

乳幼児・小学生用

現在のお子さん（封書の宛名に記載されているお子さん）の健康・生活習慣などについて、保護者の方におたずねします。以下の設問について、該当する番号1つに○を、複数回答可の場合はあてはまるもの全てに○をしてください。

【あなたのお子さんのことについておたずねします。】

問1 お住まいはどちらの地区ですか。

1. 本庁地区	稲岡町、不入斗町、上町、小川町、大滝町、楠ヶ浦町、坂本町 佐野町、猿島、汐入町、汐見台、新港町、田戸台、鶴が丘、泊町 日の出町、深田台、富士見町、平成町、平和台、望洋台、本町 緑が丘、三春町、安浦町、米が浜通、若松町
2. 追浜地区	浦郷町、追浜町、追浜東町、追浜本町、追浜南町、湘南鷹取 鷹取、夏島町、浜見台
3. 田浦地区	田浦町、田浦泉町、田浦大作町、田浦港町、長浦町、箱崎町 船越町、港が丘
4. 逸見地区	安針台、西逸見町、東逸見町、逸見が丘、山中町、吉倉町
5. 衣笠地区	阿部倉、池上、大矢部、金谷、衣笠町、衣笠栄町、公郷町、小矢部 平作、森崎
6. 大津地区	池田町、大津町、桜が丘、根岸町、走水、馬堀町、馬堀海岸
7. 浦賀地区	浦賀、浦賀丘、浦上台、小原台、鴨居、光風台、西浦賀、東浦賀 二葉、南浦賀、吉井
8. 久里浜地区	岩戸、内川、内川新田、久比里、久村、久里浜、久里浜台、佐原 神明町、長瀬、ハイランド、舟倉、若宮台
9. 北下浦地区	栗田、グリーンハイツ、津久井、長沢、野比、光の丘
10. 西地区	秋谷、芦名、太田和、荻野、子安、佐島、佐島の丘、湘南国際村 須軽谷、武、長井、長坂、林、御幸浜、山科台

問2 性別

1. 男 2. 女

問3 年齢をご記入ください。（記入時現在）

（ ）歳

問4 身長と体重をご記入ください。

身長（ ）cm 体重（ ）kg

問5 一緒に住んでいる、ご家族は何人ですか。（本人含む）

（ ）人

問6 普段、朝食をとりますか。

1. ほとんど毎日食べる → **問7**へお進みください
2. 週4～5日は食べる
3. 週2～3日は食べる } → **問6-1**へお進みください
4. ほとんど食べない

問6-1 朝食を食べない理由は何ですか。（複数回答可）

1. 食欲がない 2. 食べる時間がない
3. 食べる習慣がない 4. その他

問7 毎日、野菜を食べていますか。
（漬け物は除きます）

1. たくさん食べる 2. 普通に食べる
3. あまり食べない 4. ほとんど食べない

「普通に食べる」の1日の目安量	
1～2歳	210g
3～5歳	240g
6～7歳	250g
8～9歳	290g
10～11歳	320g
12歳	360g
350gは野菜料理が小鉢に盛り付けられる分量で、概ね5皿分です。	

問8 おやつ（菓子類）をどのくらい食べていますか。

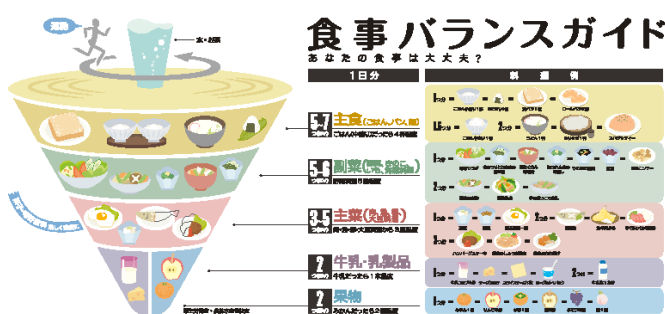
1. 1日2回以上
2. 1日1回
3. 毎日食べないがたまに食べる
4. ほとんど食べない

問9 健康を維持するために、お子さんに適した1食の量と栄養のバランスがわかりますか。

1. よくわかる
2. 少しわかる
3. あまりわからない
4. 全くわからない

問10 1食の量や栄養のバランスを考える時に、参考にしているものはありますか。1つ選んでください。

1. 食事バランスガイド
2. 栄養成分表示
3. その他の指針（食生活指針・日本人の食事摂取基準・
六つの基礎食品・3色分類など）
4. 特に参考にしているものはない



栄養成分表示 1袋当たり	
熱量	●● kcal
たんぱく質	▲▲ g
脂質	◆◆ g
炭水化物	■ ■ g
食塩相当量	★ ★ g

食品のパッケージや料理等に
表示されている

問11 運動（外遊びや散歩を含む）をする機会がありますか。

1. ほとんど毎日
2. 週3～5日
3. 週1～2日
4. ほとんどない

問12 テレビやビデオを見る時間やゲーム、パソコン、スマートフォン等の使用方法や時間について家庭で決めているルールがありますか。

1. ある 2. ない

問 13 平日、家でテレビやビデオを見る時間、ゲーム、パソコン、スマートフォン等をしている時間は1日合計どのくらいですか。

1. 1時間未満
2. 1～2時間未満
3. 2～3時間未満
4. 3時間以上

問 14 普段、何時に寝て何時に起きますか。

寝る時刻 (午前・午後) 時 分
起きる時刻 (午前・午後) 時 分

問 15 歯をみがく頻度を教えて下さい。

1. 1日に3回以上 2. 1日に2回 3. 1日に1回
4. みがかない日もある 5. ほとんどみがかない

問16 歯みがきの後、保護者の方が仕上げみがきをしていますか。

1. いつもしている 2. 時々している
3. あまりしない 4. しない

問17 定期的（年に1回以上）に、歯科健診を受けていますか。

1. 受けている 2. 受けていない

【あなた自身（保護者の方）のことについておたずねします】

問18 性別

1. 男 2. 女

問19 年齢をご記入ください。（記入時現在）

（ ）歳

問20 バランスのとれた食事について、学習する機会がありますか。

1. ある 2. ない

問21 「食育」について関心がありますか。

1. はい 2. いいえ

問22 運動やスポーツなど、意識的に身体を動かしていますか。

1. いつもしている 2. 時々している
3. あまりしていない 4. していない

問23 日常生活の中（通勤・階段の昇降・買い物・掃除など）で、意識して運動量を高める工夫（目的地の一駅前でバスや電車を降りて歩く、エレベーターの利用を控え階段を利用する、買い物は可能な範囲で徒歩や自転車などでかけるなど）をしていますか。

1. いつもしている 2. 時々している
3. あまりしていない 4. していない

問 24 1 回に 30 分以上の運動（ウォーキングを含む）をどれくらいしていますか。

- | | | |
|----------|------------|--------|
| 1. 週3日以上 | 2. 週2日 | 3. 週1日 |
| 4. 月2～3日 | 5. ほとんどしない | |

問 25 市内の公園で、町内会や有志の人たちが集まり、ラジオ体操をしていることを知っていますか。（学校の夏休み期間中のみ実施されているものを除く）

- | | | |
|----------|---|-----------------------|
| 1. 知っている | → | 問 25-1 へお進み下さい |
| 2. 知らない | → | 問 26 へお進み下さい |

問 25-1 あなたは、そのラジオ体操に参加していますか。

- | | | | |
|---------------|---|-----------------------|--------------------|
| 1. 参加している | } | → | 問 26 へお進下さい |
| 2. ときどき参加している | | | |
| 3. 参加していない | → | 問 25-2 へお進み下さい | |

問 25-2 それはなぜですか。

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. 実施の時間に行けない | 2. 近くで実施していない |
| 3. 自宅でラジオ体操をしている | 4. 日常的に運動をしている |
| 5. 興味がない | 6. その他 |

問 26 最近、悩みやストレスなどがありますか。

- | | | | |
|----------|---|----------------------|------------------------|
| 1. 大いにある | } | → | 問 26-1 へお進みください |
| 2. 多少ある | | | |
| 3. あまりない | | | |
| 4. 全くない | → | 問 27 へお進みください | |

問26-1 特に、どんな事に悩みやストレスなどを感じますか。
(複数回答可)

- | | | |
|----------|--------|-----------|
| 1. 仕事 | 2. 子育て | 3. 介護 |
| 4. 人間関係 | 5. 健康 | 6. 経済的なこと |
| 7. その他 (| |) |

問26-2 悩みやストレスなどを解消できていると思いますか。

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 解消できている | 2. わりと解消できている |
| 3. あまり解消できていない | 4. 解消できていない |

問27 悩みやストレスなどの解消法は何ですか。(複数回答可)

- | | |
|---|----------------|
| 1. 運動 | 2. 食事 |
| 3. お酒(アルコール類) | 4. テレビ・音楽・映画 |
| 5. 趣味 | 6. 友人・家族などとの会話 |
| 7. SNS(インターネット等を通じた他人との交信、ライン、フェイスブック、
ツイッター等)利用 | |
| 8. ゲーム | 9. その他 |
| 10. ない | |

問28 悩みやストレスなどで困った時に、相談できる人はいますか。

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

問29 タバコを吸いますか。(20歳未満の方もお答えください)

1. 吸ったことがない
2. 過去に吸っていたが、現在は吸わない
3. 吸っている(1日20本未満)
4. 吸っている(1日20本以上)

問30 喫煙が及ぼす健康被害には、どのような病気があると思いますか。
(複数回答可)

- | | | | |
|--------|----------|----------|---------|
| 1. 肺がん | 2. ぜん息 | 3. 気管支炎 | 4. COPD |
| 5. 心臓病 | 6. 脳卒中 | 7. 胃かいよう | 8. 妊娠異常 |
| 9. 歯周病 | 10. 知らない | | |

問31 あなたの家での喫煙・分煙状況をお聞きます。

1. 喫煙者はいない
2. 喫煙者はいるが、分煙している
3. 喫煙者はいるが、分煙していない

問32 受動喫煙の害を知っていますか。

1. 知っている
2. 知らない

問33 「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」について知っていますか。

1. 内容を知っている
2. 言葉だけは知っている
3. 知らない

問34 「健康・食育推進プランよこすか」(横須賀市健康増進計画・横須賀市食育推進計画)を知っていますか。

1. 内容を知っている
2. 名称だけは知っている
3. 知らない

設問は以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。
同封の封筒に入れてポストに投函してください。