

参考：調査票

## 幼年期

(幼年期用)

## 食と健康に関するアンケート調査 ご協力をお願い

日ごろから健康福祉行政について、ご理解とご協力をいただきありがとうございます。  
 豊中市では、市民一人ひとりが生涯を通して健康で心豊かな生活ができる活力ある社会の実現をめざし、平成25年(2013年)3月に「第2期 豊中市食育推進計画」及び「豊中市健康づくり計画」を策定し、様々な関係機関が協働して、健全な食生活のための食育推進と、健康づくりに必要な環境整備などに取り組んできたところです。このたび、市民の皆さんを対象に食生活や健康に関するアンケート調査を実施することにいたしました。この調査を通じて、今後の保健施策の方向性を定める次期計画を策定し、より健康なまちにしていけるための検討を進めます。この調査は、無作為に抽出した9000名の豊中市民の方に無記名でお願いしております。回答は統計的に処理し、上記の目的以外に使用することはありません。つきましては、大変お忙しいところ恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

平成28年(2016年)10月  
 豊中市長 浅利 敬一郎

## 1. アンケートの回答方法 次の(1)～(3)のいずれかの方法で回答をお願いします。

## (1) 郵送で回答

本アンケートに回答を記入いただき、返信用封筒(切手不要)に入れて、ポストに投函してください。

## (2) インターネットで回答(通信料はご自身の負担になります。)

- スマートフォン、携帯電話で回答する場合は右のQRコードからアクセスしてください。  
パソコンで回答する場合は【電子申込サービス豊中市】か、下のURLで検索し、画面上の「パソコンまたはスマートフォンから申込ページへ」をクリックしてください。  
[http://www.city.toyonaka.osaka.jp/kurashi/denshi/denshi\\_s/mousikom.html](http://www.city.toyonaka.osaka.jp/kurashi/denshi/denshi_s/mousikom.html)
- 画面下方の“手続き名”欄より「食と健康に関するアンケート調査(幼年期)」を選んでください。同じ名称で対象が異なるアンケート(少年期)(青・壮・中・高)がありますのでご注意ください。
- 回答画面で合言葉をおたずねしますので「減塩(げんえん)・禁煙(きんえん)』(ひらがなでも可)と入力してください。



## (3) 電話で回答

電話回答窓口専用ダイヤル06-6231-9549(受付:平日10:00~17:00)  
 電話受付業務は株式会社エム・アールビジネス(大阪市中央区)に委託しています。

## 2. ご記入方法

- アンケートには、封筒宛名の**お子さんを主として保育されている方**がご回答ください。
- 選択肢を用意している設問には、あてはまる番号に○印をつけてください。数字や記述の回答が必要な設問には、具体的な内容をご記入ください。
- インターネットでの回答の場合は、アンケート画面の説明をお読みください。電話での回答の場合は、電話回答窓口で説明いたします。

ご協力いただいた方のうち抽選で100名の方に

「豊中市ご当地WAONカード1000円分」または

「豊中銘菓などお菓子の詰め合わせ」をプレゼントいたします。

応募方法は別紙の抽選応募用紙をご覧ください。

## 3. アンケートや抽選応募用紙の受付

平成28年**10月11日(火)**までです。  
 郵送の場合は当日消印まで有効です。インターネットや電話での回答は17:00で終了です。

## 4. アンケートに関するお問い合わせ先

豊中市保健所 保健医療課 保健企画係  
 豊中市中樞塚4-11-1 電話:06-6152-7309(担当:中根・加藤)

## (封筒の宛名の) お子さんについて、お聞きします。

※お子さんを主として保育されている方がご回答ください。

問1 お子さん(封筒の宛名のお子さん/以下同じ)の昼間の主な保育者はどなたですか。(○はひとつだけ)

- 母
- 父
- 母方の祖父母
- 父方の祖父母
- 保育施設(認定子ども園、保育所(園)、幼稚園、認可外保育施設など)
- その他( )

\*認可外保育施設:都道府県知事や中核市長の認可を受けていない保育施設

問2 お子さんの性別をお聞かせください。(○はひとつだけ)

- 男児
- 女児

問3 お子さんの生年月と平成28年(2016年)10月1日現在の満年齢をお聞かせください。

平成  年  月  日 生まれの、満  歳

問4 お子さんは、何人きょうだいの何番目ですか。

人きょうだいの  番目

問5 同居家族を**お子さんからみた続柄**でお聞かせください。(○はいくつでも)

お子さんのご両親については、平成28年(2016年)10月1日現在の満年齢もお聞かせください。

- 母( )歳
- 父( )歳
- 祖母
- 祖父
- 姉
- 兄
- 妹
- 弟
- その他( )

問6 お子さんの身長と体重を**小数第1位まで**お聞かせください。

身長  cm 体重  kg

問7 お子さんの体形をどう思いますか。(○はひとつだけ)

- 太りすぎ
- 太り気味
- ふつう
- やせ気味
- やせすぎ

## 幼年期

問8 お子さんの健康状態はいかがですか。(○はひとつだけ)

1. よい
2. まあよい
3. ふつう
4. あまりよくない
5. よくない

問9 お子さんが朝起きる時間と夜寝る時間は決まっていますか。(○はいくつでも)  
決まっている場合はその時間(24時間制)もお聞かせください。

1. 朝起きる時間が決まっている・・・( )頃
2. 夜寝る時間が決まっている・・・( )頃
3. どちらも決まっていない

問10 お子さんにはかかりつけの医師や歯科医師はいますか。

かかりつけになっているものをすべてお選びください。(○はいくつでも)

- |            |                     |
|------------|---------------------|
| 1. かかりつけ医師 | 2. かかりつけ歯科医師        |
| 3. かかりつけ薬局 | 4. かかりつけになっているものはない |

※かかりつけ医師 : 病気の治療だけでなく健診や健康づくりについて相談できる医師  
 ※かかりつけ歯科医師 : 歯科治療だけでなく健診や歯や口の健康づくりについて相談できる歯科医師  
 ※かかりつけ薬局 : 薬の服用歴の管理や、適切で安全な服薬の相談ができる薬局

問11 休日や夜間に診察や治療をしてくれる小児の救急病院(※)を知っていますか。(○はひとつだけ)

1. 病院名や連絡先、場所などを知っている
2. 小児救急病院があることは知っているが、連絡先や場所などは知らない
3. 知らない

※小児救急病院: 豊能広域こども急病センターや休日診療所

問12 お子さんの嗜好力にあわせた食事を心がけていますか。(○はひとつだけ)

1. いつも心がけている
2. 時々気にかけている
3. あまり気にかけていない

問13 おさんは定期的な歯科検診を受けていますか。(○はひとつだけ)

1. 受けている
2. 受けていない

問14 おさんはむし歯がありますか。(○はひとつだけ)

1. むし歯はない
2. むし歯があったが治療した
3. むし歯があるので治療する予定
4. むし歯があるが治療は考えていない
5. むし歯があるかどうかわからない

問15 お子さんにむし歯予防のためのフッ化物塗布を受けさせていますか。(○はひとつだけ)

1. 受けさせている
2. 受けさせたいが、受けさせていない
3. 受けさせていないし、受けさせたいと思わない

次頁に続きます。

### お子さんの食事についてお聞きします。

問16 お子さんの食事の様子をお聞かせください。(○はひとつだけ)

1. 普通食を食べている(離乳食は終了) → 問17にお進みください。
2. 離乳食を食べている(母乳やミルクと混合) → 問24にお進みください。
3. 離乳食を始めていない(母乳やミルクだけ) → 問25にお進みください。

問17 お子さんは食事の前に手洗い(お手ふき)をしていますか。(○はひとつだけ)

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18 お子さんは食事の前後に「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。  
(○はひとつだけ)

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19 お子さんは週に何日くらい朝食をとりますか。(○はひとつだけ)

1. 週に6~7日くらい
2. 週に4~5日くらい
3. 週に2~3日くらい
4. 週に1日くらい
5. 朝食は食べていない

【お子さんが朝食を食べないことがある方にお聞きします。】

問19-1 お子さんが朝食を食べない理由をお聞かせください。(○はいくつでも)

1. 朝食を用意する時間がない
2. 子どもの食欲がない
3. 朝食を食べる時間に子どもが起きない
4. 朝食を食べる習慣がない
5. その他( )

【お子さんが朝食を食べている方にお聞きします。】

問19-2 お子さんは朝食を家族と食べていますか。(○はひとつだけ)

1. だいたい家族と食べている
2. 一人で食べることもあるが、家族と食べることが多い
3. 家族と食べることもあるが、一人で食べるが多い
4. だいたい一人で食べている

## 幼年期

問 20 お子さんは夕食を何時頃にとっていますか。(○はひとつだけ)

- |                             |               |            |
|-----------------------------|---------------|------------|
| 1. 午後5時以前                   | 2. 午後5時台      | 3. 午後6時台   |
| 4. 午後7時台                    | 5. 午後8時台      | 6. 午後9時台   |
| 7. 午後10時台                   | 8. 午後11時台     | 9. 深夜12時以降 |
| 10. 時間は決まっていない(日によって時間が変わる) | 11. 夕食は食べていない |            |

【お子さんが夕食を食べている方にお聞きします。】

問 20-1 お子さんは夕食を家族と食べていますか。(○はひとつだけ)

- |                           |
|---------------------------|
| 1. だいたい家族と食べている           |
| 2. 一人で食べることもあるが、家族と食べるが多い |
| 3. 家族と食べることもあるが、一人で食べるが多い |
| 4. だいたい一人で食べている           |

問 21 お子さんは主食・主菜・副菜のそろった食事を1日に何回していますか。

1日に  回

※主食: ご飯やパン、めん類など  
 ※主菜: 肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理  
 ※副菜: 野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理

問 21-1 お子さんに主食・主菜・副菜をそろえて準備することを、負担に感じることはありますか。

負担に感じることをすべてお選びください。(○はいくつでも)

- |                                 |
|---------------------------------|
| 1. 準備ができない(時間・費用・知識・経験などが無い)    |
| 2. 準備しても子どもが食べない(子どもの好き嫌い・少食など) |
| 3. 準備しても子どもがアレルギーや病気で食べられない     |
| 4. その他( )                       |

問 22 食事についてお子さんにあてはまるものをすべてお選びください。(○はいくつでも)

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1. 遊び食い         | 2. 偏食          |
| 3. むら食い         | 4. 食べるのに時間がかかる |
| 5. よくかまない       | 6. 口から出す       |
| 7. 少食           | 8. 食べすぎる       |
| 9. 食欲がない        | 10. 早食い        |
| 11. 食べ物を口の中でためる | 12. あてはまるものはない |

問 23 お子さんのおやつは時間や量を決めていますか。(○はひとつだけ)

- |                     |
|---------------------|
| 1. 時間と量を決めている       |
| 2. 時間は決めているが量は決めている |
| 3. 時間は決めているが量は決めている |
| 4. 時間も量も決めている       |
| 5. 食べていない           |

次頁に続きます。

問 24 お子さんの離乳食で困ったことはありましたか。(○はいくつでも)

- |                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| 1. 作るのが面倒・苦痛      | 2. 作り方がわからない           |
| 3. 食べる量が少ない       | 4. 食べる量が多い             |
| 5. 食べるものの種類が偏っている | 6. 食べるのを嫌がる            |
| 7. 食べさせるのが面倒・苦痛   | 8. 食物アレルギーで食べられないものがある |
| 9. 相談する人がいない      | 10. その他                |
| 11. 困ったことはない      | ( )                    |

### 妊娠・出産とその前後についてお聞きします。

問 25 お子さんの妊娠中にお母さんは飲酒していましたか。(○はひとつだけ)

- |               |
|---------------|
| 1. ほとんど飲まない   |
| 2. 妊娠がわかってやめた |
| 3. 時々飲んだ      |
| 4. 頻繁に飲んだ     |

問 26 お子さんの妊娠中にたばこを吸っていましたか。(それぞれ○はひとつだけ)

①お母さん

- |                   |
|-------------------|
| 1. ほとんど吸わない       |
| 2. 妊娠がわかってやめた     |
| 3. 妊娠前より減らして吸っていた |
| 4. 妊娠前と同様に吸っていた   |

②お母さん以外の家族

- |                   |
|-------------------|
| 1. ほとんど吸わない       |
| 2. 妊娠がわかってやめた     |
| 3. 妊娠前より減らして吸っていた |
| 4. 妊娠前と同様に吸っていた   |

問 27 お子さんが生後1か月のとき、母乳を与えていましたか。(○はひとつだけ)

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. 与えていた | 2. 与えていない |
|----------|-----------|

問 28 生後1か月までお子さんをどのように寝かせていましたか。(○はひとつだけ)

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. あおむけ   | 2. うつぶせ   |
| 3. 決めていない | 4. その他( ) |

問 29 お子さんを出産したあと、お母さんはマタニティブルー(※)になりましたか。(○はひとつだけ)

※マタニティブルー: 出産後ちょっとしたことでも悲しくなったり不安になったり、涙もろくなったりする状態

- |        |           |
|--------|-----------|
| 1. なった | 2. ならなかった |
|--------|-----------|

→ 【マタニティブルーに「1. なった」方にお聞きします。】

問 29-1 そのときどこ(誰)に相談しましたか。(○はいくつでも)

- |                    |              |
|--------------------|--------------|
| 1. 家族に相談した         | 2. 友人に相談した   |
| 3. 保健センター・保健所に相談した | 4. 産婦人科に相談した |
| 5. 心療内科や精神科に相談した   | 6. その他( )    |
| 7. 相談するところがわからなかった | 8. 相談しなかった   |

## 幼年期

## 育児についてお聞きします。

問 30 子どもの健やかな成長を育むために、どのようなことに気をつけていますか。(〇はいくつでも)

1. コミュニケーションにつとめている
2. 子どもの気持ちや考えを聴き、共感するようにしている
3. 子どもができていることを見つけて褒めるようにしている
4. 子どもの成長の健康について知識をもつようにしている
5. 子どもの成長の不調(気になる様子)に気を付けるようにしている
6. 子どもの睡眠や食事など規則正しい生活を心掛けるようにしている
7. その他 ( )
8. 気をつけたいと思うが、どうすればよいかわからない
9. 特に気をつけたいと思わない

問 31 現在、お子さんと同居する家族はたばこを吸っていますか。(〇はひとつだけ)

1. 誰も吸わない
2. 誰も家では吸わない
3. 誰も子どもと同じ部屋では吸わない
4. 子どもと同じ部屋で吸っている家族がいる

問 32 子どもの事故防止のための対策としてどのようなことをしてきましたか。(〇はいくつでも)

1. たばこや灰皿を置かない
2. 危ないものを置かない
3. 熱湯に気をつける
4. 階段に柵をする
5. 口に入れると危険なものを置かない
6. お風呂の水を抜く
7. 交通ルールを教える
8. その他
9. 特に何もしていない ( )

問 33 半日程度、子どもを預かってもらえる人や場所がありますか。

預かってもらえる人や場所をお選びください。(〇はいくつでも)

1. 自分や配偶者の実家
2. 親戚
3. 近所の人
4. 友人
5. 育児仲間
6. 保育所(園)やこども園等の一時保育サービス
7. ファミリーサポートセンター
8. 民間ベビーシッター
9. その他 ( )
10. 預かってもらえる人や場所はない

次頁に続きます。

問 34 育児に関する不安や悩みを相談できる場所はどこ(誰)ですか。(〇はいくつでも)

1. 配偶者(またはパートナー)
2. 祖父母など親族
3. 近所の人
4. 友人
5. 育児仲間
6. 保育所(園)や幼稚園の先生
7. 子育て支援センターの保育士
8. かかりつけ医
9. 保健センター(千里・中部・庄内)
10. 薬局・デパートなどの育児相談
11. 育児書・育児雑誌の相談コーナー
12. インターネット上の相談サイト
13. テレビ・ラジオ等の相談コーナー
14. その他 ( )
15. 相談したいが相談できる場所がない
16. 誰にも相談したくない

問 35 育児に関する知識や情報をどこから入手していますか。(〇はいくつでも)

1. 配偶者(またはパートナー)
2. 祖父母など親族
3. 近所の人
4. 友人
5. 育児仲間
6. 保育所(園)や幼稚園の先生
7. 子育て支援センターの保育士
8. 医師
9. 保健センター(千里・中部・庄内)
10. 薬局・デパートなどの育児相談
11. 育児書・育児雑誌
12. テレビ
13. 新聞・雑誌
14. 豊中市のホームページ
15. 豊中市以外のインターネット情報
16. 講演会・育児教室
17. その他 ( )
18. 情報を入手していない

問 36 子育てサークルに参加したことがありますか。(〇はひとつだけ)

1. 現在参加している
2. 以前、参加していた
3. 参加したことはない

【子育てサークルに「1. 現在参加している」「2. 以前、参加していた」方にお聞きします。】

問 36-1 サークルに参加した目的をお聞かせください。(〇はいくつでも)

1. 保護者仲間をつくる
2. 息抜きをする
3. 子育てなどの情報交換
4. 子どもとの関わり方や遊び方を学ぶ
5. 子どもの友達づくり
6. その他 ( )

問 37 子どもに関するテーマの講座に参加したことがありますか。(〇はひとつだけ)

1. 参加したことがある
2. 参加したことはない

問 38 豊中市の乳幼児健診(4か月、1歳6か月、3歳6か月)にはどの程度満足していますか。

(〇はひとつだけ)

1. とても満足
2. まあ満足
3. どちらともいえない
4. やや不満
5. とても不満
6. まだ乳幼児健診を受けていない



## 幼年期

問 51 ご職業をお聞かせください。(○はひとつだけ)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. 会社員・公務員    | 2. 会社役員・会社経営者 |
| 3. 自営業(商工農林漁) | 4. 自由業        |
| 5. 専業主婦       | 6. パート・アルバイト  |
| 7. 学生         | 8. 無職         |
| 9. その他 ( )    |               |

【仕事をしている方にお聞きます。】

問 51-1 仕事をしている日数と時間をお聞かせください。

だいたい週  日、1日に  時間勤務している

【1. 会社員・公務員】の方にお聞きます。】

問 51-2 勤務形態をお聞かせください。(○はひとつだけ)

- |            |            |
|------------|------------|
| 1. 正規(常勤)  | 2. 派遣社員    |
| 3. 契約・嘱託職員 | 4. その他 ( ) |

問 52 最後に卒業した学校をお聞かせください。(○はひとつだけ)

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. 中学校       | 2. 高等学校       |
| 3. 短期大学(2年間) | 4. 短期大学部(3年間) |
| 5. 専門学校      | 6. 大学         |
| 7. 大学院       | 8. その他 ( )    |

問 53 同居している家族の人数を、あなたを含めてお聞かせください。

自分を含めて  人

問 54 ご家庭では、ご家族(同居、別居を問わず)を介護していますか。(○はひとつだけ)

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1. 介護している | 2. 介護していない |
|-----------|------------|

問 55 世帯の収入(同居者合計)は以下のどれにあてはまりますか。(○はひとつだけ)

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1. 200万円未満          | 2. 200万円以上400万円未満   |
| 3. 400万円以上600万円未満   | 4. 600万円以上900万円未満   |
| 5. 900万円以上1200万円未満  | 6. 1200万円以上1500万円未満 |
| 7. 1500万円以上2000万円未満 | 8. 2000万円以上         |

ご協力ありがとうございました。  
記入漏れがないか、いま一度ご確認ください。

同封の返信用封筒にて **10月11日(火)までに投函**をお願いします。

## 少年期

(少年期用)

## 食と健康に関するアンケート調査 ご協力をお願い

日ごろから健康福祉行政について、ご理解とご協力をいただきありがとうございます。  
豊中市では、市民一人ひとりが生涯を通して健康で心豊かな生活ができる活力ある社会の実現をめざし、平成25年(2013年)3月に「第2期 豊中市食育推進計画」及び「豊中市健康づくり計画」を策定し、様々な関係機関が協働して、健全な食生活のための食育推進と、健康づくりに必要な環境整備などに取り組んできたところで。このたび、市民の皆さんを対象に食生活や健康に関するアンケート調査を実施することにいたしました。  
この調査を通じて、今後の保健施策の方向性を定める次期計画を策定し、より健康なまちにしていけるための検討を進めます。この調査は、無作為に抽出した9000名の豊中市民の方に無記名でお願いしております。回答は統計的に処理し、上記の目的以外に使用することはありません。  
つきましては、大変お忙しいところ恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

平成28年(2016年)10月  
豊中市市長 浅利 敬一郎

## 1. アンケートの回答方法 次の(1)～(3)のいずれかの方法で回答をお願いします。

## (1) 郵送で回答

本アンケートに回答を記入いただき、返信用封筒(切手不要)に入れて、ポストに投函してください。

## (2) インターネットで回答(通信料はご自身の負担になります。)

- スマートフォン、携帯電話で回答する場合は右のQRコードからアクセスしてください。  
パソコンで回答する場合は【電子申込サービス豊中市】か、下のURLで検索し、画面上の「パソコンまたはスマートフォンから申込ページへ」をクリックしてください。  
[http://www.city.toyonaka.osaka.jp/kurashi/denshi/denshi\\_s/mousikomih.html](http://www.city.toyonaka.osaka.jp/kurashi/denshi/denshi_s/mousikomih.html)
- 画面下方の“手続き名”欄より「食と健康に関するアンケート調査(少年期)」を選んでください。同じ名称で対象が異なるアンケート(幼年期)(青・壮・中・高)がありますのでご注意ください。
- 回答画面で発言をおたずねしますので「減塩(げんえん)・禁煙(きんえん)」(ひらがなでも可)と入力してください。



## (3) 電話で回答

電話回答窓口専用ダイヤル06-6231-9549(受付:平日10:00~17:00)  
電話受付業務は株式会社エム・アールビジネス(大阪市中央区)に委託しています。

## 2. ご記入方法

- アンケートの問1～問25は封筒宛名のお子さんご自身が、問26～問42はそのお子さんの主な保護者の方がご記入ください。
- 選択肢を用いている設問には、あてはまる番号に○印をつけてください。数字や記述の回答が必要な設問には、具体的な内容をご記入ください。
- インターネットでの回答の場合は、アンケート画面の説明をお読みください。電話での回答の場合は、電話回答窓口で説明いたします。

ご協力いただいた方のうち抽選で100名の方に

「豊中市ご当地WAONカード1000円分」または  
「豊中銘菓などお菓子の詰め合わせ」をプレゼントいたします。  
応募方法は別紙の抽選応募用紙をご覧ください。

## 3. アンケートや抽選応募用紙の受付

平成28年10月11日(火)までです。  
郵送の場合は当日消印まで有効です。インターネットや電話での回答は17:00で終了です。

## 4. アンケートに関するお問い合わせ先

豊中市保健所 保健医療課 保健企画係  
豊中市中樞楼4-11-1 電話:06-6152-7309(担当:中根・加藤)

## まずは(封筒の宛名の)お子さんご自身が記入してください。

## 問1 普段の生活の中で心がけていることはありますか。(○はいくつでも)

- |                |                      |
|----------------|----------------------|
| 1. 食事をきちんととること | 2. おやつ(おかし)を食べすぎないこと |
| 3. 早寝早起きをする    | 4. 勉強をすること           |
| 5. 家の人のお手伝いをする | 6. 友だちと楽しく過ごすこと      |
| 7. 家族と楽しく過ごすこと | 8. 運動をすること           |
| 9. その他( )      | 10. 特になし             |

## 問2 朝ごはんを食べていますか。(○はひとつだけ)

- ほとんど毎日(週に6~7日)食べている → 問2-2へ進んでください。
- 週に4~5日くらいは食べている → 問2-1と問2-2へ進んでください。
- 週に2~3日くらいしか食べない → 問2-1と問2-2へ進んでください。
- 週に1日くらいしか食べない → 問2-1と問2-2へ進んでください。
- 食べない → 問2-1へ進んでください。

## 【朝ごはんを食べないことがある方にお聞きします。】

## 問2-1 朝ごはんを食べないことがあるのはなぜですか。(○はいくつでも)

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 1. 時間がない           | 2. 食欲がわからない      |
| 3. 朝ごはんを食べるより寝ていたい | 4. やせるため         |
| 5. 朝ごはんを用意する人がいない  | 6. 朝ごはんを食べる習慣がない |
| 7. その他( )          |                  |

## 【朝ごはんを食べる方にお聞きします。】

## 問2-2 朝ごはんを家族と食べていますか。(○はひとつだけ)

- だいたい家族と食べている
- 一人で食べることもあるが、家族と食べるが多い
- 家族と食べることもあるが、一人で食べるが多い
- だいたい一人で食べている

## 問3 タごはんは何時ごろ食べていますか。(○はひとつだけ)

- |                      |                             |
|----------------------|-----------------------------|
| 1. 午後5時より前           | 2. 午後5時から6時のあいだ             |
| 3. 午後6時から7時のあいだ      | 4. 午後7時から8時のあいだ             |
| 5. 午後8時から9時のあいだ      | 6. 午後9時から10時のあいだ            |
| 7. 午後10時から11時のあいだ    | 8. 午後11時から12時のあいだ           |
| 9. 夜中12時よりもおそくに食べている | 10. 時間は決まっていない(日によって時間が変わる) |
| 11. タごはんを食べない        |                             |

## 【タごはんを食べる方にお聞きします。】

## 問3-1 タごはんを家族と食べていますか。(○はひとつだけ)

- だいたい家族と食べている
- 一人で食べることもあるが、家族と食べるが多い
- 家族と食べることもあるが、一人で食べるが多い
- だいたい一人で食べている



## 少年期

問4 食事を楽しいと思うのはどんなときですか。(〇はいくつでも)

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 1. 好きなメニューのとき   | 2. ごちそうや珍しいメニューのとき |
| 3. 家族と一緒に食事するとき | 4. とまだちと一緒に食事するとき  |
| 5. 外食するとき       | 6. 給食を食べるとき        |
| 7. お弁当を食べるとき    | 8. キャンプなどで外で食事するとき |
| 9. その他 ( )      | 10. 食事が楽しいと思うことはない |

問5 食事をするうえで大切なことは何だと思えますか。(〇はいくつでも)

- |                      |               |
|----------------------|---------------|
| 1. 栄養バランスよく食べる       | 2. 手作りの料理を食べる |
| 3. 好き嫌いをしない          | 4. 行儀よく食べる    |
| 5. 残さず食べる            | 6. おなかいっぱい食べる |
| 7. 楽しく食べる            | 8. その他        |
| 9. 大切なことは特にないと思う ( ) |               |

問6 ごはんを残すことはありますか。(〇はひとつだけ)

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| 1. ごはんを残すことはない(家でも学校でもぜんぶ食べる) |   |
| 2. 学校ではぜんぶ食べるが、家では残す          | ← |
| 3. 学校では残すが、家ではぜんぶ食べる          |   |
| 4. 家でも学校でも残す                  |   |

【ごはんを残すことがある方にお聞きします。】 ←

問6-1 ごはんを残すことがあるのは、なぜですか。(〇はいくつでも)

- |                           |
|---------------------------|
| 1. 嫌いなものがあるから             |
| 2. 食べたくても、アレルギーが出るものがあるから |
| 3. やせたいから                 |
| 4. その他 ( )                |

問7 主食(ごはん、パン、めん類など)・主菜(肉、魚など)・副菜(野菜のあえものやサラダ、みそ汁など)がそろった食事は、1日に何回ありますか。

1日に  回

問8 食事の前に手洗いをしていますか。(〇はひとつだけ)

- |            |             |             |
|------------|-------------|-------------|
| 1. いつもしている | 2. ときどきしている | 3. あまりしていない |
|------------|-------------|-------------|

問9 食事のときに「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。(〇はひとつだけ)

- |            |             |             |
|------------|-------------|-------------|
| 1. いつもしている | 2. ときどきしている | 3. あまりしていない |
|------------|-------------|-------------|

次のページにすすんでください。

問10 食事の準備などの手伝いをしていますか。(〇はひとつだけ)

- |             |
|-------------|
| 1. いつもしている  |
| 2. ときどきしている |
| 3. あまりしていない |

【手伝いを「1. いつもしている」「2. ときどきしている」方にお聞きします。】

問10-1 どんな手伝いをしていますか。(〇はいくつでも)

- |                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| 1. 食材(肉や魚や野菜など)の買い物に行く | 2. 包丁で肉や野菜を切る     |
| 3. 炒めたり煮たりする(火を使うお手伝い) | 4. できた料理をお皿に盛り付ける |
| 5. 盛り付けたものを食卓に出す       | 6. 食器を並べる         |
| 7. 食べ終わった食器を引き上げる      | 8. 食器を洗う          |
| 9. その他 ( )             |                   |

問11 小学校の給食に、豊中市内で作られた農作物が使われていることを知っていますか。

(〇はひとつだけ)

- |          |         |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

問12 やってみたい農作業はありますか。(〇はいくつでも)

- |             |                  |           |
|-------------|------------------|-----------|
| 1. 田植え      | 2. 稲刈り           | 3. 野菜の種まき |
| 4. 水やり      | 5. 草ぬき           | 6. いもほり   |
| 7. 野菜のしゅうかく | 8. もちつき          | 9. 稲わら細工  |
| 10. その他 ( ) | 11. やってみたい農作業はない |           |

問13 おやつ時間は決まっていますか。(〇はひとつだけ)

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1. 決まっている | 2. 決まっていない |
|-----------|------------|

問14 おやつ量は決まっていますか。(〇はひとつだけ)

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1. 決まっている | 2. 決まっていない |
|-----------|------------|

問15 むし歯がありますか。(〇はひとつだけ)

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 1. むし歯はない           | 2. むし歯があったが治療した   |
| 3. むし歯があるので治療しようと思う | 4. むし歯があるが治療したくない |
| 5. むし歯があるかどうかわからない  |                   |

問16 次のなかにあてはまるものはありますか。(〇はいくつでも)

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| 1. 歯ならびが悪い           | 2. かみあわせが悪い        |
| 3. 歯みがきをすると歯ぐきから血が出る | 4. 歯ぐきが赤くはれてぶよぶよする |
| 5. このなかにあてはまるものはない   | 6. わからない           |

問17 むし歯予防のためにあなたが使っているものはありますか。(〇はいくつでも)

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 1. フッ素入りの歯みがき剤   | 2. 液体歯みがき(デンタルリンス) |
| 3. デンタルフロス(糸ようじ) | 4. どれも使っていない       |

## 少年期

問 18 朝起きる時間と夜寝る時間は決まっていますか。(○はいくつでも)

1. 朝起きる時間が決まっている      2. 夜寝る時間が決まっている  
3. どちらも決まっていない

問 19 1日にだいたい何時間くらい寝ていますか。

1日にだいたい  時間  分くらい

問 20 学校でねむくなることがありますか。(○はひとつだけ)

1. よくある      2. たまにある      3. あまりない

問 21 あなたは健康だと思いますか。(○はひとつだけ)

1. とても健康      2. まあまあ健康      3. ふつう  
4. あまり健康ではない      5. 健康ではない      6. わからない

問 22 自分の体形をどう思いますか。(○はひとつだけ)

1. 太りすぎ      2. 太りすぎ      3. ふつう      4. やせすぎ      5. やせすぎ

問 23 知っている人からタバコをすすめられたら「いや」と、ことわることができますか。

(○はひとつだけ)

1. ことわる自信がある      2. たぶん、ことわることができると思う  
3. すずめられてみたいとわからない      4. たぶん、ことわれないと思う  
5. すずんで吸ってしまうと思う

問 24 不安や悩みがありますか。(○はひとつだけ)

1. ある      2. 少しある      3. ない

【不安や悩みが「1.ある」「2.少しある」方にお聞きします。】

問 24-1 不安や悩みで体の調子が悪くなることがありますか。(○はひとつだけ)

1. よくある      2. ときどきある      3. ない

問 25 不安や悩みを相談できる場所はどこ(だれ)ですか。(○はいくつでも)

1. 家族      2. ともだち      3. 病院・医院  
4. 学校の先生      5. スクールカウンセラー      6. 学校以外の相談場所  
7. テレビ・インターネットなどの相談コーナー  
8. その他 ( )  
9. 相談したいけど、どこにも相談すればいいかわからない  
10. だれにも相談したくない

ここまで書けたら、アンケートをおうちの人に渡してください。

次頁に続きます。

### 保護者の方に、(封筒の宛名の) お子さんについてお聞きします。

問 26 お子さんの学年を教えてください。(○はひとつだけ)

1. 小学校6年生      2. 中学校3年生

問 27 お子さんの性別を教えてください。(○はひとつだけ)

1. 男子      2. 女子

問 28 お子さんの身長と体重を小数第1位までお聞かせください。

身長    .  cm      体重    .  kg

問 29 お子さんの体形をどう思いますか。(○はひとつだけ)

1. 太りすぎ      2. 太り気味      3. ふつう      4. やせ気味      5. やせすぎ

問 30 食事についてお子さんにあてはまるものをすべてお選びください。(○はいくつでも)

1. 小食      2. 食べ過ぎる  
3. 偏食      4. よくかまない  
5. 食べるのに時間がかかる      6. 早食い  
7. 食欲がない      8. 塾などで食事が一緒にできない  
9. その他 ( )      10. どれもあてはまらない

問 31 お子さんと一緒に農業を体験したことがありますか。(○はひとつだけ)

1. 一緒に体験したことがある      2. 一緒に体験したことはない

問 32 お子さんにはかかりつけの医師や歯科医師はいますか。

かかりつけになっているものをすべてお選びください。(○はいくつでも)

1. かかりつけ医師  
2. かかりつけ歯科医師  
3. かかりつけ薬局  
4. かかりつけになっているものはない

※かかりつけ医師：病気の治療だけでなく健診や健康づくりについて相談できる医師  
※かかりつけ歯科医師：歯科治療だけでなく健診や歯や口の健康づくりについて相談できる歯科医師  
※かかりつけ薬局：薬の服用量の管理や、適切で安全な服薬の相談ができる薬局

問 33 お子さんの歯や口の健康について、あてはまるものはありますか。(○はいくつでも)

1. 歯ならびが悪い      2. かみあわせが悪い  
3. 歯をみがくと歯ぐきから血が出る      4. 歯ぐきが赤くはれてぶよぶよする  
5. どれもあてはまらない      6. わからない

## 少年期

## ご記入いただいている方やご家庭のことについてお聞きします。

問 34 あなた（保護者の方）は食育（※）に関心がありますか。（○はひとつだけ）

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. 関心がある         | 2. どちらかといえば関心がある |
| 3. どちらかといえば関心がない | 4. 関心がない         |
| 5. わからない         |                  |

※ 食育：心身の健康の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付け、健全な食生活を実践することができる人間を育てること  
規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身に付けたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることを含む

問 35 万一の災害に備えて家族全員分の非常食や飲料を備蓄していますか。

備蓄している場合は、その分量もお聞かせください。（○はいくつでも）

- |                                 |
|---------------------------------|
| 1. 災害用の非常食を備蓄している・・・（ ）日分       |
| 2. 災害用の飲料を備蓄している・・・（ ）日分        |
| 3. 保存食（※）や飲料はあるが、災害用としては備蓄していない |
| 4. まったく家庭に置いていない                |

※保存食：缶詰、インスタント食品、フリーズドライなど、日持ちするよう加工された食品のこと

問 36 お子さんからみた、ご記入いただいている方の続柄をお聞かせください。（○はひとつだけ）

- |           |       |
|-----------|-------|
| 1. 母      | 2. 父  |
| 3. 祖母     | 4. 祖父 |
| 5. その他（ ） |       |

問 37 同居家族をお子さんからみた続柄でお聞かせください。（○はいくつでも）

お子さんのご両親については、平成 28 年（2016 年）10 月 1 日現在の満年齢もお聞かせください。

- |           |          |
|-----------|----------|
| 1. 母（ ）歳  | 2. 父（ ）歳 |
| 3. 祖母     | 4. 祖父    |
| 5. 姉      | 6. 兄     |
| 7. 妹      | 8. 弟     |
| 9. その他（ ） |          |

問 38 同居している家族の人数を、あなたを含めてお聞かせください。

自分を含めて  人

問 39 お住まい地域の郵便番号をご記入ください。

〒    -

次頁に続きます。

問 40 あなた（保護者の方）のご職業をお聞かせください。（○はひとつだけ）

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. 会社員・公務員    | 2. 会社役員・会社経営者 |
| 3. 自営業（商工農林漁） | 4. 自由業        |
| 5. 専業主婦       | 6. パート・アルバイト  |
| 7. 学生         | 8. 無職         |
| 9. その他（ ）     |               |

【仕事をしている方にお聞きします。】

問 40-1 仕事をしている日数と時間をお聞かせください。

だいたい週  日、1日に  時間勤務している

【問 40 で「1. 会社員・公務員」とお答えの方にお聞きします。】

問 40-2 勤務形態をお聞かせください。（○はひとつだけ）

- |            |           |
|------------|-----------|
| 1. 正規（常勤）  | 2. 派遣社員   |
| 3. 契約・嘱託職員 | 4. その他（ ） |

問 41 あなた（保護者の方）が最後に卒業した学校をお聞かせください。（○はひとつだけ）

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. 中学校       | 2. 高等学校       |
| 3. 短期大学（2年間） | 4. 短期大学部（3年間） |
| 5. 専門学校      | 6. 大学         |
| 7. 大学院       | 8. その他（ ）     |

問 42 世帯の収入（同居者合計）は以下のどれにあてはまりますか。（○はひとつだけ）

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1. 200万円未満          | 2. 200万円以上400万円未満   |
| 3. 400万円以上600万円未満   | 4. 600万円以上900万円未満   |
| 5. 900万円以上1200万円未満  | 6. 1200万円以上1500万円未満 |
| 7. 1500万円以上2000万円未満 | 8. 2000万円以上         |

ご協力ありがとうございました。  
記入漏れがないか、いま一度ご確認ください。

同封の返信用封筒にて **10月11日(火)までに投函**をお願いします。

(青年期・壮年期・中年期・高年期用)

## 食と健康に関するアンケート調査 ご協力をお願い

日ごろから健康福祉行政について、ご理解とご協力をいただきありがとうございます。  
 豊中市では、市民一人ひとりが生涯を通して健康で心豊かな生活ができる活力ある社会の実現をめざし、平成25年(2013年)3月に「第2期 豊中市食育推進計画」及び「豊中市健康づくり計画」を策定し、様々な関係機関が協働して、健全な食生活のための食育推進と、健康づくりに必要な環境整備などに取り組んできたところで、このたび、市民の皆さんを対象に食生活や健康に関するアンケート調査を実施することにいたしました。  
 この調査を通じて、今後の保健施策の方向性を定める次期計画を策定し、より健康なまちにしていけるための検討を進めます。この調査は、無作為に抽出した9000名の豊中市民の方に無記名でお願いしております。回答は統計的に処理し、上記の目的以外に使用することはありません。  
 つきましては、大変お忙しいところ恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。



平成28年(2016年)10月  
 豊中市市長 浅利 敬一郎

## 1. アンケートの回答方法 次の(1)～(3)のいずれかの方法で回答をお願いします。

## (1) 郵送で回答

本アンケートに回答を記入いただき、返信用封筒(切手不要)に入れて、ポストに投函してください。

## (2) インターネットで回答(通信料はご自身の負担になります。)

- スマートフォン、携帯電話で回答する場合は右のQRコードからアクセスしてください。  
   
スマートフォン用 携帯電話用
- パソコンで回答する場合は【電子申込サービス豊中市】か、下のURLで検索し、画面上の「パソコンまたはスマートフォンから申込むページへ」をクリックしてください。  
[http://www.city.toyonaka.osaka.jp/kurashi/denshi/denshi\\_s/mousikom.html](http://www.city.toyonaka.osaka.jp/kurashi/denshi/denshi_s/mousikom.html)
- 画面下方の“手続き名”欄より「食と健康に関するアンケート調査(青・壮・中・高)」を選んでください。同じ名称で対象が異なるアンケート(幼年期)(少年期)がありますのでご注意ください。
- 回答画面で合言葉をおたずねしますので『減塩(げんえん)・禁煙(きんえん)』(ひらがなでも可)と入力してください。

## (3) 電話で回答

電話回答窓口専用ダイヤル06-6231-9549(受付:平日10:00~17:00)  
 電話受付業務は株式会社エム・アールビジネス(大阪市中央区)に委託しています。

## 2. ご記入方法

- アンケートには、**封筒宛名のご本人さま**がご回答ください。
- 選択肢を用意している設問には、あてはまる番号に○印をつけてください。数字や記述の回答が必要な設問には、具体的な内容をご記入ください。
- インターネットでの回答の場合は、アンケート画面の説明をお読みください。電話での回答の場合は、電話回答窓口で説明いたします。

ご協力いただいた方のうち抽選で100名の方に

「**豊中市ご当地 WAON カード 1000 円分**」または  
 「**豊中銘菓などお菓子の詰め合わせ**」をプレゼントいたします。  
 応募方法は別紙の抽選応募用紙をご覧ください。

## 3. アンケートや抽選応募用紙の受付

平成28年**10月11日(火)**までです。  
 郵送の場合は当日消印まで有効です。インターネットや電話での回答は17:00で終了です。

## 4. アンケートに関するお問い合わせ先

豊中市保健所 保健医療課 保健企画係  
 豊中市中桜塚4-1-1 電話:06-6152-7309(担当:中根・加藤)

## あなた(宛名のご本人)ご自身の食生活について、お聞きします。

問1 1日に何回、食事をしますか。

だいたい1日に  回、食事する

問2 週に何日くらい朝食をとりますか。(○はひとつだけ)

- ほとんど毎日(週に6~7日)
- 週に4~5日くらい
- 週に2~3日くらい
- 週に1日くらい
- 朝食は食べていない

【朝食を食べないことがある方にお聞きします。】 ←

問2-1 朝食を食べない理由をお聞かせください。(○はいくつでも)

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 1. 時間がない         | 2. 食欲がわかない     |
| 3. 朝食を食べるより寝ていたい | 4. やせるため       |
| 5. 朝食を用意する人がいない  | 6. 朝食を食べる習慣がない |
| 7. 夕食・夜食を食べすぎる   | 8. 節約のため       |
| 9. その他( )        |                |

【朝食を食べている方にお聞きします。】

問2-2 朝食を家族と食べていますか。(○はひとつだけ)

- だいたい家族と食べている
- 一人で食べることもあるが、家族と食べるが多い
- 家族と食べることもあるが、一人で食べるが多い
- だいたい一人で食べている
- 同居している家族はいない

問3 夕食は何時頃にとっていますか。(○はひとつだけ)

- |                             |             |            |
|-----------------------------|-------------|------------|
| 1. 午後5時以前                   | 2. 午後5時台    | 3. 午後6時台   |
| 4. 午後7時台                    | 5. 午後8時台    | 6. 午後9時台   |
| 7. 午後10時台                   | 8. 午後11時台   | 9. 深夜12時以降 |
| 10. 時間は決まっていない(日によって時間が変わる) | 11. 夕食を食べない |            |

【夕食を食べている方にお聞きします。】

問3-1 夕食を家族と食べていますか。(○はひとつだけ)

- だいたい家族と食べている
- 一人で食べることもあるが、家族と食べるが多い
- 家族と食べることもあるが、一人で食べるが多い
- だいたい一人で食べている
- 同居している家族はいない

## 青年・壮年・中年・高年期

問4 食事に関する次の①～⑤について、それぞれどの程度当てはまりますか。(それぞれ○はひとつずつ)

	あてはま ない	あてはま る	どちらか といえは ない	あてはま る	あてはま ない
① 食事の時間が楽しい	1	2	3	4	5
② 食事がおいしく食べられる	1	2	3	4	5
③ 食事の時間が待ち遠しい	1	2	3	4	5
④ 食卓の雰囲気は明るい	1	2	3	4	5
⑤ 日々の食事に満足している	1	2	3	4	5

問5 1人で1回分の食事の準備ができますか。(○はひとつだけ)

1. 買い物から調理までできる
2. 買ったお弁当やお惣菜などで準備ができる
3. できない
4. その他 ( )

## 食品と栄養について、お聞きします。

問6 食事の用意(買い物・調理・後片付け)をすることはありますか。(○はひとつだけ)

1. ほとんどしている
2. 時々している
3. あまりないが、たまにすることはある
4. まったくない

【食事の用意を「1. ほとんどしている」「2. 時々している」方にお聞きします。】

問6-1 食料品を買うときにどんなことを気にしていますか。(○はいくつでも)

- |                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| 1. 価格            | 2. 製造元・会社             |
| 3. 産地            | 4. 賞味(消費)期限           |
| 5. 鮮度            | 6. 原材料                |
| 7. 栄養成分          | 8. その他 ( )            |
| 9. 特に気にしていることはない | 10. 自分で食料品を買うことはあまりない |

【食料品を買うときに「7. 栄養成分」を気にしている方にお聞きします。】

問6-2 栄養成分で気になるのはどのようなことですか(○はいくつでも)

- |          |         |                |
|----------|---------|----------------|
| 1. カロリー  | 2. 炭水化物 | 3. 脂質          |
| 4. たんぱく質 | 5. ビタミン | 6. カルシウム等のミネラル |
| 7. 食物繊維  | 8. 塩分   | 9. その他 ( )     |

次頁に続きます。

問7 食生活において、環境に配慮して気をつけていることはありますか。(○はいくつでも)

- |                     |                             |
|---------------------|-----------------------------|
| 1. 食べきれぬ量だけ作る       | 2. 必要な量だけ買う                 |
| 3. できるだけ近くの産地のものを買う | 4. 旬の食材を使う                  |
| 5. 野菜の皮や調理くずをたい肥にする | 6. 食材や調理済みの食品を適切に管理・保存して食べる |
| 7. 家族が同じ時間に食べるようにする | 8. その他 ( )                  |
|                     | 9. 特に気をつけていることはない           |

問8 主食・主菜・副菜のそろった食事を、1日に何回していますか。

1日に  回

※主食：ご飯やパン、めん類など  
 ※主菜：肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理  
 ※副菜：野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理

問9 主食・主菜・副菜をそろえて食べることを、負担に感じることはありますか。(○はいくつでも)

1. 用意在り
2. 用意在り
3. 用意在り
4. 家に用意する人がいない・自分で用意することができない
5. 外食店やコンビニ等でも3つがそろいにくい
6. 自分や家族がアレルギーのため3つがそろいにくい
7. 3つそろえて食べることの大きさや利点がわからない
8. その他 ( )
9. 負担に感じることはない

問10 食べ残しを減らす努力をしていますか。(○はひとつだけ)

1. 必ずしている
2. 時々している
3. あまりしていない
4. 全くしていない

問11 どれくらい外食をしていますか。(○はひとつだけ)

- |         |            |           |
|---------|------------|-----------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週3日以上   | 3. 週1～2日  |
| 4. 月に数回 | 5. ごくまれにする | 6. まったくない |

問12 メニューの栄養成分表示やヘルシーメニューの提供をしている「うちのお店も健康づくり応援団」という右のマークのついたお店を見たことがありますか。(○はひとつだけ)

1. ある
2. ない

※ ヘルシーメニュー：エネルギー・脂質・塩分をひかえたメニューや、カルシウム・鉄分・野菜がたっぷり含まれるメニュー



問13 外食店でヘルシーメニューが提供されていたら利用したいと思いますか。(○はひとつだけ)

1. ぜひ利用したい
2. 利用してもよい
3. 利用したいと思わない

問14 塩分を控えた食事を心がけていますか。(○はひとつだけ)

1. いつも心がけている
2. 時々気にかけている
3. あまり気にかけていない



## 青年・壮年・中年・高年期

## 健康への取組みとストレスについて、お聞きします。

問 30 日ごろから運動・スポーツをしていますか。(○はひとつだけ)

※ 体力や健康の保持・増進、介護予防等を目的としたラジオ体操やウォーキングなど(軽い運動を含む)

1. している 2. していない

【運動・スポーツを「2. していない」方にお聞きします。】 ←

問 30-1 運動・スポーツをしないのはなぜですか。(○はいくつでも)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. 必要ないと思う    | 2. 時間に余裕がない   |
| 3. 体を動かすのが嫌い  | 4. 効果があると思えない |
| 5. 体を動かす場所がない | 6. 始めるきっかけがない |
| 7. 方法がわからない   | 8. 体の調子が悪い    |
| 9. その他 ( )    |               |

問 30-2 今後、運動・スポーツを始めたいと思いますか。(○はひとつだけ)

- |              |
|--------------|
| 1. ぜひ始めたい    |
| 2. 始めてみてよい   |
| 3. 始めたいと思わない |

【運動・スポーツを「1. している」方にお聞きします。】

問 30-3 どのくらいの頻度で運動を行っていますか。(○はひとつだけ)

- |                               |
|-------------------------------|
| 1. ほぼ毎日・・・週に( )回、1回に( )分くらい   |
| 2. 週に1回以上・・・週に( )回、1回に( )分くらい |
| 3. 月に1回以上・・・月に( )回、1回に( )分くらい |
| 4. 月に1回未満                     |

問 30-4 その運動・スポーツは、どれくらい前から続けていますか。

だいたい [ ] 年 [ ] か月前から続けている

問 31 1日の平均睡眠時間をお聞かせください。

平均でだいたい [ ] 時間 [ ] 分くらい

問 32 睡眠は十分とれていますか。(○はひとつだけ)

- |               |
|---------------|
| 1. 十分にとれている   |
| 2. だいたいとれている  |
| 3. あまりとれていない  |
| 4. まったくとれていない |

次頁に続きます。

問 33 普段、どれくらいお酒を飲みますか。(○はひとつだけ)

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1. ほとんど毎日(6~7日) | 2. 週に4~5日くらい    |
| 3. 週に2~3日くらい    | 4. 週に1日くらい      |
| 5. 月に数回         | 6. ごくまれに飲む・飲まない |

【普段お酒を飲む方にお聞きします。】

問 33-1 1日に飲むお酒の量はどれくらいですか。日本酒に換算してお聞かせください。

日本酒に換算して [ ] 合分くらい

※ 日本酒(清酒)1合(180ml)への換算量:  
 ビール・発泡酒(約500ml) 焼酎20度(135ml) 焼酎25度(110ml) 焼酎35度(80ml)  
 酎ハイ7度(350ml) ワイングラス2杯(240ml) ウイスキーダブル1杯(60ml)

問 34 1日の適度な飲酒量が、日本酒1合未満であることを知っていますか。(○はひとつだけ)

- |          |         |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

問 35 たばこを吸っていますか。(○はひとつだけ)

- |          |                |               |
|----------|----------------|---------------|
| 1. 吸っている | 2. 以前吸っていたがやめた | 3. 以前から吸っていない |
|----------|----------------|---------------|

【たばこを現在「1. 吸っている」方にお聞きします。】

問 35-1 たばこを1日に何本吸いますか。

1日にだいたい [ ] 本くらい

問 35-2 たばこをやめたいと思いますか。(○はひとつだけ)

- |         |           |              |
|---------|-----------|--------------|
| 1. やめたい | 2. やめてもよい | 3. やめたいと思わない |
|---------|-----------|--------------|

問 36 たばこを吸うことや受動喫煙によって発症・悪化の危険があると思う病気をすべてお選びください。(○はいくつでも)

- |           |                  |                |
|-----------|------------------|----------------|
| 1. 肺がん    | 2. 喘息            | 3. 気管支炎        |
| 4. 心臓病    | 5. 脳卒中           | 6. 胃潰瘍         |
| 7. 妊娠への影響 | 8. 歯周病(歯肉炎・歯槽膿漏) | 9. どれも喫煙とは関係ない |

## 健康状態について、お聞きします。

問 37 身長と体重を小数第1位までお聞かせください。

身長 [ ] [ ] [ ] [ ] cm 体重 [ ] [ ] [ ] [ ] kg

問 38 自分の体形をどう思いますか。(○はひとつだけ)

- |         |         |        |         |         |
|---------|---------|--------|---------|---------|
| 1. 太りすぎ | 2. 太り気味 | 3. ふつう | 4. やせ気味 | 5. やせすぎ |
|---------|---------|--------|---------|---------|

## 青年・壮年・中年・高年期

問 39 健康状態はいかがですか。(○はひとつだけ)

- |       |         |        |            |         |
|-------|---------|--------|------------|---------|
| 1. よい | 2. まあよい | 3. ふつう | 4. あまりよくない | 5. よくない |
|-------|---------|--------|------------|---------|

問 40 治療中の病気がありますか。すでに治療したものも含めてお聞かせください。(○はいくつでも)

- |            |                 |              |
|------------|-----------------|--------------|
| 1. がん      | 2. 心臓病          | 3. 貧血        |
| 4. 肝臓病     | 5. 糖尿病          | 6. 腎臓病       |
| 7. 高血圧     | 8. 脂質異常症(高脂血症)  | 9. 高尿酸血症     |
| 10. 認知症    | 11. うつ病         | 12. アルコール依存症 |
| 13. その他( ) | 14. 治療が必要な病気はない |              |

問 41 生涯にわたって、あなたがかかるとも思われるかと思われる病気をすべてお選びください。(○はいくつでも)

- |                |                 |        |
|----------------|-----------------|--------|
| 1. がん          | 2. 心臓病          | 3. 肝臓病 |
| 4. 糖尿病         | 5. 腎臓病          | 6. 高血圧 |
| 7. 脂質異常症(高脂血症) | 8. 認知症          | 9. うつ病 |
| 10. アルコール依存症   | 11. どれもかからないと思う |        |

問 42 健康上の問題が日常生活に影響していることはありますか。

あてはまるものをすべてお選びください。(○はいくつでも)

- |           |                |       |
|-----------|----------------|-------|
| 1. 日常生活動作 | 2. 外出          | 3. 仕事 |
| 4. 家事     | 5. 学業          | 6. 運動 |
| 7. その他( ) | 8. 影響していることはない |       |

問 43 この1年間に健診・検診を受けましたか。

市や職場の健診・人間ドックも含めて受診したものをすべてお選びください。(○はいくつでも)

- |                         |          |          |           |
|-------------------------|----------|----------|-----------|
| 1. 内科健診                 | 2. 胃がん検診 | 3. 肺がん検診 | 4. 大腸がん検診 |
| 5. 子宮がん検診(過去2年以内の受診を含む) |          |          |           |
| 6. 乳がん検診(過去2年以内の受診を含む)  |          |          |           |
| 7. その他( )               |          |          |           |
| 8. この1年間は健診・検診を受けていない   |          |          |           |

問 44 生活習慣(食事・運動・ストレスなど)の影響によって発症・悪化の危険があると思う状態や病気をすべてお選びください。(○はいくつでも)

- |                |        |                   |
|----------------|--------|-------------------|
| 1. 肥満          | 2. 糖尿病 | 3. 高血圧            |
| 4. 脂質異常症(高脂血症) | 5. 脳卒中 | 6. 心臓病            |
| 7. がん          | 8. 歯周病 | 9. どれも生活習慣とは関係がない |

問 45 次の中から、かかりつけになっているものをすべてお選びください。(○はいくつでも)

- |            |                      |
|------------|----------------------|
| 1. かかりつけ医師 | 2. かかりつけ歯科医師         |
| 3. かかりつけ薬局 | 4. かかりつけになっっているものはない |

※かかりつけ医師 : 病気の治療だけでなく健診や健康づくりについて相談できる医師

※かかりつけ歯科医師 : 歯科治療だけでなく健診や歯や口の健康づくりについて相談できる歯科医師

※かかりつけ薬局 : 薬の服用歴の管理や、適切で安全な服薬の相談ができる薬局

次頁に続きます。

## 歯や口の健康について、お聞きします。

問 46 歯みがきをいつしていますか。(○はいくつでも)

- |                  |        |
|------------------|--------|
| 1. 朝(起床時)        | 2. 朝食後 |
| 3. 昼食後           | 4. 夕食後 |
| 5. 夜(就寝前)        | 6. その他 |
| 7. 歯みがきをしていない( ) |        |

問 47 歯間ブラシやデンタルフロス(歯間掃除用の糸)を使っていますか。(○はひとつだけ)

- |            |
|------------|
| 1. 使っている   |
| 2. 時々使っている |
| 3. 使っていない  |

問 48 定期的な歯科検診を受けていますか。(○はひとつだけ)

- |           |
|-----------|
| 1. 受けている  |
| 2. 受けていない |

問 49 ものを食べるときによく噛んで味わって食べていますか。(○はひとつだけ)

- |                         |
|-------------------------|
| 1. 常に心がけている             |
| 2. 気を付けているが、できていないときがある |
| 3. 特に気を付けていない           |

問 50 何でも噛んで食べることができますか。(○はひとつだけ)

- |                    |
|--------------------|
| 1. 何でも噛んで食べることができる |
| 2. 噛めない食べ物が少しある    |
| 3. 噛めない食べ物が多い      |
| 4. まったく噛めない        |

問 51 自分の歯(※)は何本ありますか。

自分の歯が  本ある

※自分の歯 : きし歯を含む 親しらず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含まない

※永久歯(大人の歯) : 親しらずを除くと全部で28本だが、多かたり、少なかたりすることもある

問 52 入れ歯を利用していますか。(○はひとつだけ)

- |         |          |                |
|---------|----------|----------------|
| 1. 総入れ歯 | 2. 部分入れ歯 | 3. 入れ歯は利用していない |
|---------|----------|----------------|



## 青年・壮年・中年・高年期

問 53 この1年間に、歯や歯ぐきのことが原因で、仕事・家事・食事・睡眠に支障が出たことがありますか。(〇はひとつだけ)

1. よくあった
2. 時々あった
3. なかった

問 54 次のような症状がありますか。(〇はいくつでも)

1. 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
2. 歯ぐきが赤くはれてぶよぶよする・痛む
3. 歯が浮いた感じがする
4. 歯がぐらぐらする
5. これらの症状はない

問 55 ものを食べるうえで、気になることはありますか。(〇はいくつでも)

- |              |            |
|--------------|------------|
| 1. むせる       | 2. 飲み込みにくい |
| 3. 口の渇きが気になる | 4. その他     |
| 5. 気になることはない | ( )        |

### 社会生活とストレスについて、お聞きします。

問 56 ボランティア等の地域活動に参加していますか。(〇はひとつだけ)

1. よく参加している
2. 参加したことはある
3. 参加したことはない

問 57 この1年間に地域やコミュニティ(職場等を含む)の食事会等に参加したことはありますか。(〇はひとつだけ)

1. よく参加している
2. 参加したことはある
3. 参加したことはない

問 58 地域やコミュニティ(職場等を含む)の食事会等があれば参加したいと思いませんか。(〇はひとつだけ)

1. ぜひ参加したい
2. 機会があれば参加してもよい
3. あまり参加したいと思わない
4. 参加したくない

次頁に続きます。

問 59 行動を共にしたり、話をしたりする友人や仲間が身近にいますか。(〇はひとつだけ)

1. 多くの友人・仲間が身近にいる
2. 少数だが友人・仲間が身近にいる
3. 友人・仲間はいるが、身近にはいない
4. 友人・仲間はいない

問 60 悩みやストレスについて、相談できる人や窓口をお選びください。(〇はいくつでも)

- |                |                           |
|----------------|---------------------------|
| 1. 家族          | 2. 友人・知人                  |
| 3. 病院・医院       | 4. 職場の上司や学校の先生            |
| 5. 保健所         | 6. 保健所以外の公的機関             |
| 7. 民間の相談機関     | 8. テレビ・インターネット等の相談コーナー    |
| 9. その他( )      | 10. 相談したいがどこに相談してよいかわからない |
| 11. 誰にも相談したくない |                           |

問 61 ストレスを和らげるため飲むことがあるものをすべてお選びください。(〇はいくつでも)

1. 安定剤
2. 睡眠剤
3. アルコール
4. どれも飲むことはない

問 62 この1か月にストレスによる心や体の不調がありましたか。(〇はひとつだけ)

1. よくあった
2. 時々あった
3. なかった

問 63 「メンタルヘルス」という言葉を知っていますか。(〇はひとつだけ)

1. 言葉の意味まで知っている
2. 意味は知らないが、言葉は知っている
3. 言葉も知らない

問 64 「こころの健康」のために、心掛けていることはありますか。(〇はいくつでも)

1. 不調に早く気づくことができるように、こころの病気について知識をもつ
2. こころの不調を感じたら、身近な人に相談する
3. こころの不調を感じたら、早めに精神科診療所など専門機関を受診する
4. 人や社会とのかかわりもち、孤立や孤独を防ぐ
5. ストレスの対処方法を身に付ける
6. 睡眠や日中活動など規則正しい生活を送る
7. 自分は大切な存在であるという自覚をもつ
8. その他( )
9. 心掛けていることはない



