



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をお願いします。

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。
- ・ 答えたくない質問は、回答しなくてもかまいません。
- ・ わからないことは、次の連絡先に問い合わせてください。



宇治市宣伝大使
ちはや姫

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



問7 あなたは、次の食品を1日3食のうち、何回とっていますか。

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 ^{りまぐおうしよくやきい} 緑黄色野菜 (にんじん・ほうれん草・かぼちゃなど)	1. 2回以上	2. 1回程度	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回以上	2. 1回程度	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、「^{しよくいく}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、ふだん家庭で急須きゅうすで淹れたお茶を飲むことがありますか。

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

問16 あなたは、ふだん緑茶をどれくらい飲んでいますか。（1つだけに○）

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. 毎日 | 2. 週5～6回 | 3. 週3～4回 |
| 4. 週1～2回 | 5. 月1～3回 | 6. 飲まない |

問17 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 |
|-------|--------|------------|

運動についておたずねします。

問18 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. している | 2. していない |
|---------|----------|

問19 あなたは、運動・スポーツで体を動かすことが好きですか。

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

歯の健康についておたずねします。

問20 あなたは、いつ歯みがきをしていますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|----------|--------|----------|
| 1. 朝起きた後 | 2. 朝食後 | 3. 昼食後 |
| 4. 夕食後 | 5. 寝る前 | 6. していない |

休養・こころの健康についておたずねします。

問27 あなたは、1日に平均してどのくらいテレビ、ゲーム（携帯電話やスマートフォンのゲームを含む）、インターネット、SNS*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 |

*SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）は、インターネット上で友だちや、同じ趣味の人同士が交流できるサービスです。

問28 学校生活は楽しいですか。

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

問29 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）を感じるがありますか。（1つだけに○）

- | | | |
|----------|-----------|--------------|
| 1. よくある | 2. ときどきある | ----->【問30へ】 |
| 3. あまりない | 4. まったくない | |

問29で「1. よくある」または「2. ときどきある」に○をつけた方にうかがいます。

問30 ストレスの原因は、次のうちどれにあてはまりますか。（1つだけに○）

- | | |
|-------------|--------------------|
| 1. 家族との関係 | 2. 家族以外の人との関係（友人等） |
| 3. 勉強・進学のこと | 4. 自分のからだのこと |
| 5. その他（ | ） |

問31 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. SNS・電話相談 | 5. その他（ | ） | 6. いない |

問32 睡眠についてお聞きします。

(1) 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
----------	----	---------	----

(2) あなたは、夜十分に眠れていると感じますか。（1つだけに○）

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 1. 十分に眠れている | 2. 休日の前になると、十分に眠れていない |
| 3. いつも十分に眠れていない | |

健康についておたずねします。

問33 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. 体調の良い日ときどきある | 4. 体調の良い日が多い |
| 5. 健康とは言えない | |

問34 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たずねします。

問35 あなたは、宇治市がすすめている「^{てまじん}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36 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37 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～を知っていますか。

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

野菜プラス

適塩生活はじめましょう



健康づくりの主役はあなたです

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。