

健康づくりに関するアンケート ～中学生用～

【ご協力のお願い】

宇治市では、中学生のみなさんが大人になっても、「こんにちはと笑顔で健やかに暮らせるまち」を実現するため、「宇治市健康づくり・食育推進計画」という計画を策定し、健康づくりや食育を推進するためのさまざまな取組を行っています。

現在、この「宇治市健康づくり・食育推進計画」の中間評価を行っており、市内に住む中学生のみなさんに、毎日の生活の中で、健康づくりについてどのようなことに気をつけているか、知っているかを教えていただきたいと思います。その結果を参考に、今後の取組にかاشていきたいと思っていますので、調査へのご協力をよろしくお願ひします。

令和2年9月

宇治市長 山本 正

- ・アンケートは、中学生のみなさん自身が答えてください。
- ・答えは、令和2年9月のことをご記入ください。
- ・ページ数が多くありますが、最後まで答えてください。
- ・答えは、あてはまる番号を○で囲んでください。○は、「(1つだけに○)」「(あてはまるものすべてに○)」など、質問に書かれている数を囲んでください。また文字や数字を記入するところもありますので、注意してください。
- ・みなさんの答えについて、名前が出ることは一切ありませんので、ありのままを答えてください。
- ・わからないことは、次の連絡先に問い合わせてください。

健康長寿部 健康生きがい課 健康づくり係 TEL：(0774) 22-3141（代表）
FAX：(0774) 21-0406

あなたのことについておたずねします。

問1 性別はどちらですか。

1. 男 2. 女

栄養・食生活についておたずねします。

問2 あなたの食事のとりかたについてお聞きします。1週間でどれくらい朝食をとりますか。(1つだけに○)

1. 毎日 2. 週5～6回
3. 週3～4回 4. 週1～2回

問3 あなたは、週3日以上、家族そろって朝食または夕食を食べていますか。(1つだけに○)

1. はい 2. いいえ

問4 あなたは、次の食品などをとるようにしていますか。①～③それぞれについて、「1. はい」「2. いいえ」のどちらかに○を付けてください。

① <small>りょくおうしょく やさい</small> 緑黄色野菜 (にんじん・ほうれん草・かぼちゃ等) を ほぼ毎日、食べている	1. はい	2. いいえ
② その他の野菜 (キャベツ・きゅうり・大根等) を ほぼ毎日、食べている	1. はい	2. いいえ
③ 緑茶をほぼ毎日、飲んでいる	1. はい	2. いいえ

問5 しゅしょく 主食 (ごはん・パン・めん類等)、しゅさい 主菜 (肉・魚・卵・とうふ等)、ふくさい 副菜 (野菜) を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べていますか。

1. はい 2. いいえ

問6 あなたの身長と体重をご記入ください。

現在の体重は () kg くらいで、身長は () cm くらい

問7 あなたは、「しょくいく食育※」という言葉を知っていますか。(1つだけに○)

1. 言葉も意味も知っている 2. 言葉は知っているが意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない

※いろいろな経験をしながら「食」についての知識と「食」を選ぶ力を身につけ、健康な食生活を送ることができる人を育てることをいいます。

問8 あなたは、「食育」に関心がありますか。(1つだけに○)

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

問9 あなたは、今までに農業体験 (学校での体験も含む) をしたことがありますか。(1つだけに○)

1. ある 2. ない

問10 あなたは、ふだんの食生活において、よくかんで、味わって食べていますか。(1つだけに○)

1. はい 2. いいえ 3. どちらでもない

運動についておたずねします。

問11 あなたは、体育の授業以外に運動やスポーツを週に3日以上していますか。(1つだけに○)

1. している 2. していない

たばこを吸うことについておたずねします。

問12 家族の中でたばこを吸う人はいますか。(1つだけに○)

1. 誰もいない 2. いる

問13 あなたは、たばこが体に悪いと思いますか。(1つだけに○)

1. 思う 2. 思わない 3. わからない

お酒を飲むことについておたずねします。

問14 あなたは、たくさんお酒を飲むことは体に悪いと思いますか。(1つだけに○)

1. 思う 2. 思わない 3. わからない

休養・こころの健康についておたずねします。

問15 あなたは、1日に平均してどのくらいテレビを見たり、ゲーム(携帯電話やスマートフォンのゲームを含む)をしていますか。(1つだけに○)

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

問16 学校生活は楽しいですか。(1つだけに○)

1. はい 2. いいえ

問17 あなたは、日ごろの生活のなかでストレス(いやなことやつらいことなどからくる不安や疲れ)を感じることがありますか。(1つだけに○)

1. よくある 2. ときどきある
3. あまりない 4. まったくない

問18 あなたは、悩みがあるときに相談できる人はいますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 家族 2. 友達 3. 先生
4. その他() 5. いない

問19 ^{すいみん}睡眠についてお聞きします。あなたが朝起きる時間・夜寝る時間は何時ですか。

朝起きる時間：() 時 夜寝る時間：() 時

健康についておたずねします。

問20 あなたは、自分の健康のために心がけていることはありますか。(1つだけに○)

1. はい 2. いいえ

新型コロナウイルス感染症による影響についてお聞きします。

問21 新型コロナウイルス感染症による影響で起きた、食生活の変化についてお聞きします。それぞれの項目について、「1. 増えた」「2. 変わらない」「3. 減った」のいずれかに○をつけてください。

① インスタント食品や加工食品による食事の回数	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った
② 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の回数	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った
③ ^{りよくおうしょくやさい} 緑黄色野菜やその他の野菜の摂取量	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った
④ 体重	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った

問22 新型コロナウイルス感染症による影響で起きた、生活習慣の変化についてお聞きします。それぞれの項目について、「1. 増えた」「2. 変わらない」「3. 減った」のいずれかに○をつけてください。

① 体育の授業以外にしている運動・スポーツの回数	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った
② 1日に見るテレビの時間やゲームをする時間	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った
③ ストレスによる体やこころの不調	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った
④ 睡眠時間	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った

宇治市の取り組みについてお聞きします。

問23 あなたは、宇治市が推進する「適塩」の取り組みについて知っていますか。

1. 知っている 2. 知らない

※宇治市では自分に必要な量だけ塩をとる「適塩」を推進しています。
(参考：<https://www.city.uji.kyoto.jp/site/choju/list73-210.html>)

問24 あなたは、地域における健康づくり・食育活動について活性化させることを目的とした新しいネットワーク「宇治市健康づくり・食育アライアンス U-CHA」をご存知ですか？

1. 知っている 2. 知らない

※(参考：<https://www.ujihf-alliance.com/>)

問25 あなたは、宇治市オリジナル健康体操「チャチャ王国のおうじちやま」～げんき！！ちやまちやま体操バージョン～をご存知ですか？

1. 知っている

2. 知らない

※（参考：<https://www.city.uji.kyoto.jp/site/choju/>）

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。