

健康づくり・食育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。

今回は中学生のみなさんに、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いているか、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、中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

基本的なことから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 あなたはどこの小学校の出身ですか。(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 23. その他

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、家族そろって朝食または夕食を食べていますか。

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。
それぞれの項目について、「1. はい」「2. いいえ」のいずれかに○を付けてください。

①主食(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・卵等のいずれかをほぼ毎食、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(かいそうい)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 <small>りよくおうしよくやさい</small> 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 しゅしよく 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、「食育^{しよくいく}※」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	

※様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、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、「地産地消^{ちさんちしょう}※」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	

※地域で生産された農産物や水産物をその地域で消費することをいいます。

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

健康行動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「^{てきふん}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。