

いぬやまし じん けんこう かん いしきちようさ
 「犬山市民の健康づくりに関する意識調査」
 きょうりよく ねが
 アンケートご協力のお願いについて
 じどう しょうがく ねん せいと ちゅうがく ねん
 〈児童（小学5年）・生徒（中学2年）〉

みなさん、毎日元気に過ごしていますか？

いぬやまし 犬山では、いぬやま 犬山の子供たちが、たのい 楽しく生き生きとしたまいにち 毎日を過ごすために、みなさん
 にどんなてだす 手助けができるのかについてかんが 考えています。

このアンケートは、これからいぬやまし 犬山がよりよいてだす 手助けができるよう、あなたのまいにち 毎日のお
 うち 家でのごす 過ごし方、かた からだ 体やこころ 心のことについてしつもん 質問するものです。

なまえ か ひつよう 名前を書く必要はありません。あなたがこた 答えたないよう 内容は、ほか 他人に知られることはぜったい
 にありませんので、あんしん 安心してありのままにこた 答えてください。

このアンケートは、いぬやまし 犬山がじっし 実施しています。がっこう 学校にはいふ 配付とかいしゅう 回収のお願いをしています
 が、とあ 問い合わせ先はいぬやまし 犬山市民健康館さら・さくら (0568 - 63 - 3800) になります。

きょうりよく ねが 協力をお願いします。

れいわ ねん がつ
 令和5年9月

いぬやまし ちょう ほん よしのぶ
 犬山市長 原 欣伸

こた まえ かなら よ
 〈答える前に必ず読んでください〉

- か 書いてあるぶんしょう 文章をよくよ 読んで、あてはまるところを○でかこ 囲んでください。
 こた 答えが「その他」にあてはまるばあい 場合は、() のなか 中にできるだけくわしく
 そのないよう 内容を書いてください。
- わからないところがあれば、うち 自宅の人にき 聞いてください。
 ともだち 友達とそうだん 相談しないでください。
- こた 答えが終わったら、ふうとう 封筒に入れて、のりづけ 貼り付けてアンケートかいしゅうばこ 回収箱に入れて
 ください。
- どうしてもこた 答えたくないしつもん 質問があれば、こた 答えなくて、つぎ 次しつもん 質問に進んでください。

1. あなたのことについて

問1 あなたの性別を教えてください。(あてはまるもの1つに○)

- 1 男 2 女 3 その他 (「答えたくない」など)

問2 あなたは小学生、中学生のどちらですか。(あてはまるもの1つに○)

- 1 小学生 2 中学生

問3 あなたはどこの小学校区に住んでいますか。(あてはまるもの1つに○)

- 1 犬山北小学校区 2 犬山南小学校区 3 城東小学校区 4 今井小学校区
 5 栗栖小学校区 6 羽黒小学校区 7 楽田小学校区 8 池野小学校区
 9 東小学校区 10 犬山西小学校区 11 わからない

問4 今、いっしょに住んでいるご家族すべてに○をつけてください。

(あてはまるものいくつでも○)

- 1 お父さん 2 お母さん 3 きょうだい
 4 おじいさん 5 おばあさん 6 その他の家族 ()

問5 あなたは今、元気ですか。(あてはまるもの1つに○)

- 1 とても元気 2 まあまあ元気
 3 あまり元気ではない 4 元気ではない

問6 あなたの身長と体重を教えてください。

身長						cm	体重							kg
----	--	--	--	--	--	----	----	--	--	--	--	--	--	----

問7 あなたは自分の体や健康のことで気になっていることはありますか。

(あてはまるものいくつでも○)

- 1 体型 (身長、体重) のこと 2 アレルギー体質のこと
 3 視力のこと 4 聴力 (音が聞こえづらい等) のこと
 5 歯 (むし歯、歯ならびなど) のこと 6 体力がないこと
 7 眠れないこと 8 食欲がないこと
 9 性的なこと (月経、射精など) 10 その他 ()
 11 特に気になっていることはない

問8 あなたは自分の体型についてどう思いますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | | |
|------------|------------|-------|
| 1 太っている | 2 すこし太っている | 3 ふつう |
| 4 すこしやせている | 5 やせている | |

問9 あなたは、今、体型を変えたいと思っていますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | | |
|-----------|--------|-----------|
| 1 やせたい | 2 太りたい | 3 このままでよい |
| 4 その他 () | | |

問10 メガネやコンタクトレンズで視力を矯正していますか。(あてはまるもの1つに○)

※R5 新規設問

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1 矯正していない(裸眼である) | 2 常にメガネをかけている |
| 3 必要な時だけメガネをかけている | 4 コンタクトレンズをつけている |
| 5 その他 () | |

問11 授業中、黒板の字はよく見えていますか。(あてはまるもの1つに○) ※R5 新規設問

- | |
|-------------------------|
| 1 どの席でもよく見える |
| 2 前の席では見えるが、後ろの席では見えづらい |
| 3 前の席でも見えづらい |
| 4 その他 () |

2. 食べることについて

問12 あなたは朝ごはんを食べますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1 ほとんど毎日食べる →【問13へ】 | 2 週に4～5日食べる →【問12-1へ】 |
| 3 週に2～3日食べる →【問12-1へ】 | 4 ほとんど食べない →【問12-1へ】 |

問12-1 問12で「2」～「4」と答えた人におたずねします。

朝ごはんを食べないのはなぜですか。(あてはまるものいくつかでも○)

- | | |
|--------------|------------------|
| 1 食べる時間がないから | 2 食欲がないから |
| 3 いつも食べないから | 4 食事の準備がされていないから |
| 5 食べるのが面倒だから | 6 ダイエットのため |
| 7 その他 () | |

問 13 あなたは、家族と一緒に食たべることがどのくらいありますか。

(それぞれあてはまるもの1つに○)

《朝 <small>あさ</small> ごはん》	1	ほとんど毎日 <small>まいにち</small>	2	週 <small>しゅう</small> に4～5日 <small>にち</small>	3	週 <small>しゅう</small> に2～3日 <small>にち</small>
	4	週 <small>しゅう</small> に1日程度 <small>にちていど</small>	5	ほとんどない		
《夕 <small>ゆう</small> ごはん》	1	ほとんど毎日 <small>まいにち</small>	2	週 <small>しゅう</small> に4～5日 <small>にち</small>	3	週 <small>しゅう</small> に2～3日 <small>にち</small>
	4	週 <small>しゅう</small> に1日程度 <small>にちていど</small>	5	ほとんどない		

問 14 あなたは朝あさごはんや夕ゆうごはんに野菜やさいを食たべていますか(野菜やさいジュースは入はいりません)。

(それぞれあてはまるもの1つに○)

《朝 <small>あさ</small> ごはん》	1	ほとんど毎日 <small>まいにち</small>	2	週 <small>しゅう</small> に4～5日 <small>にち</small>	3	週 <small>しゅう</small> に2～3日 <small>にち</small>
	4	週 <small>しゅう</small> に1日程度 <small>にちていど</small>	5	ほとんどない		
《夕 <small>ゆう</small> ごはん》	1	ほとんど毎日 <small>まいにち</small>	2	週 <small>しゅう</small> に4～5日 <small>にち</small>	3	週 <small>しゅう</small> に2～3日 <small>にち</small>
	4	週 <small>しゅう</small> に1日程度 <small>にちていど</small>	5	ほとんどない		

問 15 あなたはふだんゆっくりよく噛かんで食たべていますか。(あてはまるもの1つに○)

※R5 新規設問

- 1 ゆっくりよく噛かんで食たべている
- 2 どちらかといえばゆっくりよく噛かんで食たべている
- 3 どちらかといえばゆっくりよく噛かんで食たべていない
- 4 ゆっくりよく噛かんで食たべていない

問 16 あなたが食しょくじ事じのとききに気きをつけていることは何なんですか。(あてはまるものいくつかでも○)

※R5 新規設問

- 1 3食しょくしっかりと食しょくじ事じをとっている
- 2 栄養えいようバランスを考かんがえて食たべている
- 3 箸はしやフォークを正ただしく持もつ
- 4 おやつを食たべすぎないようにしている
- 5 食しょくじ事じのとき「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- 6 食しょくじ事じを食たべ残のこさないようにしている
- 7 気きをつけていることは特とくにない
- 8 その他 ()

問 17 あなたはこの1年間で次のような食に関する体験をしましたか。

※R5 新規設問

(あてはまるものいくつかでも○)

- 1 行事食・郷土食について学んだり、食べたりする
- 2 自分で野菜などを栽培したり、収穫したりする
- 3 家族と一緒に料理をする (家庭の味を学ぶ)
- 4 自分で食事の準備をする
- 5 自分で献立を考える
- 6 食べ物がどのように作られているのかを学ぶ
- 7 食品についているラベルやマークに書いてある保存方法や賞味期限を見る
- 8 どれも経験していない

3. 歯・口の健康について

問 18 あなたはいつ歯をみがきますか。(あてはまるものいくつかでも○)

- | | | | |
|----------|---------|---------|-------|
| 1 お起きてすぐ | 2 朝食後 | 3 昼食後 | 4 夕食後 |
| 5 寝る前 | 6 おやつの後 | 7 みがかない | |

問 19 あなたはむし歯予防について気をつけていることはありますか。

(あてはまるものいくつかでも○)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1 歯みがきをていねいに行っている | 2 食後にお茶やお水を飲んでいる |
| 3 食後にうがいをしている | 4 定期的に歯医者に行っている |
| 5 その他 () | 6 特に気にしていない |

4. 運動や体を動かすこと、睡眠について

問 20 あなたは学校の体育の授業以外で、1日にどれくらい運動やスポーツをしたり、外で遊んだりしていますか。それぞれ曜日のらんに「分」に直して記入してください。(運動やスポーツをしない場合は「0分」と記入してください。)

月	火	水	木	金	土	日
分	分	分	分	分	分	分

問 21 あなたが朝起きる時間と夜寝る時間はだいたい何時ですか。

<平日>

あさ (朝)	じ 時	ふん 分	ごろ ごろ	お お	きる きる	よる (夜)	じ 時	ふん 分	ごろ ごろ	ね ね	る る
-----------	--------	---------	----------	--------	----------	-----------	--------	---------	----------	--------	--------

<休日>

あさ (朝)	じ 時	ふん 分	ごろ ごろ	お お	きる きる	よる (夜)	じ 時	ふん 分	ごろ ごろ	ね ね	る る
-----------	--------	---------	----------	--------	----------	-----------	--------	---------	----------	--------	--------

5. たばこやお酒のことについて

問 22 あなたは、たばこを吸うことについてどのように考えていますか。

(あてはまるもの1つに○)

- 1 20歳以上になっても吸うべきではないと思う
- 2 20歳以上になれば吸ってよいと思う
- 3 20歳になっていない人でも吸ってよいと思う
- 4 わからない
- 5 その他 ()

20歳になっていない人がたばこを吸うことは、法律により禁止されています。

たばこを吸うことは、「がん」「心臓、呼吸器の病気」などになる危険性を高めます。

問 23 あなたは、お酒を飲むことについてどのように考えていますか。

(あてはまるもの1つに○)

- 1 20歳以上になっても飲まない方がよいと思う
- 2 20歳以上になれば少しなら飲んでよいと思う
- 3 20歳以上になれば好きなだけ飲んでよいと思う
- 4 20歳になっていない人でも飲んでよいと思う
- 5 わからない
- 6 その他 ()

20歳になっていない人がお酒を飲むことは、法律により禁止されています。

20歳未満の人がお酒を飲むことは、「脳の働きを低下させる」「アルコール依存症に

なりやすい」「発達の妨げ」など、心身にさまざまな影響をあたえます。

6. 心の健康について

問 24 あなた自身について、次のことがどのくらいあてはまりますか。①～④についてお答えください。(それぞれあてはまるもの1つに○)

①～④について、 あてはまる番号に○をつけてください	あてはまる	あてはまる どちらかといえ ば	あてはまらない どちらかといえ ば、	あてはまらない
①今の自分が好きだ	1	2	3	4
②自分の親（保護者）から愛されていると思う	1	2	3	4
③うまくいかかわからないことにもがんばって取り組む	1	2	3	4
④自分は役に立たないと強く感じる	1	2	3	4

問 25 この1か月間に、不安や悩みなどのストレスはありましたか。(あてはまるもの1つに○)

※R5 新規設問

1 全くなかった → 【問 26 ～】	2 あまりなかった → 【問 26 ～】
3 ときどきあった → 【問 25-1 ～】	4 よくあった → 【問 25-1 ～】

問 25-1 問 25 で「3 ときどきあった」、「4 よくあった」と答えた人におたずねします。
ストレスの発散、解消はできていますか。

※R5 新規設問

1 できている	2 まあできている
3 あまりできていない	4 できていない

問 26 あなたは体のことや心配ごとについて相談できる人はだれですか。

(あてはまるものいくつかでも○)

1 家族	2 学校の先生
3 友達	4 地域や近所の大人
5 インターネットやSNSでつながっている人	
6 スクールカウンセラー	7 その他 ()
8 相談できる人はいない	

問 27 あなたの好きなことや楽しみは何ですか。(あてはまるものいくつかでも○)

- | | |
|--|--------------------------------|
| 1 テレビ番組をみる | 2 動画配信をみる (YouTube、Netflix など) |
| 3 音楽を聴く | 4 勉強をする |
| 5 本、マンガを読む | 6 ゲームをする |
| 7 SNS (LINE、Twitter、TikTok、Instagram など) やネットを利用する | |
| 8 友達と遊ぶ | 9 家族と過ごす |
| 10 好きなものを食べる | 11 寝る |
| 12 家事をする | 13 公園などに行く |
| 14 ファミレスやファストフード店などの飲食店に行く | |
| 15 ゲームセンター、カラオケ、映画館などの娯楽施設に行く | |
| 16 図書館、児童館などに行く | 17 塾や習い事に行く |
| 18 スポーツなどで体を動かす | |
| 19 スーパーやショッピングセンターなどへ買い物に行く | |
| 20 その他 () | |
| 21 特にない | |

7. スマートフォンやSNSについて

問 28 あなたは自分のスマートフォン・携帯電話を持っていますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1 子ども用携帯電話を持っている | 2 スマートフォンを持っている |
| 3 持っていない | |

問 29 自分のものに限らず、スマートフォンやタブレット(学校で貸し出しているものを除く)を使用している時間は1日にどれくらいですか。

《平日》	1日 () 時間 () 分くらい
《休日》	1日 () 時間 () 分くらい

問 30 あなたはSNS (LINE、Instagram など) の利用によって嫌な思いをしたりストレスを感じるがありますか。(あてはまるもの1つに○)

※R5 新規設問

- | | | |
|----------|---------------|----------|
| 1 よくある | 2 ときどきある | 3 ほとんどない |
| 4 まったくない | 5 SNSを利用していない | |

8. その他

問 31 あなたは先週 1 週間に家族団らん（会話、外出等）の機会が何日くらいありましたか。だいたいの日数を教えてください。

だいたい（ ）日

問 32 あなたはふだん近所の大人とどの程度関わっていますか。（あてはまるもの 1 つに○）

- 1 家族ぐるみで関わり、家にも行くことがある
- 2 道で会ったら話をする
- 3 自分からあいさつをする
- 4 あいさつをされたら返事をする
- 5 ほとんど関わらない

<自由意見>

健康に関する意見や提案があれば、自由に書いてください。
