



# 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、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。
- ・ 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





**基本的なことからについておたずねします。**

問1 あなたの性別を教えてください。

( )

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 あなたはどちらの小学校区にお住まいですか。(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 |         |

※小学校区が分からない場合は、出身の小学校をご記入ください。

**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 <small>しゅしょく</small> 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 <small>かいそうるい</small> 海藻類をほぼ毎日、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

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 <sup>りまぐおうしよくやまき</sup> 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 <sup>しゅしよく</sup>主食 (ごはん・パン・めん類等)、<sup>しゅさい</sup>主菜 (肉・魚・卵・とうふ等)、<sup>ふくさい</sup>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、「<sup>しよくいく</sup>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

※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、「<sup>ちさんちしょう</sup>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、ふだん家庭で急須きゅうすで淹い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・身体活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. 起床後

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 | ----->【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) あなたの起床時間・就寝時間はどれくらいですか。

起床：（	）時	就寝：（	）時
------	----	------	----

(2) あなたは、今の睡眠時間で、十分だと感じていますか。（1つだけに○）

- |                  |                           |
|------------------|---------------------------|
| 1. 十分に睡眠がとれている   | 2. 休日の前になると、睡眠不足を感じるようになる |
| 3. いつも睡眠不足を感じている |                           |

健康行動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「<sup>てきえん</sup>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。