

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<br>佐野町、猿島、汐入町、汐見台、新港町、田戸台、鶴が丘、泊町<br>日の出町、深田台、富士見町、平成町、平和台、望洋台、本町<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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。

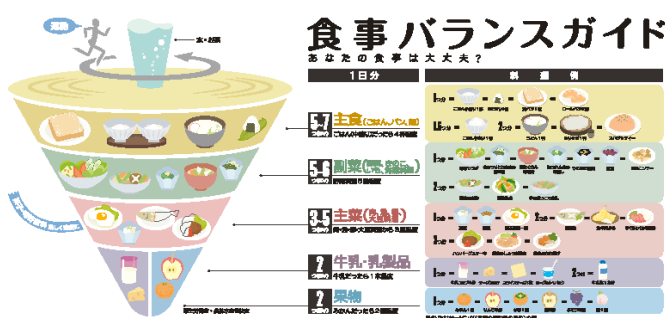
- |                   |             |
|-------------------|-------------|
| 1. 1日2回以上         | 2. 1日1回     |
| 3. 毎日は食べないがたまに食べる | 4. ほとんど食べない |

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<br>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
- 2. ときどき参加している } → **問26** へお進下さい
- 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
- 2. 多少ある
- 3. あまりない } → **問26-1**へお進みください
- 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、<br>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・分煙状況をお聞きします。

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。