------|---------------|

4 睡眠についてお聞きします。

問12 あなたの寝る時間を教えてください。(1つに○)

- | | | |
|------------|------------|-----------|
| 1. 午後9時より前 | 2. 午後9時台 | 3. 午後10時台 |
| 4. 午後11時台 | 5. 午前0時より後 | |

問13 あなたの1日の平均睡眠時間はどれくらいですか。(1つに○)

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 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14 あなたは、朝起きた時のからだの調子はどうですか。(1つに○)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. いつもすっきりしている | 2. だいたいすっきりしている |
| 3. からだがだるいことがおおい | 4. いつもからだがだるい |



5 生活習慣についてお聞きします。

問15 スマートフォン、パソコン、ゲーム機の1日の平均利用時間はどれくらいですか。
(1つに○)

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 1. まったくない | 2. 0分～30分未満 | 3. 30分～1時間未満 |
| 4. 1時間～2時間未満 | 5. 2時間～3時間未満 | 6. 3時間以上 |

問16 あなたは、学校の保健体育の授業以外で、運動(身体を動かす遊びを含む)やスポーツをしていますか。(1つに○)

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1. いつもしている | 2. ときどきしている |
| 3. 以前はしていたが現在はしていない | 4. していない(したことがない) |

問16で「1. いつもしている」または「2. ときどきしている」と答えたかたのみへの質問です。

問17 どのような機会に運動をしていますか。(○はいくつでも)

- | |
|-------------------------|
| 1. 学校の部活動 |
| 2. 地域のクラブ活動・スポーツ少年団の活動時 |
| 3. 時間があるときや気が向いたとき |
| 4. その他() |

問16で「3. 以前はしていたが現在はしていない」または「4. していない(したことがない)」と答えたかたのみへの質問です。

問18 現在、運動をしていない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | | |
|----------------------------|--------------------|------------|
| 1. 興味・関心がない | 2. 必要を感じない | 3. 忙しい |
| 4. 体調が悪い | 5. 身体を動かすことがきらい・苦手 | |
| 6. どのような運動をしたらいいのかわからない | 7. 運動のやりかたがわからない | |
| 8. きっかけがない | 9. お金がかかる | 10. 仲間がいない |
| 11. 場所・道具がない | | |
| 12. 他にやりたいことがある(それは何ですか:) | | |
| 13. その他() | | |

問19 あなたは、毎日の生活の中でなやみやストレスがありますか。(1つに○)

1. ない 2. ときどきある 3. 毎日のようにある 4. わからない

問19で「2. ときどきある」または「3. 毎日のようにある」と答えたかたのみへの質問です。

問20 あなたは、なやみやストレスをかるくするために何をしますか。(○はいくつでも)

1. 好きなことをする(それは何ですか:)
2. 友達と遊んだり、話したりする
3. 家族と話す
4. 学校の先生と話す
5. 運動をする
6. 何もしない
7. その他()

問21 なやみを相談できる窓口で、あなたが知っている窓口はどれですか。(○はいくつでも)

1. あじさいスクール 2. 教育相談ほほえみダイヤル
3. スクールカウンセラー 4. 子育て世代包括支援センター
5. こころのダイヤル119番 6. こども相談センター
7. 子ども家庭電話相談室 8. 岐阜県青少年SOSセンター
9. 24時間子どもSOSダイヤル 10. 岐阜県発達障害者支援センター
11. いずれも知らない

問22 あなたは、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. おやつの後 5. 夕食後 6. 寝る前
7. 気が向いたときにみがく 8. まったくみがかない

問23 あなたは、^{は くち}歯や口について次の^{つぎ しやうじやうなど}症状等がありますか。(〇はいくつでも)

1. ^{まんぞく}満足している
2. ^は歯ぐきがはれることがある
3. ^は歯ぐきから^ち血が出る
4. ^は歯が^{いた}痛んだり、^{しみ}しめることがある
5. ^{こうしゆう}口臭が^き気になる
6. ^た食べ物が^は歯と^は歯の^{あいだ}間にはさまる
7. ^か噛む、^{あじ}味わう、^の飲み込む、^{はな}話すことに^{ふじゆう}不自由がある
8. ^は歯並びやかみ合わせが^き気になる
9. その他 ()

問24 あなたは、ここ1年の^{ねん あいだ}間で^は歯のみが^{おし}きかたを教えてもらいましたか。(どちらかに〇)

1. ^{おし}教えてもらった
2. ^{おし}教えてもらっていない

問25 あなたは、^{みじか}身近で^{きがる}気軽に^{けんこうじやうたい}健康状態の^{そうだん}相談や^{ちりやう}治療を受けることができる、「^{かかりつけ}かかりつけ」の^{いりやうき}医療機関がありますか。^も持っている「^{かかりつけ}かかりつけ」の^{いりやうきかん}医療機関に〇をつけてください。

(〇はいくつでも)

1. ^いかかりつけ医
2. ^{し か い}かかりつけ^し歯科医
3. ^{やつきやく}かかりつけ^{いりやうきかん}薬局
4. ^{いりやうきかん}かかりつけの^{いりやうきかん}医療機関はない

問26 あなたは^{しゅう}週に^{なんにち}何日^{しゅう}うんちをしますか。(1つに〇)

1. ^{まいにち}毎日
2. ^{しゅう}週に^{にち}4～6日
3. ^{しゅう}週に^{にち}1～3日
4. ^{しゅう}週に^{にち}1日もしない

問27 あなたは、^{からだ}たばこが^{えいきやう}身体におよぼす^し影響を知っていますか。(どちらかに〇)

1. ^し知っている
2. ^し知らない

問28 あなたは、タバコに対してどのようなイメージがありますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|----------------------|----------------|
| 1. 大人が吸うもの | 2. かっこいい |
| 3. くさい | 4. からだに悪い影響がある |
| 5. タバコを吸うとなかなかやめられない | |
| 6. その他 () | |

問29 あなたは、現在ダイエットをしていますか。(1つに〇)

- | | | |
|---------|----------|---------------|
| 1. している | 2. していない | 3. 過去にしたことがある |
|---------|----------|---------------|

問29で「1. している」と答えたかたのみへの質問です。

問30 なぜダイエットをしているのですか。(〇はいくつでも)

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1. 太っているから | 2. 人からすすめられたから (親や友だち) |
| 3. やせていたほうがかっこういいから | 4. 友だちもしているから |
| 5. からだが動きにくいから | 6. 他人に太っているといわれたから |
| 7. その他 () | |



ご協力いただきありがとうございました。

この調査票は、同封の返信用封筒に入れ、3月26日(木)までに
ご返送ください。