

健康づくり・食育に関するアンケート ～小学生用～

【ご協力をお願い】

宇治市では、小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めざし、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。

今回は小学生のみなさんに、毎日の生活の中で、健康づくりや食についてどのようなことに気がつけているか、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、今後の取組にいかし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いいたします。

令和5年11月

宇治市長 松村 淳子

- アンケートは、小学生のみなさん自身が答えてください。
- 答えは、令和5年11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 健康づくり推進課 地域企画係 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. 男性 2. 女性 3. その他() ※答えたくない、どちらでもない等、自由にお書きください。

問2 一緒に住んでいるご家族の状況についてお聞きします。

ご家族は何人ですか。(あなたも含めて全員で)

()人

問3 あなたの小学校はどちらですか。(1つだけに○)

- | | | | | | |
|---------|---------|----------|----------|---------|---------|
| 1. 笠取 | 2. 笠取第二 | 3. 木幡 | 4. 御蔵山 | 5. 宇治 | 6. 岡屋 |
| 7. 南部 | 8. 三室戸 | 9. 菟道 | 10. 菟道第二 | 11. 大開 | 12. 槇島 |
| 13. 北槇島 | 14. 小倉 | 15. 神明 | 16. 北小倉 | 17. 西小倉 | 18. 南小倉 |
| 19. 伊勢田 | 20. 大久保 | 21. 西大久保 | 22. 平盛 | | |

栄養・食生活についておたずねします。

問4 あなたの食事のとりかたについてお聞きします。1週間にどのくらい朝食ちようしょくを食べますか。
(1つだけに○)

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. 毎日 | 2. 週5~6回 | 3. 週3~4回 |
| 4. 週1~2回 | 5. 食べない | |

問5 あなたは、週3回以上、家族そろって朝食ちようしょくまたは夕食ゆうしょくを食べていますか。

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問6 あなたは、次の食品などをとるようにしていますか。

①~⑦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主 <small>しゆしょく</small> 食(ごはん・パン・めん類等)をほぼ毎食、食べている	1. はい	2. いいえ
②肉・魚・卵等のどれかをほぼ毎食、食べている	1. はい	2. いいえ
③果物類をほぼ毎日、食べている	1. はい	2. いいえ
④海藻類 <small>かいそうるい</small> をほぼ毎日、食べている	1. はい	2. いいえ
⑤大豆・大豆製品をほぼ毎日、食べている	1. はい	2. いいえ
⑥牛乳・乳製品をほぼ毎日、食べている	1. はい	2. いいえ
⑦緑茶をほぼ毎日、飲んでいる	1. はい	2. いいえ

問7 あなたは、次の食品などを1日のうち、どれくらいとっていますか。①～②それぞれについて、あてはまるものに○を付けてください。

① ^{りょくおうしょくやさい} 緑黄色野菜 (にんじん・ほうれん草・かぼちゃ など)	1. 2食以上	2. 1食程度	3. 0回	4. わからない
② その他の野菜 (キャベツ・きゅうり・大根 など)	1. 2食以上	2. 1食程度	3. 0回	4. わからない

問8 ^{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9 あなたの身長と体重をご記入ください。

現在の身長は () cmくらいで、体重は () kgくらい

問10 あなたは、自分の体型をどのように思っていますか。(1つだけに○)

1. かなりやせている	2. 少しやせている	3. ふつう
4. 少し太っている	5. かなり太っている	

問11 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12 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13 あなたは、「^{ちさんちしょう}地産地消※」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	

※地域でとれた野菜や果物、魚をその地域で食べることをいいます。

問14 あなたは、今までに田植えや芋ほりなど、食に関する農業体験 (学校での体験も含む) をしたことがありますか。

1. ある	2. ない
-------	-------

問15 あなたは、ふだんの食生活において、ゆっくりよくかんで食べていますか。(1つだけに○)

1. はい	2. いいえ	3. どちらでもない
-------	--------	------------

健康についておたずねします。

問30 あなたの健康状態はいかがですか。(1つだけに○)

- | | |
|--------------------|----------------|
| 1. 大変健康である | 2. まあまあ健康である |
| 3. 体調の良くない日がときどきある | 4. 体調の良くない日が多い |
| 5. 健康とは言えない | |

問31 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. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

宇治市の取り組みについてお聞きします。

問32 あなたは、宇治市がすすめている「^{てまじゆ}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。

問33 あなたは、「宇治市健康づくり・食育アライアンス うーちゃ」が行っている活動【うーちゃフェスタ、うーちゃ学校、うーちゃ弁当など】のうち、いずれかを知っていますか？

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

問34 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ゃま」～げんき！！ちゃまちゃま体操バージョン～をご存知ですか？

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

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。