

## 健康づくりに関するアンケート（小学校6年生）

豊橋市では、これから成長していく皆さんが健康でいきいきと生活できるよう「豊橋市母子保健推進計画(第2次)」等に取り組んでいます。そこで、みなさんの健康や生活を知るために豊橋市内の小学校6年生を対象にアンケートを実施することになりました。

なお、このアンケートで個人は特定されません。また、この目的以外に使用することはありませんので、ご協力をお願いします。

令和4年10月

豊橋市長 浅井 由崇

### 回答についてのお願い

- 1 小学校6年生の皆さんが、自分で記入してください。
- 2 あてはまるものを選び、番号に○をつけてください。
- 3 回答後は封筒に入れて提出してください。

#### 【お問い合わせ先】

豊橋市健康部保健所 こども保健課 健康づくりグループ(TEL 0532-39-9160)

#### 【あなた自身のことについてお伺いします】

問1 あなたの性別は何ですか。

ア.男 イ.女 ウ.その他

問2 身長と体重を記入してください。

ア.身長( )cm イ.体重( )kg

#### 【食生活や運動についてお伺いします】

問3 朝食を食べない日が週に何日ありますか。

ア.ない(毎日食べる) イ.1~2日 ウ.3~5日 エ.6~7日(ほとんど食べない)

問4 問3で「イ.1~2日」「ウ.3~5日」「エ.6~7日(ほとんど食べない)」と回答した方におたずねします。その理由は何ですか。(あてはまるもの1つに○)

ア.食欲がない イ.太りたくない ウ.食べる時間がない エ.いつも食べない  
オ.朝食が用意されていない カ.その他( )

問 5 誰と朝食を食べることが多いですか。(あてはまるもの1つに○)

ア.家族全員 イ.父親か母親(祖父か祖母) ウ.兄弟姉妹のみ エ.1人  
オ.朝食は食べない

問 6 普段バランスの良い食事[主食(ごはん、パン、めん)・主菜(肉、魚、豆腐など)・副菜(野菜)を基本にした食事]をしていますか。

ア.はい イ.いいえ

問 7 1日に必要な野菜の食べる量が350g(生野菜なら両手3杯)以上であることを知っていますか。

ア.はい イ.いいえ

問 8 ふだん、ゆっくりよくかんで食べていますか。

ア.はい イ.いいえ

問 9 これまでの1年間で、学校の体育の授業以外に週一回以上運動をしていますか。

ア.はい イ.いいえ

問 10 普段の1週間について聞きます。学校の体育の授業以外で、運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツを合計で1日およそどれくらいの時間していますか。それぞれの曜日のらんに記入してください。

月	火	水	木	金	土	日
分	分	分	分	分	分	分

※運動やスポーツをしない場合は「0分」と記入してください。必ず「分」に直して記入すること。

**【あなたの体型についてお伺いします】**

問 11 自分の体型をどう思いますか。

ア.やせている イ.普通 ウ.太っている

問 12 自分の適性体重(健康でいられるための体重)を知っていますか。

ア.はい イ.いいえ

【メディアの利用についてお伺いします】

問 13 平日(月～金曜日)について聞きます。学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。

※休日の画面視聴時間は含まない

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| ア. 5 時間以上        | イ. 4 時間以上 5 時間未満 |
| ウ. 3 時間以上 4 時間未満 | エ. 2 時間以上 3 時間未満 |
| オ. 1 時間以上 2 時間未満 | カ. 1 時間未満        |
| キ. 全く見ない         |                  |

【たばこについてお伺いします】

問 14 今まで、たばこを吸ったことがありますか。

- ア.ある イ.ない

問 15 問 14 で「ア.ある」と回答した方におたずねします。吸ったたばこの種類は何ですか。  
(あてはまるものすべてに○)

ア.紙巻たばこ

たばこの葉を紙で巻き、火をつけて吸うもの



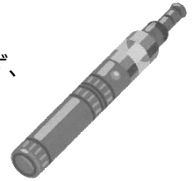
イ.加熱式たばこ

たばこの葉を火を使わず加熱し、蒸気を吸うもの



ウ.電子タバコ

たばこの葉を使わず、液体を加熱し、蒸気を吸うもの



エ.その他( ) オ.わからない

【お口の健康についてお伺いします】

問 16 はみがきは1日何回していますか。

- ア.1回 イ.2回 ウ.3回 エ.4回以上 オ.みがかない

問 17 給食後に歯をみがいていますか。

- ア.みがいている イ.みがいていない

問 18 この1年間に、はみがき指導を受けたことはありますか。

- ア.ある イ.ない

問 19 むし歯菌は、はしやスプーンを他人と一緒に使うことでうつると思いますか。

- ア.思う イ.思わない ウ.どちらとも言えない

問 20 甘いおやつ(砂糖を含むもの)を 1 日に何回食べますか。

ア.0 回 イ.1 回 ウ.2 回 エ.3 回以上

問 21 口呼吸は健康に良くないことを知っていますか。

※「口呼吸」とは鼻ではなく口から息を吸ったり吐いたりする呼吸のこと

ア.知っている イ.知らない

【こころの健康についてお伺いします】

問 22 ストレスを感じることはありますか。

ア.いつも感じる イ.時々感じる ウ.ほとんど感じない エ.全く感じない

問 23 問 22 で「ア.いつも感じる」「イ.時々感じる」と回答した方におたずねします。

ストレスの原因はなんですか。(あてはまるものすべてに○)

ア.勉強のこと イ.友人関係 ウ.いじめ エ.先生との関係 オ.家族関係  
カ.その他( )

問 24 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

ア.持っている イ.持っていない ウ.どちらとも言えない

問 25 問 24 で「ア.持っている」と回答した方におたずねします。それはどういう解消方法ですか。(あてはまるものすべてに○)

ア.友人と遊ぶ イ.音楽(カラオケ含む) ウ.スポーツ  
エ.テレビやマンガを見る オ.食べる カ.寝る キ.ゲーム機で遊ぶ  
ク.インターネット・スマホ ケ.その他( )

問 26 深刻な悩みを抱えたときに、誰に(どこに)相談しますか。(あてはまるものすべてに○)

ア.家族 イ.友人 ウ.交際相手 エ.相談窓口(電話やインターネットなど)  
オ.医療機関 カ.先生 キ.SNS上の知り合い(会ったことのない人)  
ク.その他( ) ケ.相談しない

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。