

あなたの声をお聞かせください

四街道市の健康に関する意識調査へのご協力をお願い

平素より四街道市保健福祉行政にご理解、ご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

四街道市は、市民一人ひとりが主体的に健康づくり活動に参加することにより、市民生活の質の向上と健康寿命の延伸を図り、少子高齢社会においても市民が健康でいつまでも心豊かに暮らせる健康なまちづくりを目指した「健康よつかいどう 21 プラン」の策定を始めました。

この調査は、その一環として、育児を経験されている保護者の方から、お子さんの健康状況やとりまく環境・今後の健康づくり活動に関するご意見などをお聞ききするもので、市内で 600 名の方を対象に実施いたします。

この調査は無記名で行ない、お答えいただいた内容については、統計的に処理し、回答された方にご迷惑をおかけするようなことは一切ございませんので、率直なご意見をお聞かせください。

なお、本調査の他に、「市民の健康に関する調査」「中学生及び高校生年代の健康に関する調査」も行なっております。同一世帯に複数の調査をご依頼する場合もございますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

ご多用とは存じますが、趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

平成 19 年 1 月

四街道市長 高橋 操

《ご記入にあたって》

1. 回答は、このアンケートを受け取ったお子さんについて、保護者の方がお答えください。
2. 記入は、黒か青のボールペンまたは、鉛筆でお願いします。
3. 回答は、あてはまる項目に○をつけていただくものと、数値などをご記入いただくものがあります。「○は1つ」「○はいくつでも」などの指示に従ってお答えください。

この調査票にご記入いただきましたら、

※調査の対象者が小学生の方は、同封の返信用封筒（切手は不要です）で、平成 19 年 2 月 1 日（木）までにポストに入れてください。

※調査の対象者が幼児の方は、同封の封筒に入れていただき、お子さんを通して保育園（所）、幼稚園にご提出ください。

なお、この調査に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

四街道市役所 健康福祉部 社会福祉課 担当：山崎、安永

電 話：043-421-6121

FAX：043-424-2011

<調査票をご記入される方（保護者）について>

問1 記入いただく方（あなた）の性別は。（○は1つ）

1 男性 2 女性

問2 あなたの年齢は。

() 歳

問3 あなたの職業は。（○は1つ）

1 自営業（商店経営等）	5 学生
2 会社・団体等の役員	6 パートタイマー、アルバイト
3 会社員、公務員、団体職員 等	7 無職
4 専業主婦（夫）、家事手伝い	8 その他（ ）

問4 あなたは「健康とはなんですか」と聞かれたらどのように答えますか。あなたのお考えにあうものをお選びください。（○はいくつでも）

1 幸福なこと	9 身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと
2 心身ともに健やかなこと	10 心も身体も人間関係もうまくいっていること
3 仕事ができること	11 規則正しい生活ができること
4 生きがいのもと	12 自分の身の回りのことができ、長生きできること
5 健康を意識しないこと	13 前向きに生きられること
6 病気でないこと	14 人を愛することができること
7 快食・快眠・快便	15 その他（ ）
8 家庭円満であること	

付問 4-1 問4で選んだ中で、あなたのお考えに最もあうものを1つだけ選び、その番号を記入してください。

<アンケートを受け取ったお子さんについて>

問5 お子さんの性別は。（○は1つ）

1 男性 2 女性

問6 お子さんの年齢と学年は。（学年は小学生のお子さんのみ記入）

() 歳

小学校 () 年生

問7 お子さんはどちらに通っていますか。（○は1つ）

1 幼稚園 2 保育園 3 保育所 4 小学校

【小学生のお子さんにおたずねします。】

問8 お子さんは学童保育を利用していますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1 利用している | 2 利用していない |
|----------|-----------|

【全ての方におたずねします。】

問9 お住まいの地域はどちらですか。(○は1つ)

- | | | |
|----------------|---------------|----------|
| 1 亀崎 | 11 鹿放ヶ丘 | 21 旭ヶ丘 |
| 2 物井 | 12 鹿渡 | 22 みそら |
| 3 長岡 | 13 和良比 | 23 つくし座 |
| 4 栗山 | 14 山梨 | 24 さつきヶ丘 |
| 5 内黒田 | 15 吉岡 | 25 さちが丘 |
| 6 萱橋 | 16 小名木 | 26 美しが丘 |
| 7 下志津新田 | 17 成山・中台・中野 | 27 めいわ |
| 8 四街道 | 18 南波佐間・上野・和田 | 28 池花 |
| 9 大日 (緑ヶ丘、桜ヶ丘) | 19 みのり町 | 29 鷹の台 |
| 10 大日 (9. 以外) | 20 千代田 | |

問10 お子さんから見た続柄で、現在の同居者をすべて選んでください。(○はいくつでも)

- | | |
|--------|-----------|
| 1 父 | 4 祖父、祖母 |
| 2 母 | 5 その他の親せき |
| 3 兄弟姉妹 | 6 その他 () |

【問10で「兄弟姉妹」と回答した方におたずねします。】

付問10-1 お子さんには兄弟姉妹が何人いますか。またその年齢をお答えください。

(このアンケートの対象となったお子さん本人を除く。)(○は1つ)

- | | | |
|--------------|-----------------|-------------------------|
| 1 1人
(歳) | 2 2人
(歳、 歳) | 3 3人以上
(歳、 歳、 歳、 歳) |
|--------------|-----------------|-------------------------|

<健康状態・健康についての意識について>

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問11 あなたは、お子さんの健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|---------------|
| 1 健康だと思う | 3 あまり健康だと思わない |
| 2 まあ健康だと思う | 4 健康だとは思わない |

問12 あなたは、お子さんの健康に関心がありますか。(○は1つ)

- | | | |
|------|-------------|------|
| 1 ある | 2 どちらともいえない | 3 ない |
|------|-------------|------|

問13 あなたのお子さんは、排便に問題（便秘など）がありますか。（○は1つ）

1 特に問題はない	2 問題がある	3 わからない
-----------	---------	---------

問14 あなたはふだん、どこ（だれ）に、育児やお子さんの健康に関する情報を聞いたり、相談をしたりしていますか。（○はいくつでも）

1 テレビ、ラジオ	7 家族や親戚
2 新聞、雑誌、書籍	8 知人、友人
3 市政だより、市のホームページ	9 病院、診療所、薬局
4 市役所、保健センター、福祉センター、公民館	10 インターネット
5 保育園（所）、幼稚園	11 その他（ ）
6 学校、職場	12 特にない

問15 お子さんのおよその身長、体重を整数で教えてください。（小数点以下は四捨五入してください）



問16 あなたのお子さんには、かかりつけの病院・診療所がありますか。（○は1つ）

1 ある	2 ない
------	------

<食生活・栄養について>

問17 あなたは、食事がお子さんの健康にとって重要だと思いますか。（○は1つ）

1 そう思う	3 あまりそう思わない
2 まあそう思う	4 そう思わない

問18 お子さんは、朝食をどの程度食べていますか。（○は1つ）

1 ほぼ毎日食べる	3 週2～3日は食べる
2 週4～5日は食べる	4 ほとんど食べない

問19 お子さんは、午後9時以降に夕食を食べることがありますか（○は1つ）

1 ほぼ毎日食べる	3 週2～3日は食べる
2 週4～5日は食べる	4 ほとんど食べない

問 20 家族そろって食事をする機会はどのくらいですか。(○は1つ)

1 おおむね1日2回以上	→ 問 21 へ	3 1週間に数回
2 おおむね1日1回		4 1週間に1回もない



【問 20 で「1週間に数回」「1週間に1回もない」と回答した方におたずねします。】

付問 20-1 家族そろって食事をする機会が少ない理由をおしえてください。(○はいくつでも)

1 子どもが塾や習い事でいそがしい
2 親の帰宅時間がまちまちである
3 親の仕事がいそがしい
4 その他 ()

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 21 お子さんは、以下のそれぞれの食事をどのくらい食べていますか。

①主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事 (○は1つ)

1 おおむね1日3食	3 おおむね1日1食	5 1週間に1回も食べない
2 おおむね1日2食	4 1週間に数回	

* 主食とは…ごはん・パン・めんなど
主菜とは…魚や肉・卵・大豆製品を使ったおかず
副菜とは…野菜を使った料理

②外食や調理済み食品 (そうざい、コンビニや市販の弁当、宅配弁当など) (○は1つ)

1 おおむね1日3食	3 おおむね1日1食	5 1週間に1回も食べない
2 おおむね1日2食	4 1週間に数回	→ ③へ



【②で「おおむね1日3食」～「1週間に数回」と回答した方におたずねします。】

付問 21②-1 調理済み食品を利用する理由を教えてください。(○はいくつでも)

1 忙しい、あるいは時間がないので	4 経済的なので
2 おいしいので	5 自分で食事を準備していない
3 手軽なので	6 その他 ()

【ここからは、全ての方におたずねします。】

③ひとりで食べる食事 (○は1つ)

1 おおむね1日3食	3 おおむね1日1食	5 1週間に1回も食べない
2 おおむね1日2食	4 1週間に数回	

問 22 あなたは、お子さんにカルシウムを多く含む食品（牛乳、乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、小魚など）をどの程度とらせていますか。（○は1つ）

- 1 多めだと思う
- 2 適切な量だと思う
- 3 ちょっと少ないと思う
- 4 気にしていない・わからない

カルシウム量のめやす
 3歳～5歳の1日あたりの摂取量…500mg
 6歳～8歳の1日あたりの摂取量…600mg
 9歳～11歳の1日あたりの摂取量…700mg
 (参考量)
 牛乳コップ1杯 220mg
 木綿豆腐1/3丁 120mg
 小松菜100g 170mg

問 23 お子さんは、食生活の中で塩分をとりすぎていると思いますか。（○は1つ）

- 1 とりすぎていると思う
- 2 ちょっと多いと思う
- 3 適切な量だと思う
- 4 気にしていない・わからない

塩分のめやす
 3歳～5歳の1日あたりの摂取量…3g以下
 6歳～8歳の1日あたりの摂取量…4g以下
 9歳～11歳の1日あたりの摂取量…6g以下
 (参考量)
 たくあん3枚 1～2g
 みそ汁1杯 1～2g
 ラーメン1杯 5～8g

問 24 お子さんは、週にどのくらいハンバーガーやフライドチキンなどのファーストフードを食べますか。（○は1つ）

- | | | |
|----------|--------|------------|
| 1 1日2回以上 | 3 週に数回 | 5 ほとんど食べない |
| 2 1日1回程度 | 4 月に数回 | |

問 25 あなたは、お子さんにおやつ・間食を与えていますか。（○は1つ）

- | | | |
|---------------|--------------|----------|
| 1 1日1回与えている | 4 子どもが自由に食べる | → 問 26 へ |
| 2 1日2回与えている | 5 与えていない | |
| 3 1日3回以上与えている | | |

【問 25 で「1日1回～3回以上与えている」と回答した方におたずねします。】

→ 付問 25-1 おやつ・間食を与える理由は何ですか。（○はいくつでも）

- | | |
|--------------------------|--------------|
| 1 3回の食事からとる栄養量だけでは不十分だから | 3 子どもがほしがるから |
| 2 食事をあまり食べないのでその代わりとして | 4 その他 () |
| 5 特に理由はない | |

→ 付問 25-2 何に注意しておやつ・間食を与えていますか。（○はいくつでも）

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1 なるべく手作りのものになっている | 6 カルシウムの多いものを与える |
| 2 栄養のバランスに気をつける | 7 果物を多く与える |
| 3 甘いものは避ける | 8 その他 () |
| 4 塩辛いものは避ける | 9 注意していることは特にない |
| 5 脂肪の多いものは避ける | |

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 26 お子さんは、甘い飲み物（炭酸飲料、ジュース、スポーツドリンクなど）を1週間にどの程度飲んでますか。（○は1つ）

1 ほぼ毎日飲んでいる	3 週2～3日飲んでいる
2 週4～5日飲んでいる	4 ほとんど飲まない

問 27 あなたは、お子さんの食生活に問題を感じていますか。（○は1つ）

1 はい	2 いいえ →問 28 へ
------	---------------



【問 27 で「はい」と回答した方におたずねします。】

付問 27-1 あなたは、お子さんの食生活を改善したいと思いますか。（○は1つ）

1 思う →問 28 へ	2 思わない
--------------	--------



【問 27-1 で「思わない」と回答した方におたずねします。】

付問 27-2 そのようにお考えになる理由を教えてください。

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 28 あなたは、お子さんと外食する際や食品を購入する際に、栄養成分表示を参考にしていますか。（○は1つ）

1 いつも参考にしている
2 時々参考にしている
3 あまり参考にしていない
4 まったく参考にしていない

🔑 栄養成分表示の一例

栄養成分表示<一粒7gあたり>

エネルギー 20kcal	たんぱく質 0g	脂質 0g
糖質 7g	ナトリウム 0mg	炭水化物 0g

<身体活動・運動について>

問 29 あなたは、運動がお子さんの健康にとって重要だと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|-------------|
| 1 そう思う | 3 あまりそう思わない |
| 2 まあそう思う | 4 そう思わない |

問 30 お子さんは、どれくらい外遊び(自然とのふれあいを含む)をしますか。(保育園、幼稚園、学校などに通っている場合は、帰宅してからの時間の外遊び)(○は1つ)

- | | |
|------------|-------------------|
| 1 ほぼ毎日している | 4 不定期に、時間が取れたときのみ |
| 2 週に3～4日程度 | 5 ほとんどしていない |
| 3 週に1～2日程度 | 6 よくわからない |



【問 30 で「ほとんどしていない」と回答した方におたずねします。】

付問 30-1 外遊びをほとんどしていないのはどのような理由からですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1 塾や習い事があるから | 5 外遊びや運動が嫌いだから |
| 2 近くに遊ぶ場所がないから | 6 健康上の理由から |
| 3 外遊びをするのに安心ができないから | 7 その他 () |
| 4 一緒に遊ぶ友達がいないから | |

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 31 お子さんは、地域のスポーツ少年団や民間のスポーツクラブ等で運動、スポーツをしていますか。(○はいくつでも)

- | |
|--------------------------|
| 1 地域のスポーツ少年団等のクラブで運動している |
| 2 民間のスポーツクラブで運動している |
| 3 その他のクラブで運動している () |
| 4 特にしていない |

問 32 1日の中で、テレビゲームをしたり、テレビをみたり、インターネットで遊んでいる時間は平均してどのくらいですか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|-----------|
| 1 30分以内 | 5 3時間以上 |
| 2 30分以上1時間以内 | 6 やらせていない |
| 3 1時間以上2時間以内 | 7 よくわからない |
| 4 2時間以上3時間以内 | |

<たばこについて>

問 33 あなたの家族でたばこを吸っている人はいますか。(○は1つ)

1 いる

2 いない→問 34 へ



【問 33 で「いる」と回答した方におたずねします。】

問 33-1 たばこを吸っている方は、家の中で、たばこを吸う場所や時間の工夫(分煙)をしていますか。(○は1つ)

1 はい

2 いいえ

【ここからは全ての方におたずねします。】

問 34 次のうち、たばこを吸うことで影響がでると思うものを選んでください。(○はいくつでも)

1 肺がん

4 心臓病

7 妊娠(胎児)への悪影響

2 ぜんそく

5 脳卒中

8 乳幼児・青少年の発達への悪影響

3 気管支炎

6 胃かいよう

9 歯周病

<休養・心の健康について>

問 35 お子さんのおよその起床時刻と就寝時刻を教えてください。

起床時刻

時 分頃

就寝時刻

時 分頃

【記入例】 (6 50)

(21 00)

(朝6時50分起床、夜9時00分就寝の場合)

問 36 お子さんは、幼稚園・保育園(所)・学校に楽しそうに通っていますか。(○は1つ)

1 たいていそうである

4 よくわからない

2 そうでないときもある

3 そうでないときのほうが多い

問 37 あなたのご家族とお子さんのコミュニケーションの状況について、主にあてはまるものを選んでください。(○はいくつでも)

1 父親とよく話したり遊んだりしている

2 母親とよく話したり遊んだりしている

3 兄弟姉妹とよく話したり遊んだりしている

4 父親・母親・兄弟姉妹以外の家族とよく話したり遊んだりしている

5 あまり家族とは話したり遊んだりしない・そういった機会がない

6 よくわからない

< 歯の健康について >

問 38 お子さんの歯や口の健康のために、あなたやあなたのお子さんは、次のことをしていますか。

(それぞれ○は1つ)

1日に1回は、ていねいに歯みがき（みがきなおし）している	1 はい	2 いいえ
お子さんの口の中の様子を観察している	1 はい	2 いいえ
年に1回以上歯科健康診査を受けている	1 はい	2 いいえ
むし歯はできるだけ早く治療してもらっている	1 はい	2 いいえ
デンタルフロス（糸ようじ）などを使っている	1 はい	2 いいえ
フッ化物入りの歯みがき剤を使っている	1 はい	2 いいえ

問 39 お子さんは、かかりつけの歯科医院を決めていますか。（○は1つ）

1 決めている	2 決めていない
---------	----------

アンケートは以上です。お忙しいところ、ご協力ありがとうございました。