

健康づくりについてのアンケート調査

～ 小学5年生のみなさんへ ～

坂出市役所では、坂出市に住むみなさんが、いつまでも元気でいきいきと過ごせるように、「健康づくり」や「健康な食生活」についての計画を作っています。

このアンケートは、みなさんに、健康や生活などについておたずねし、どうしたら元気で楽しく暮らしていけるかを考え、計画にかすための大切なものとなりますので、ご協力をお願いします。

坂出市長 綾 宏

【書きかた】

1. えんぴつで、きちんと書いてください。
2. 名前は書かなくていいです。
3. 選んだ番号に、○をつけてください。また（ ）内は具体的な内容を書いてください。
4. アンケートが終わったら、ふうとうに入れて、たんにんの先生に渡^{わた}してください。

【回答期限 ●月●日（●）】

【調査に関するお問い合わせ先】

坂出市 健康福祉部 けんこう課

坂出市室町二丁目3番5号

電話：0877-44-5006

FAX：0877-44-5068



坂出市公認
キャラクター
さかいでまる

I あなたのことについておたずねします。

問1 あなたの性別を教えてください。

- 1 男 2 女

問2 あなたがいっしょに住んでいる家族を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

- 1 父 2 母
3 祖父 (おじいさん) 4 祖母 (おばあさん)
5 兄・姉 6 弟・妹
7 そのほかの人

問3 あなたのお住まいはどちらですか。

- 1 坂出市内 2 坂出市外

II ふだんの生活について

問4 あなたは、現在どのくらい幸せですか。

- 1 とても幸せだと思う 2 幸せな方だと思う
3 あまり幸せではない 4 幸せではない

問5 あなたは、自分は健康だと思いませんか。

- 1 とても健康だと思う 2 健康な方だと思う
3 あまり健康ではない 4 健康ではない

問6 あなたの平日(月曜から金曜)の起きる時間とねる時間を教えてください。

起きる時間 午前 () 時 () 分頃 ねる時間 午後 () 時 () 分頃

問7 あなたは学校で、ねむくなることがありますか。

- 1 いつもねむくなる 2 時々ねむくなる
3 あまりねむくならない 4 ねむくならない

問8 あなたは毎日、歯をみがきますか。

- 1 毎食後にみがく 2 1日2回みがく 3 1日1回みがく
4 1日1回もみがかない日がある 5 みがかない

問9 あなたは、休日や放課後に遊ぶ時、多いのはどちらですか。

- 1 部屋の中で遊ぶ
- 2 体を動かす外遊び ⇒ 具体的に ()

問10 あなたは、学校の授業以外で運動をしていますか。

- 1 運動をしていない
- 2 運動をしている ⇒ (毎日 ・ 週4～5日 ・ 週2～3日 ・ 週1日程度)

Ⅲ 食事について

問11 あなたは、朝ごはんを食べていますか。

- 1 毎日食べる
- 2 週に4～5日食べる
- 3 週に2～3日食べる
- 4 ほとんど食べない
- 5 食べない

【問11-1は、問11で「2」～「5」と回答した人にお聞きします。】

→問11-1 あなたが朝ごはんを食べない日があるのはなぜですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 食欲しょくよくがない(ほしくない)
- 2 太りたくない
- 3 食べる時間がない
- 4 前から食べる習慣がない
- 5 朝ごはんが用意されていない
- 6 食べるよりねていたい
- 7 その他 ()

問12 あなたが、朝ごはんまたは夕ごはんを一人で食べることは週に何日ありますか。

(○はそれぞれ1つずつ)

- | | | | |
|-------|------------|-------------|-------------|
| 朝ごはん： | 1 毎日食べる | 2 週に4～5日食べる | 3 週に2～3日食べる |
| | 4 ほとんど食べない | 5 食べない | |
| 夕ごはん： | 1 毎日食べる | 2 週に4～5日食べる | 3 週に2～3日食べる |
| | 4 ほとんど食べない | 5 食べない | |

問13 あなたはふだん、夕ごはんはだいたい何時じかんたいに食べますか。(最も多い時間帯)

- 1 午後6時以前
- 2 午後6時～午後8時
- 3 午後8時～午後10時
- 4 午後10時～午後12時
- 5 午後12時よりおそく
- 6 時間帯がばらばら
- 7 食べないことが多い

IV たばこ・お酒について

問19 あなたは、たばこをすうことは未成年の体にどのような害があるか知っていますか。

(あてはまるものすべてに○)

- 1 心ぞうがドキドキしたり、めまいをおこす
- 2 せきやたんがでやすくなる
- 3 はだがある
- 4 しょくよく食欲がなくなる
- 5 息切れがして、スタミナがなくなる
- 6 歯が黄色くなったり、こうしゅう口臭がする
- 7 集中力が落ちる
- 8 がんや心ぞう病、胃かいようなどの病気にかかりやすくなる
- 9 赤ちゃんを産むときにえいきょうがある
- 10 自分の意思でやめるのがむずかしくなる
- 11 周りの人にもえいきょうをおよぼす
- 12 知らない

問20 あなたは、お酒を飲むことは未成年の体にどのような害があるか知っていますか。

(あてはまるものすべてに○)

- 1 注意力、判断力、きおく力が低下する
- 2 かんぞうの病気にかかりやすくなる
- 3 高血圧や心ぞう病などの生活習慣病にかかりやすくなる
- 4 性ホルモンの働きをおさえる
- 5 ほね骨がもろくなる
- 6 自分の意思でやめるのがむずかしくなる
- 7 大量のお酒を短時間に飲むと、いしき意識を失ったり死ぬこともある
- 8 知らない

V 地域とのつながりについて

問21 地域・近所の人にあいさつをしていますか。

- 1 よくする
- 2 時々する
- 3 しない

問22 あなたは地域・近所の行事に参加しますか。

- 1 よく参加する
- 2 時々参加する
- 3 参加しない

V あなたの気持ちについて

問23 あなたは朝起きた時、「今日も一日がんばろう」と思いますか。

- | | |
|-----------|--------|
| 1 毎日思う | 2 時々思う |
| 3 あまり思わない | 4 思わない |

問24 学校へ行く前に「いやだな」と思うことはありますか。

- | | | | |
|---------|--------|---------|------|
| 1 いつもある | 2 時々ある | 3 あまりない | 4 ない |
|---------|--------|---------|------|

問25 あなたは、いらいらすることがありますか。

- | | |
|--------------|------------|
| 1 毎日いらいらする | 2 時々いらいらする |
| 3 あまりいらいらしない | 4 いらいらしない |

問26 あなたは、おうちの人に学校や友だちのことを話しますか。

- | | | | |
|------|--------|-----------|--------|
| 1 話す | 2 時々話す | 3 あまり話さない | 4 話さない |
|------|--------|-----------|--------|

問27 あなたは、どうしたらいいか悩んだときに、一番初めに話すのはだれですか。

(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 父 | 2 母 |
| 3 祖父 (おじいさん) | 4 祖母 (おばあさん) |
| 5 兄・姉 | 6 弟・妹 |
| 7 友だち | 8 先生 |
| 9 そのほかの人 () | 10 いない |



～ 最後 に ～

□ 健康について、あなたが気をつけていることがあれば書いてください。

A large rectangular box with a solid black border, containing ten horizontal dotted lines for writing.

きょうりょく
ご協力ありがとうございました。

