

ほんじょうし けんこう かん ちょうさ
本庄市 健康づくりに関するアンケート調査
 しょう ちゅうがくせいよう
【小・中学生用】

ほんじょうし
 本庄市では、「みんなで支え合い、健やかにいきいきと暮らせるまち」を目指すため、
 「第2期本庄市健康づくり推進総合計画（令和3年度～令和7年度）」をつくり、市民の
 みなさんの健康づくりをすすめています。今度、次の計画をつくるために、アンケート
 調査を行うことになりましたので、調査にご協力をお願いします。

ちょうさひょう なまえ か ひつよう
 調査票に名前を書く必要はありませんので、みなさんのふだんの姿や生活環境に
 ついてお書きください。

この調査の結果を、他の目的に使用することはなく、個人のプライバシーについても
 十分配慮しますので、ご協力よろしく願います。

れいわ ねん がつ
 令和6年10月

ほんじょうしちょう よしだ しんげ
 本庄市長 吉田 信解

きにゅう ねが
記入にあたってのお願い

- アンケートは、ご自分で記入してください。わからないところがある場合は、お家の
の方に聞いてください。
- アンケートは、濃い鉛筆又は黒のボールペン等で記入してください。
- 回答の○の数は、それぞれの質問の指示に従ってください。
- 「その他」に○をつけられた方は、()内に具体的な答えを記入してください。

きにゅう ちょうさひょう
 ○記入した調査票は、**10月31日(木)まで**に、封をして担任の先生に渡してくだ
 さい。

【この調査をしているところ】

ほんじょうしほけん ぶけんこうすいしんか ほんじょうしほけん ほんじょうしきたほり
 本庄市保健部健康推進課（本庄市保健センター）〒367-0031 本庄市北堀1422-1
 TEL 0495-24-2003 FAX 0495-24-2005

1. 自分^{じぶん}のことについて

問1 あなたの性別^{せいべつ}を教えてください。なお、記入^{きにゅう}は任意^{にんい}です。

1. 男子^{だんし} 2. 女子^{じょし} 3. その他^た () 4. 回答^{かいとう}しない

問2 あなたは小学生^{しょうがくせい}ですか、中学生^{ちゅうがくせい}ですか。(○は1つ)

1. 小学生^{しょうがくせい} 2. 中学生^{ちゅうがくせい}

問3 あなたのお住いの地区^{すま}をお答え^{ちく}ください。(○は1つ)

1. 本庄東^{ほんじょうひがし}中学校区^{ちゅうがっこうく} 2. 本庄西^{ほんじょうにし}中学校区^{ちゅうがっこうく} 3. 本庄南^{ほんじょうみなみ}中学校区^{ちゅうがっこうく}
4. 児玉^{こだま}中学校区^{ちゅうがっこうく}

問4 あなたの家族構成^{かそくこうせい}をお答え^{こた}ください。(○は1つ)

1. 親^{おや}と自分^{じぶん}だけ 2. 親^{おや}と兄弟^{きょうだい} (姉妹^{しまい}) と自分^{じぶん}
3. おじいさん (おばあさん) と親^{おや}と兄弟^{きょうだい} (姉妹^{しまい}) と自分^{じぶん}
4. おじいさん (おばあさん) と親^{おや}と自分^{じぶん} 5. その他^た ()

2. 健康^{けんこう}づくりについて

問5 次のうち、ふだんあなたがこころがけていることはどれですか。

(1～12については、○はいくつでも)

- | | |
|--|--|
| 1. 睡眠 ^{すいみん} をよくとる | 2. 毎日 ^{まいにち} 早く ^{はや} 寝 ^ね る |
| 3. 毎日 ^{まいにち} 早く ^お 起きる | 4. 朝食 ^{ちょうしょく} を毎日 ^{まいにち} 食 ^た べる |
| 5. 朝食 ^{ちょうしょく} 、昼食 ^{ちゅうしょく} 、夕食 ^{ゆうしょく} の3食 ^{しょく} を欠 ^か かさず食 ^た べる | 6. 食 ^た べる量 ^{りょう} に気 ^き をつける |
| 7. 学校 ^{がっこう} の体育 ^{たいいく} の授業 ^{じゅぎょう} のほかにも運動 ^{うんどう} する | 8. 手洗 ^{てあら} い・うがいをする |
| 9. 食事 ^{しょくじ} の後 ^{あと} になるべく歯 ^は を磨 ^{みが} く | 10. 規則 ^{きそく} 正しい ^{ただ} 生活 ^{せいかつ} をする |
| 11. いつも楽 ^{たの} しい気持 ^{きもち} でいるようにする | 12. その他 ^た () |
| 13. 特 ^{とく} にない | |

問6 あなたは、かかりつけの病院^{びょういん}・医院^{いいん}がありますか。(○は1つ)

1. ある 2. ない

3. 食生活について

問7 あなたの食生活についてどう思いますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------|--------|----------|
| 1. よい | 2. ふつう | 3. 問題がある |
|-------|--------|----------|

問7で「3. 問題がある」と答えた方にお聞きします。

問7-1 あなたの食生活の問題はどのようなものですか。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 食事の栄養バランスが悪い | 2. 食事をとらないことがある |
| 3. おやつが多い | 4. 食べすぎてしまう |
| 5. 食事の時間が不規則 | 6. その他 () |

問8 あなたは、ふだん朝食を食べますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 週に5～6回食べる | 3. 週に3～4回食べる |
| 4. 週に1～2回食べる | 5. 月に2～3回食べる | 6. 食べない |

問8で「6. 食べない」と答えた方にお聞きします。

問8-1 食べない理由はなんですか (○はいくつでも)

- | | |
|-------------------|-----------|
| 1. 食べる時間がない | 2. 食欲がない |
| 3. 朝食を作ってくれる人がいない | 4. 太りたくない |
| 5. その他 () | |

問9 ふだん夜食(※)を食べていますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 週に5～6回食べる | 3. 週に3～4回食べる |
| 4. 週に1～2回食べる | 5. 月に2～3回食べる | 6. 食べない |



※夜食とは？

夕飯の後、寝るまでの間にとる食事です。

問10 あなたは朝食・夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。

(朝食・夕食のそれぞれに、○を1つ)

朝食	1. 毎日食べる	2. 週に5～6回食べる	3. 週に3～4回食べる
	4. 週に1～2回食べる	5. 月に2～3回食べる	6. 食べない
夕食	1. 毎日食べる	2. 週に5～6回食べる	3. 週に3～4回食べる
	4. 週に1～2回食べる	5. 月に2～3回食べる	6. 食べない

問11 ふだんレストランなどで外食したり、コンビニエンスストアの弁当、ハンバーガーなどのファストフードを食べていますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 週に5~6回食べる | 3. 週に3~4回食べる |
| 4. 週に1~2回食べる | 5. 月に2~3回食べる | 6. 食べない |

問12 食事は楽しみですか。(○は1つ)

- | | | | |
|-------|--------|--------------|----------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. どちらともいえない | 4. わからない |
|-------|--------|--------------|----------|

問13 あなたは、健康な生活を送るため、正しい食生活を学ぶことに関心がありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|------------|
| 1. 関心がある | 2. 少し関心がある |
| 3. あまり関心がない | 4. 関心がない |
| 5. わからない | |

問14 あなたは主食・主菜・副菜(※)のそろった食事を食べていますか。(○は1つ)

- | | | | |
|------------|----------|---------|-------------|
| 1. 1日に2回以上 | 2. 1日に1回 | 3. 週に数回 | 4. ほとんど食べない |
|------------|----------|---------|-------------|

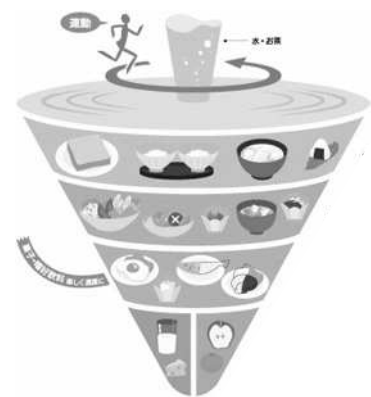


※主食・主菜・副菜とは？

【主食】ごはん、パン、麺 【主菜】肉、魚、卵、大豆料理
 【副菜】野菜、いも、きのこ、海藻料理

問15 あなたは、「食事バランスガイド(※)」(右下の図)を知っていますか。(○は1つ)

- | |
|-----------------|
| 1. 内容を含めて知っている |
| 2. 名前は聞いたことがある |
| 3. コマの絵は見たことがある |
| 4. 知らない |



※食事バランスガイドとは？

1日の望ましい食事の組み合わせ・量をコマに例えて示したものです。

問16 あなたは、食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。(○は1つ)

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| 1. 必ずしている | 2. 時々している | 3. 全くしていない |
|-----------|-----------|------------|

問17 あなたは、本庄市の郷土料理(※)でもある、「つみっこ」を知っていますか。
(○は1つ)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 知っていて、食べたこともある | 2. 知っているが、食べたことはない |
| 3. 知らない | |



※郷土料理とは？

住んでいる地域特有の料理のことです。

問18 あなたは、調理に関する次のことが一人でできますか。
(1～6については、○いくつでも)

- | | | |
|------------|------------|-------------|
| 1. 米をとぐ | 2. おにぎりを作る | 3. 卵を割る |
| 4. 目玉焼を作る | 5. みそ汁を作る | 6. 包丁で野菜を切る |
| 7. どれもできない | | |

問19 あなたは、田んぼや畑で農作業を体験したことがありますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------------------------|--------------------|----------------------|
| 1. 学校と学校以外の両方の活動で体験したことがある | 2. 学校の活動で体験したことがある | 3. 学校以外の活動で体験したことがある |
| 4. 体験したことがない | | |

問20 「地産地消」(※)という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------|------------------------|
| 1. 言葉も意味も知っている | 2. 言葉は聞いたことがあるが意味は知らない |
| 3. 言葉も意味も知らない | |



※地産地消とは？

「地域生産・地域消費」の略語で、その地域で生産された農林水産物をその地域で消費する取り組みのことです。

4. 運動について

問21 運動は好きですか。(○は1つ)

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

問22 あなたは、運動(スポーツや外遊びなど)をどのくらいしていますか。(学校の体育の授業をのぞきます)(○は1つ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 週に3日以上 | 2. 週に1～2日くらい |
| 3. 月に1～3日くらい | 4. しない |

問22で、「1. 2. 3.」と答えた方にお聞きします。

問22-1 どのような運動ですか。(〇はいくつでも)

- | | |
|------------------------|---------------|
| 1. 学校の休み時間や放課後の外遊び | 2. 学校のクラブ・部活動 |
| 3. サッカーなどスポーツ少年団などのクラブ | 4. 習い事(水泳など) |
| 5. その他() | |

問22で、「4. しない」と答えた方にお聞きします。

問22-2 運動をしない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

- | | | |
|-----------|----------|-----------|
| 1. めんどくさい | 2. 時間がない | 3. 運動が嫌い |
| 4. 仲間がいない | 5. 場所がない | 6. その他() |

5. こころの健康・休養について

問23 あなたは、学校のある日は、朝何時に起きて夜何時に寝ますか。
(〇はそれぞれ1つ)

A. 朝起きる時間	1. 6時までに起きる	2. 6時台に起きる	3. 7時台に起きる
	4. 8時台に起きる	5. 9時以降に起きる	6. 決まっていない
B. 夜寝る時間	1. 9時までに寝る	2. 9時台に寝る	3. 10時台に寝る
	4. 11時台に寝る	5. 0時以降に寝る	6. 決まっていない

問24 あなたは、ストレス(不安、悩み、イライラなど)を感じることはありませんか。
(〇は1つ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. ある | 2. どちらかといえばある |
| 3. どちらかといえばない | 4. ない |

問24で「1. ある」または「2. どちらかといえばある」と答えた方にお聞きします。

問24-1 (1) ストレスを感じる原因はなんですか。(〇はいくつでも)

- | | | |
|--------------|-----------|--------------|
| 1. 学校での勉強 | 2. 塾や習い事 | 3. テスト |
| 4. 受験 | 5. 友達との関係 | 6. 先生との関係 |
| 7. 家族との関係 | 8. いじめ | 9. 自分の健康や体調 |
| 10. 自分の体型や外見 | 11. 恋愛 | 12. その他の人間関係 |
| 13. その他() | | |

(2) ストレスはどのように解消かいしょうしていますか。(1～8については、○はいくつでも)

- | | |
|--|--|
| 1. 親 <small>おや</small> や保護者 <small>ほごしや</small> 、先生 <small>せんせい</small> などに相談 <small>そうだん</small> する | 2. 前向き <small>まえむき</small> に考える <small>かんが</small> ようにする |
| 3. 友達 <small>ともだち</small> とおしゃべり <small>しゃべり</small> をする | 4. スポーツ <small>おんがく</small> や音楽 <small>おんがく</small> などの趣味 <small>しゅみ</small> をする |
| 5. ゲーム <small>ゲーム</small> をしたりテレビ <small>テレビ</small> を見たり <small>み</small> する | 6. ゆっくり <small>やす</small> 休む <small>ね</small> (寝る) |
| 7. 遊び <small>あそび</small> に行ったり <small>い</small> お出かけ <small>で</small> をする | 8. その他 <small>た</small> () |
| 9. 解消 <small>かいしょう</small> する <small>ほうほう</small> 方法 <small>ほうほう</small> がない | |

問25 あなたは、インターネット(スマートフォン、タブレット、パソコン等)やゲーム機ゲーム機を使うつかことがありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 1. 使う <small>つか</small> | 2. 使わない <small>つか</small> |
|-------------------------|---------------------------|

問25で「1. 使う」と答えた方にお聞きします。

問25-1 (1) あなたは、それらの機器ききを1日いちにちどのくらいつか使いますか。

____ 時間じかん _____ 分ぶん

(2) あなたは、それらの機器ききを使ってどのようなことつかをしていますか。
(○はいくつでも)

- | | | |
|---|---|--|
| 1. 投稿 <small>とうこう</small> やメッセージ交換 <small>こうかん</small> をする(SNS、メールやチャットを含む) | | |
| 2. ニュースをみる | 3. 検索 <small>けんさく</small> する | 4. 地図 <small>ちず</small> を使う <small>つか</small> |
| 5. 音楽 <small>おんがく</small> を聴く <small>き</small> | 6. 動画 <small>どうが</small> をみる | 7. 読書 <small>どくしょ</small> をする |
| 8. マンガをよむ | 9. ゲームをする | 10. 買い物 <small>か</small> をする <small>もの</small> |
| 11. 勉強 <small>べんきょう</small> をする | 12. 撮影 <small>さつえい</small> や制作 <small>せいさく</small> 、記録 <small>きろく</small> をする | |
| 13. その他 <small>た</small> () | | |

問26 家いえにいるときは楽しいたのですか。(○は1つ)

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| 1. 楽しい <small>たの</small> | 2. どちらかといえば楽しい <small>たの</small> |
| 3. どちらかといえば楽しくない <small>たの</small> | 4. 楽しくない <small>たの</small> |

問27 学校がっこうにいるときは楽しいたのですか。(○は1つ)

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| 1. 楽しい <small>たの</small> | 2. どちらかといえば楽しい <small>たの</small> |
| 3. どちらかといえば楽しくない <small>たの</small> | 4. 楽しくない <small>たの</small> |

問28 悩み事があるとき、家の人に相談しますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------------|------------|-------------|
| 1. よく相談する | 2. たまに相談する | 3. あまり相談しない |
| 4. ほとんど相談しない | 5. その他 () | |

問29 家の人以外に相談できる人はいますか。(1～8については、○はいくつでも)

- | | | |
|----------------------|------------------|------------|
| 1. 友だち (同級生・先輩などを含む) | 2. 親せき | 3. 学校の先生 |
| 4. さわやか相談員 | 5. 学校のスクールカウンセラー | |
| 6. 塾や習い事の先生など | 7. 近所の人 | 8. その他 () |
| 9. いない | | |

6. 歯・お口について

問30 あなたは、1日何回歯を磨きますか。(○は1つ)

- | | | |
|---------|------------|-------|
| 1. 3回以上 | 2. 2回 | 3. 1回 |
| 4. しない | 5. その他 () | |

問31 あなたは、歯を磨くときに何に気をつけていますか。
(1～8については、○はいくつでも)

- | |
|---------------------------------------|
| 1. ていねいに磨くようにしている |
| 2. 1～2ヶ月に1回、新しい歯ブラシに替えている |
| 3. 歯ブラシのほかにデンタルフロス (糸ようじ)・歯間ブラシを使っている |
| 4. 時々歯や歯ぐきなど口の中を自分で観察している |
| 5. 年に1回以上歯石を取ってもらう |
| 6. 定期的に歯科健診を受けている |
| 7. フッ素入り歯みがき剤を使用している |
| 8. その他 () |
| 9. 特に何もしていない |

問32 あなたは、歯と口の健康状態が、からだ全体の健康状態と深く関係していることを知っていますか。(○は1つ)

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

8. あなたの^{たいけい}体型について

問40 あなたは、自分の^{じぶん}体型^{たいけい}についてどう^{おも}思いますか。(○は1つ)

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------|---|
| 1. やせている | 2. やせ ^{ぎみ} 気味 | 3. ふつう |
| 4. 太 ^{ふと} り ^{きみ} 気味 | 5. 太 ^{ふと} っている | 6. 回 ^{かいとう} 答 ^た しない |

問41 あなたの^{しんちよう}身長^{たいじゆう}と^{たいじゆう}体^{たいじゆう}重^{じゆう}はどのくらいですか。(できるだけ^{さいきん}最近^{さいきん}のものをお^か書^かきください)

^{しんちよう} 身長	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	cm	^{たいじゆう} 体 ^{たいじゆう} 重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	kg
---------------------	----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----	---------------------------------------	----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----

※^{こた}答^{こた}え^{ひと}たく^きない^{きゆう}人は記入しなくてもいいです。

9. 地域^{ちいき}のつながりについて

問42 これからも^{ほんじょうし}本^す庄^{つづ}市^{おち}に住^{おち}み^{おち}続^{おち}け^{おち}たい^{おち}と思^{おち}いますか。(○は1つ)

- | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| 1. ^{おも} 思 ^{おも} う | 2. ^{おも} 思 ^{おも} わない | 3. わから ^{おも} ない |
|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|

問42-1 問42で^{こた}答^{こた}えた^{りゆう}理^{じゆう}由^かを、自^{じゆう}由^かに^か書^かい^かて^かくだ^かさい

<hr/> <hr/> <hr/>

問43 あなたは、^{ちいき}地^{きんじよ}域^{ひと}・近^{ひと}所^{ひと}の^{ひと}人^{ひと}にあ^{ひと}い^{ひと}さ^{ひと}つ^{ひと}を^{ひと}し^{ひと}て^{ひと}い^{ひと}ますか。(○は1つ)

- | | | |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------|
| 1. よく ^{ひと} す ^{ひと} る | 2. ^{ときどき} 時 ^{ひと} 々 ^{ひと} す ^{ひと} る | 3. し ^{ひと} な ^{ひと} い |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------|

問44 あなたは^{ちいき}地^{ぎやうじ}域^{まつ}の^{まつ}行^{まつ}事^{まつ}(^{まつ}お^{まつ}祭^{まつ}り^{まつ}な^{まつ}ど)に^{まつ}参^{まつ}加^{まつ}し^{まつ}ますか。(○は1つ)

- | | | |
|---|---|--|
| 1. よく ^{さんか} 参 ^{さんか} 加 ^{さんか} す ^{さんか} る | 2. ^{ときどき} 時 ^{さんか} 々 ^{さんか} 参 ^{さんか} 加 ^{さんか} す ^{さんか} る | 3. 参 ^{さんか} 加 ^{さんか} し ^{さんか} な ^{さんか} い |
|---|---|--|

問44 で、「3. 参加しない」と答えた方にお聞きします。

問44-1 参加しない理由を教えてください。(〇はいくつでも)

1. 地域には行事がないから
2. 地域にどのような行事があるのかわからないから
3. 参加してみたいと思う、おもしろい行事がないから
4. 家族や友達など、一緒に参加する人がいないから
5. 地域の行事に参加する必要はないと思うから
6. その他 ()

10. 最後に

問45 自分の健康・食生活・歯(お口)・運動などについて意見などがありましたら、自由に書いてください。

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

