

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

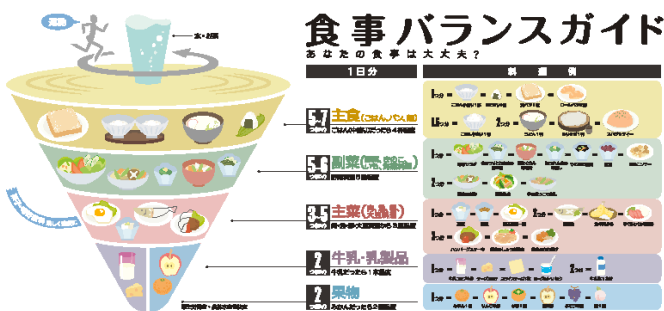
~~お子さんの食事について、エネルギー量（カロリー）や栄養のバランスを考えますか。~~

- 1. いつも考える } 問9-1へお進みください
- 2. たまに考える } 問9-1へお進みください
- 3. 考えない } 問10へお進みください

1食の量

問10 ~~エネルギー量（カロリー）~~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）
- 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

〔参考〕  
「栄養成分表示」とは、食品に含まれているエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量(ナトリウム)等の栄養成分を、パッケージや料理に表示することをいいます。

〔参考〕  
食事バランスガイドとは、健康づくりの観点から1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかという適量を料理区分別(主食・副菜・牛乳・乳製品・果物)にイラストで示したものです。

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 お子さんが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 お子さんが平日、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 11 1週間にどれくらいゲーム（家庭用ゲーム機のこととします。以下も同様）をしますか。

1. 毎日
  2. 週に5～6日
  3. 週に3～4日
  4. 週に1～2日
  5. ほとんどしない
- 問 11-1 へお進みください
- 問 12 へお進みください

問 11-1 1日にゲームをする時間はどれくらいですか。

1. 30分未満
2. 30分～1時間未満
3. 1時間～2時間未満
4. 2時間～3時間未満
5. 3時間以上

問 11-2 ゲームをする時に気をつけていることがあれば教えてください。（複数回答可）

1. 1回のゲームの時間を決めている

2. ゲームをする時間帯を決めている
3. ゲーム中の姿勢や部屋の明るさに注意をしている
4. 購入するソフトは、親が選択（または親と相談）している
5. その他のルールがある
6. 特にルールを決めていない

問 11-3 ゲームをすることによって、よいことはありますか。

1. ある → 問 11-4 へお進みください
2. ない } → 問 11-5 へお進みください
3. わからない }

問 11-4 それはどのようなことですか。（複数回答可）

1. 集中力がつく
2. 手先が器用になる
3. 友達との交流が深まる
4. 静かに遊んでくれる
5. その他

問 11-5 ゲームをすることによって、よくないことはありますか。

1. ある → 問 11-6 へお進みください
2. ない } → 問 12 へお進みください
3. わからない }

問 11-6 それはどのようなことですか。（複数回答可）

1. 勉強に支障が出る
2. 睡眠時間が短くなる
3. 身体を動かさなくなる
4. 家族、友達との交流が少なくなる
5. 目が悪くなる
6. 保護者の注意を聞かなくなる
7. その他

問 14 普段、何時に寝て何時に起きますか。~~(24時間制でご記入ください)~~

寝る時刻 (午前・午後) \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分  
起きる時刻 (午前・午後) \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

問 15 ~~1日に何回、歯をみがきますか。~~

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

〔参考〕

「食育」とは、心身の健康増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。

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 日常生活の中で通勤・階段の昇降・買い物・掃除など、~~子供と遊ぶなど、~~身体をうごかしていますか。**意識して運動量を高める工夫をしていますか。**

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

〔参考〕

「運動量を高める工夫」とは、目的地の一駅前でバスや電車を降りて歩く、エレベーターを控え階段利用をする、可能な範囲での買い物は徒歩や自転車でかけるなどのことです。

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
  - 3. 参加していない
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
  - 4. 全くない
1. 大いにある }  
2. 多少ある } → 問26-1へお進みください
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. 害を知っている              2. 害を知らない

問30 「メタボリックシンドローム」について知っていますが。

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33 「COPD」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

〔参考〕

「COPD」とは、慢性閉塞性肺疾患のことで有毒な粒子やガス（主にたばこの煙）の吸入による進行性の疾患であり、運動時の呼吸困難や慢性の痰・咳などの症状があります。「COPD」の主な原因は、喫煙であることが多く、禁煙などにより予防が可能である

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。