

アンケート調査（案）について

1 調査対象者と調査方法

調査種別	項目	内容
①成人調査	対象者	町内在住の18歳以上の男女1,000人
	調査方法	郵送配布・郵送回収またはインターネット回答
②未成年調査	対象者	町内在住の16～17歳の男女250人
	調査方法	郵送配布・郵送回収またはインターネット回答
③中学生調査	対象者	町立学校に通う中学2年生全員（約250人）
	調査方法	学校経由による配布・回収
④小学生調査	対象者	町立学校に通う小学5年生全員（約250人）
	調査方法	学校経由による配布・回収
⑤幼児調査	対象者	町内在住の5歳児全員（約250人）
	調査方法	郵送配布・郵送回収またはインターネット回答

2 調査時期

令和5年5月～6月

3 調査票

前回（平成29年11月）実施したアンケート調査をもとに、健康指標の評価を行います。経年比較を行うため同様の設問を設けつつ、新たに追加した設問を赤色で記しています。調査票（案）についてご意見をお願いします。

宮代町 健康づくり及び食育についての調査へのご協力のお願い

この調査は、皆様の健康状態や生活習慣などをお聞きし把握することで、宮代町の健康・食育の推進に関する計画策定の基礎資料とするものです。

調査にご協力いただくのは、町内にお住まいの18歳以上の方から、無作為に選ばせていただいた1,000人の方々です。

調査は無記名式であり、ご回答いただいた内容は統計的に処理いたしますので、個々の回答やプライバシーに関わる内容を公表したり、他の目的に利用したりすることはありません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和5年5月

宮代町長 新井 康之

ご記入にあたって

- この調査票は無記名式です。
- 宛名のご本人が記入することが難しい場合は、ご家族などが代筆していただいても結構です。
その場合でも、回答については、宛名となっている方のことについてご記入願います。
- 質問ごとにあてはまる回答の番号を選び、その番号を○で囲んでください。
数字を記入していただく質問は、内に数字を記入してください。
- 回答方法は、質問の後の（ ）内の指示に沿ってください。
- 「その他」にあてはまる場合は、お手数ですが（ ）内になるべく具体的にその内容をご記入ください。
- 質問によっては、回答していただく方が限られる場合がありますので、矢印や【 】内の「ことわり書き」をよくお読みください。
- この調査はオンライン回答も可能となっています。右のQRコードまたは次のURLからアクセスしてご回答ください。オンライン回答された方は、この調査票を返信する必要はありません。
URL : <https://...>
- ご記入いただいた調査票は、お手数ですが、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、
令和5年6月●●日(●)までに郵便ポストにご投函ください。
- この調査についてのお問い合わせは、下記までお願いいたします。
宮代町 健康介護課 健康増進担当 TEL 0480-32-1122
FAX 0480-32-9464
メール kenkou@town.miyashiro.saitama.jp

QR
コード



記入例

あてはまるものの番号に○をしてください。

(例) 問1 あなたの性別を教えてください。(○は1つ)

☒ 1 男性 2 女性 3 答えたくない

あなた自身のことについて、お伺いします。

問1 あなたの性別を教えてください。(○は1つ)

1 男性	2 女性	3 答えたくない
------	------	----------

問2 あなたの年齢を教えてください。(数字を記入)

歳 (令和5年5月1日現在の満年齢をお答えください。)

問3 現在、あなたは次のどれにあてはまりますか。(○は1つ)

1 常勤でお勤めの方	2 非常勤でお勤めの方、その他パートタイムアルバイト、内職	
3 自営業	4 家事専従	5 学生
6 無職	7 その他 ()	

問4 現在、あなたの家族構成(世帯)は次のどれにあてはまりますか。(○は1つ)

1 一人暮らし	2 夫婦のみ
3 親と子ども(二世帯同居)	4 親と子ども夫婦(二世帯同居)
5 親と子ども夫婦と孫(三世帯同居)	6 その他(1~5以外)

問5 あなたの身長と体重を教えてください。(数字を記入)

身長

.

 cm

体重

.

 kg

問6 あなたは、現在の自分の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

1 とても健康だと思う	2 まあまあ健康だと思う
3 健康だと思う	4 あまり健康だと思わない
5 健康だと思わない	

問7 あなたの健康づくりの取組状況について教えてください。(○は1つ)

1 健康づくりへの関心はあり、すでに取り組んでいる	
2 健康づくりへの関心はあるが、取り組んでいない	
3 健康づくりへの関心はないが、すでに取り組んでいる	
4 健康づくりへの関心はなく、取り組んでいない	

身体活動・運動について、お伺いします。

問8 あなたは、ふだんの通勤・買い物・散歩等の日常生活で歩く時間を合計すると、1日に何分くらい歩きますか。目安として10分=1,000歩でお考えください。(○は1つ)

1 30分未満(3,000歩)	
2 30分以上1時間未満(3,000歩以上6,000歩未満)	
3 1時間以上1時間30分未満(6,000歩以上9,000歩未満)	
4 1時間30分以上(9,000歩以上)	
5 身体的理由で歩けない	

問9-1 あなたは、自分の健康のために歩くことや運動することが必要であると感じていますか。(○は1つ)

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

【問9-1で「1」とお答えの方にお聞きします】

問9-2 自分の健康のために、歩くことや運動(1回30分以上)をしていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------|-----------|
| 1 ほとんど毎日している | } 【問9-3へ】 |
| 2 週2～5回程度している | |
| 3 週1回程度している | |
| 4 月に1～2回程度している | } 【問9-4へ】 |
| 5 年数回程度している | |
| 6 まったくしていない | |

【問9-2で「1」・「2」・「3」に○をした方にお聞きします】

問9-3 どのくらい継続できていますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|-----------|
| 1 3か月未満 | 2 3～6か月未満 |
| 3 6か月～1年未満 | 4 1年以上 |

【問9-2で「4」・「5」・「6」に○をした方にお聞きします】

問9-4 どんな条件があれば、定期的に(週1回以上程度)歩くことや運動ができると思いますか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|-------------------------------------|
| 1 運動の具体的な方法を教えてもらえればできる |
| 2 仲間がいればできる |
| 3 専門家の指導があればできる |
| 4 痛みがなければできる(膝・腰痛など) |
| 5 自分にあった運動の情報(サークル・施設など)を見つけられればできる |
| 6 その他() |

問10 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、「筋肉、関節、骨など、人が移動するために使う運動器官の障害によって、日常生活で人や道具の助けが必要な状態やその一歩手前の状態」をいいます。あなたは、この内容を知っていましたか。(○は1つ)

- | |
|------------------------|
| 1 内容を知っていた |
| 2 言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない |
| 3 知らない |

栄養・食事について、お伺いします。

問11-1 あなたは、いつも誰と食事をしていますか。朝食と夕食についてそれぞれ選んでください。(○はア・イそれぞれに1つ)

	家族全員 で食べる	家族の誰か と食べる	家族以外の 誰かと食べる	一人で 食べる	食べない
ア 朝食	1	2	3	4	5
イ 夕食	1	2	3	4	5

【問11-1で「ア 朝食」を「5 食べない」に○をした方にお聞きします】←

問11-2 朝食を食べない理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-------------|-------------|------------|
| 1 時間がないから | 2 食べない習慣だから | 3 ダイエットのため |
| 4 家族が食べないから | 5 食欲がないから | 6 節約のため |
| 7 その他 () | | |

問12 あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。(○は1つ)

- | |
|---------------------------|
| 1 ゆっくりよく噛んで食べている |
| 2 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている |
| 3 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない |
| 4 ゆっくりよく噛んで食べていない |

問13 あなたは、野菜を1日どれくらい食べていますか。(○は1つ)

※皿は小鉢1個分程度(約70g:握りこぶし小1つ程度)と考えてください。また、肉料理などの付け合せの副菜野菜も含めてお答えください。

- | | | |
|------------|--------|--------|
| 1 ほとんど食べない | 2 1～2皿 | 3 3～4皿 |
| 4 5～6皿 | 5 7皿以上 | |

問14 あなたは、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つ)

※「主食」とは…ご飯、パン、めん類などの穀類

「主菜」とは…魚、肉、卵、大豆製品などを中心に使った料理

「副菜」とは…野菜、海草、きのこ類などを使った料理

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 ほとんど毎日食べる | 2 週に4～5日食べる |
| 3 週に2～3日食べる | 4 ほとんど食べない |

問15 あなたは、日ごろから塩分をとり過ぎないように気をつけていますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1 気をつけている | 2 どちらかといえば気をつけている |
| 3 どちらかといえば気をつけていない | 4 気をつけていない |

問16-1 あなたは、自分の現在の食事をどのように思いますか。(○は1つ)

- | | | |
|---|---------|------------|
| 1 | たいへん良い | } 【問16-2へ】 |
| 2 | 良い | |
| 3 | 少し問題がある | |
| 4 | 問題がある | |

【問16-1で「3」または「4」に○をした方にお聞きします。】

問16-2 どんな点が問題だと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|---|--------------|---|---------------------|
| 1 | 欠食をしている | 2 | 牛乳やヨーグルトをほとんどとっていない |
| 3 | 野菜をあまり食べていない | 4 | 揚げ物を多く食べる |
| 5 | 一度にたくさん食べる | 6 | 就寝前(2時間以内)に食事をとっている |
| 7 | 食事の時間が不規則 | 8 | 栄養補助食品に頼っている |
| 9 | その他() | | |

問17 あなたは、食事以外に間食(夜食を含む)をしますか。(○は1つ)

- | | | | |
|---|-----------|---|--------------|
| 1 | ほとんどしない | 2 | 週に2～3回くらい食べる |
| 3 | 1日1～2回食べる | 4 | 1日3回以上食べる |

問18 あなたは、食品を購入するときに気を付けているのはどれですか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|---|-------------|----|--------------|
| 1 | 原材料 | 2 | 原産地 |
| 3 | 栽培方法(有機・無機) | 4 | 食品添加物の使用 |
| 5 | 賞味期限・消費期限 | 6 | メーカー名 |
| 7 | アレルギー表示 | 8 | 遺伝子組み換え原料の使用 |
| 9 | 栄養成分 | 10 | 確認していない |

問19 あなたは、外食(飲食店での食事)をどのくらい利用していますか。(○は1つ)

- | | | | | | | | |
|---|--------|---|-------|---|-----------|---|-------|
| 1 | 毎日2回以上 | 2 | 毎日1回 | 3 | 週4～6回 | 4 | 週2～3回 |
| 5 | 週1回 | 6 | 週1回未満 | 7 | まったく利用しない | | |

問20 あなたは、市販の弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。(○は1つ)

- | | | | | | | | |
|---|--------|---|-------|---|-----------|---|-------|
| 1 | 毎日2回以上 | 2 | 毎日1回 | 3 | 週4～6回 | 4 | 週2～3回 |
| 5 | 週1回 | 6 | 週1回未満 | 7 | まったく利用しない | | |

問21 あなたは、ここ1か月以内に町内産や県内産の食材を購入しましたか。(○は1つ)

- | | | | |
|---|--------------|---|-----------------|
| 1 | 町内産を購入した | 2 | 県内産を購入した |
| 3 | 県内産も町内産も購入した | 4 | 町内産も県内産も購入していない |
| 5 | わからない | | (県外産を購入した) |

問22 あなたは、食べ物を無駄にしないように取り組んでいることはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | |
|--|
| 1 料理を作り過ぎない |
| 2 残さず食べる |
| 3 残った料理を別の料理に作り替えるなど、工夫して食べる |
| 4 冷凍保存を活用する |
| 5 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する |
| 6 「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する |
| 7 小分け商品、少量パック商品、バラ売り等食べ切れる量を購入する |
| 8 商品棚の手前に並ぶ期限の近い商品を購入する |
| 9 期限間近による値引き商品・ポイント還元の商品を率先して選ぶ |
| 10 飲食店等で注文し過ぎない |
| 11 外食時には、小盛りメニュー等希望に沿った量で料理を提供する店舗を選ぶ |
| 12 その他 () |
| 13 取り組んでいることはない |

問23 あなたは、「食育」に関心がありますか。(○は1つ)

※食育とは、さまざま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を育てることを言います。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 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 |
| 5 わからない | |

問24 あなたは、「伝統食」や「行事食」などの食文化を大切にしていますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1 大切にしている | 2 どちらかといえば大切にしている |
| 3 どちらかといえば大切にしていない | 4 意識していない |

お酒（アルコール）について、お伺いします。

問25-1 あなたは、お酒（洋酒、日本酒、ビールなど）をどの程度飲みますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|------------|
| 1 毎日飲む | 2 週に5～6日飲む |
| 3 週に3～4日飲む | 4 週に1～2日飲む |
| 5 それ以下 | 6 まったく飲まない |

【問25-1で「1」・「2」・「3」・「4」・「5」に○をした方にお聞きします。】

問25-2 日本酒に換算して、1日平均してどれくらい飲んでいますか。(○は1つ)

※日本酒1合＝ビール大瓶1本(633ml)＝ワイン2杯(120ml×2杯)＝ウィスキーダブル1杯(60ml)
缶ビール500mlは0.8合、350mlは0.5合、焼酎(25度)1杯(120ml)は1合とします

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1 1合未満 | 2 1合ぐらい | 3 2合ぐらい |
| 4 3合ぐらい | 5 4合ぐらい | 6 5合以上 |

喫煙（電子タバコ含む）について、お伺いします。

問26-1 あなたは、タバコを吸いますか。（○は1つ）

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 吸う | →【問26-2、問26-3へ】 |
| 2 以前吸っていたが、やめた | |
| 3 吸わない | |

【問26-1で「1 吸う」に○をした方にお聞きします。】

問26-2 あなたは、タバコをやめたいと思いますか。（○は1つ）

- | | | |
|--------|--------------|----------|
| 1 やめたい | 2 吸う本数を減らしたい | 3 やめたくない |
|--------|--------------|----------|

【問26-1で「1 吸う」に○をした方にお聞きします。】

問26-3 タバコを吸うときに、周囲の人の受動喫煙に気がついていませんか。（○は1つ）

- | | |
|------------------|--------------|
| 1 いつも気がつかっている | 2 気をつかうことが多い |
| 3 あまり気がつかわない | 4 気をつかわない |
| 5 受動喫煙という言葉を知らない | |

問27 あなたは、COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知っていますか。（○は1つ）

※COPD…病名ではなく、はいきしゅ肺気腫やまんせいきかんしえん慢性気管支炎などの閉塞性肺疾患などの総称

- | | |
|----------------|---------------|
| 1 言葉も内容も知っている | 2 言葉は聞いたことがある |
| 3 まったく聞いたことがない | |

歯の健康について、お伺いします。

問28 あなたの自分の歯は、何本ありますか。（数字を記入）

自分の歯は

本ある

※親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。
親知らずを除くと全部で28本が正常ですが、28本より多かったり少なかったりすることもあります。

問29 あなたの歯や口の状態について、あてはまるものをお答えください。

（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| 1 なんでも噛んで食べることができる | 2 むし歯がない（治療済みも含む） |
| 3 飲み込みにくいことがある | 4 歯ぐきが下がって歯の根が出ている |
| 5 歯ぐきを押すと膿が出る | 6 歯がぐらぐらする |
| 7 歯科医師に歯周病（歯槽膿漏）と言われ、治療している | |
| 8 その他（ ） | |

問30 あなたが、歯や口の健康のために気をつけていることは何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----|---------------------------------|
| 1 | 1日1回以上は歯(義歯)をていねいに磨いている |
| 2 | 歯ブラシのほかに、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使う |
| 3 | フッ素を利用している(歯磨剤・塗布・洗口など) |
| 4 | 口の中を自分で観察するようにしている |
| 5 | 定期的に歯石を取ってもらう |
| 6 | 口や舌の体操をしている |
| 7 | 歯みがき指導を毎年定期的に受けている |
| 8 | よく噛んで食べるようにしている |
| 9 | 間食や甘い物を控えている |
| 10 | その他 () |
| 11 | 特になし |

問31 あなたは、歯科健診を受けていますか。(○は1つ)

- | | | | |
|---|----------------|---|-----------|
| 1 | 定期的に(年1回)受けている | 2 | ときどき受けている |
| 3 | 受けていない | | |

休養と心の健康について、お伺いします。

問32 あなたの平均睡眠時間はどのくらいですか。(○は1つ)

- | | | | |
|---|------------|---|------------|
| 1 | 5時間未満 | 2 | 5時間以上6時間未満 |
| 3 | 6時間以上7時間未満 | 4 | 7時間以上8時間未満 |
| 5 | 8時間以上9時間未満 | 6 | 9時間以上 |

問33 あなたは、普段の睡眠で休養が十分取れていると思いますか。(○は1つ)

- | | | | |
|---|-----------|---|-----------|
| 1 | 十分取れている | 2 | あまり取れていない |
| 3 | ある程度取れている | 4 | 取れていない |

問34 あなたは、眠りを助けるためにアルコールを飲むことがありますか。(○は1つ)

- | | | | |
|---|-------------|---|-------------|
| 1 | ほとんど毎日飲む | 3 | 月に数回飲むことがある |
| 2 | 週に数回飲むことがある | 4 | 飲まない |

問35 あなたは、この1年間に、町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動への参加や就労、就学をしていますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|---|---------------|---|-------------|
| 1 | 町内会や地域行事などの活動 | 2 | ボランティア活動 |
| 3 | スポーツ関係のグループ活動 | 4 | 趣味関係のグループ活動 |
| 5 | その他のグループ活動 | 6 | 仕事に就いている |
| 7 | 就学している | 8 | その他 () |
| 9 | 活動・参加したものはない | | |

問36-1 あなたは、毎日の生活の中でイライラやストレスを感じることがありますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|--------------|
| 1 感じる | } 【問 36-2 へ】 |
| 2 時々感じる | |
| 3 あまり感じない | |
| 4 ほとんど感じない | |

【問36-1で「1」または「2」に○をした方にお聞きします。】

問36-2 あなたは、そのイライラやストレスを解消できていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------|---------------|
| 1 解消できている | 2 あまり解消できていない |
| 3 ある程度は解消できている | 4 解消できていない |

問37-1 あなたは、今まで「死にたい」と考えたことはありますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|---------------------|
| 1 ない | } 【問 37-2、問 37-3 へ】 |
| 2 答えたくない | |
| 3 一度だけある | |
| 4 複数回ある | |

【問37-1で「3」または「4」に○をした方にお聞きします。】

問37-2 あなたが「死にたい」と考えた原因を選んでください。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1 職場や学校での人間関係の不和 | 2 職場や学校でのいじめ |
| 3 家族関係の不和 | 4 家族の病気・依存症・精神疾患 |
| 5 子育ての悩み | 6 家族等からの虐待・暴力 |
| 7 家族の死亡 | 8 両親の離婚 |
| 9 自分の離婚 | 10 男女交際の問題 |
| 11 友人関係の問題 | 12 孤独 |
| 13 看護・介護疲れ | 14 労働環境の悪さ(長時間労働・賃金不払い等) |
| 15 漠然とした将来の不安 | 16 精神疾患(うつ病) |
| 17 精神疾患(その他) | 18 病気・障害 |
| 19 依存症(アルコール・ギャンブル・薬物) | 20 ひきこもり |
| 21 生活困窮 | 22 職場環境の変化(配置転換など) |
| 23 成績・進路・進学に関する悩み | 24 負債・事業不振・倒産・失業 |
| 25 答えたくない | 26 その他() |

【問37-1で「3」または「4」に○をした方にお聞きします。】

問37-3 自殺を試みたことはありますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|----------|
| 1 ない | 2 答えたくない |
| 3 一度だけある | 4 複数回ある |

問38 あなたが、もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、どのような行動をしたいと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---|--------------------------|
| 1 | ひたすら耳を傾けて聞く |
| 2 | 相談にのらない、もしくは話題を変える |
| 3 | 「死んではいけない」と説得する |
| 4 | 「つまらないことは考えるな」と叱る |
| 5 | 「がんばって生きよう」と励ます |
| 6 | 「死にたいくらい辛いんだね」と共感する |
| 7 | 「医師など専門家に相談したほうが良い」と提案する |
| 8 | その他 () |
| 9 | わからない |

問39 あなたは、「ゲートキーパー」を知っていましたか。(○は1つ)

※ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインや悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人のことを言います。

- | | | | |
|---|-------|---|--------|
| 1 | 知っていた | 2 | 知らなかった |
|---|-------|---|--------|

問40-1 あなた自身やあなたの家族に、「ひきこもり」の方はいますか。(○は1つ)

※ひきこもりとは、仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに6か月以上続けて自宅に引きこもっている状態を言います。

- | | | | |
|---|-------------------------|---|-----|
| 1 | はい → 【問 40-2 ～問 40-6 へ】 | 2 | いいえ |
|---|-------------------------|---|-----|

【問40-1で「1」に○をした方にお聞きします。】

問40-2 ひきこもりの方の性別を教えてください。(○は1つ)

- | | | | | | |
|---|----|---|----|---|--------|
| 1 | 男性 | 2 | 女性 | 3 | 答えたくない |
|---|----|---|----|---|--------|

【問40-1で「1」に○をした方にお聞きします。】

問40-3 ひきこもりの方の年代を教えてください。(○は1つ)

- | | | | | | |
|---|-----------|---|-----------|---|-----------|
| 1 | 10歳未満 | 2 | 10歳代～20歳代 | 3 | 30歳代～40歳代 |
| 4 | 50歳代～60歳代 | 5 | 70歳以上 | | |

【問40-1で「1」に○をした方にお聞きします。】

問40-4 ひきこもりの状態にある期間を教えてください。(○は1つ)

- | | | | |
|---|---------|---|--------|
| 1 | 1年未満 | 2 | 1～5年未満 |
| 3 | 5～10年未満 | 4 | 10年以上 |

【問40-1で「1」に○をした方にお聞きします。】

問40-5 ひきこもりに至ったきっかけを教えてください。(あてはまるものすべてに○)

1 不登校	2 就職できなかった	3 仕事でのつまずき
4 家族や家庭環境の問題	5 病気になった	6 人間関係
7 その他 ()	8 わからない	

【問40-1で「1」に○をした方にお聞きします。】

問40-6 ひきこもりの相談状況について教えてください。(○は1つ)

1 相談したことがある、または現在相談している
2 相談先を知っているが、相談したことはない
3 相談先が分からない

問41 あなたは、こころの健康や悩みの相談先として、知っているものがありますか。(あてはまるものすべてに○)

1 保健センター(町)	2 子育て世代包括支援センター(町)
3 地域包括支援センター(町)	4 埼玉北地区基幹相談支援センター
5 埼玉県こころの電話(県)	6 埼玉いのちの電話(県)
7 幸手保健所(県)	8 精神保健福祉センター(県)
9 にんしんSOS埼玉(県)	10 子どもスマイルネット(県)
11 こころのサポート@埼玉(県)	12 親と子どもの悩みごと相談@埼玉(県)
13 こころの健康相談統一ダイヤル(国)	14 よりそいホットライン(国)
15 アスポート相談支援センター埼玉東部(県社協)	
16 その他()	
17 いずれも知らない	

疾病予防・健康診断等について、お伺いします。

問42-1 あなたは、最近1年間(子宮頸がん・乳がんは2年以内)に、以下の健康診断や検診を受けましたか。ア～カのそれぞれについて○を1つ付けてください。

		町の検診 で受けた	職場の検診 で受けた	人間ドック 等で受けた	個人的に 受けた	受けな かった
	ア 血圧・検尿・血液 検査などの健康診断	1	2	3	4	5
がん 検診	イ 胃がん	1	2	3	4	5
	ウ 肺がん	1	2	3	4	5
	エ 大腸がん	1	2	3	4	5
	オ 子宮頸がん	1	2	3	4	5
	カ 乳がん	1	2	3	4	5

【問42-1で、いずれかの健診・検診で「5」とお答えの方にお聞きします。】

問42-2 受けていない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|----|---------------------------|---|
| 1 | 入院中または治療中・経過観察等で受診している | |
| 2 | 健康状態に自信があり、必要性を感じない | |
| 3 | 悪いと言われるのが怖いから | |
| 4 | 検査内容が十分だと思わないから | |
| 5 | 健康診断や検査の場所が身近にないから | |
| 6 | 健康診断や検査の受け方がわからないから | |
| 7 | 経済的な理由から（健康診断や検査の料金が安いから） | |
| 8 | 忙しくて受ける時間がなかったから | |
| 9 | 受けようと思っていたが、いつの間にか忘れてしまった | |
| 10 | 健康診断や検査の場所や日時を知らなかったから | |
| 11 | その他（ | ） |

問43 あなたは、健康づくり・食育の取組で、行政としてどこに力を入れていくと良いと思いますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|----|----------------------------------|---|
| 1 | 健康づくり・食育に関する知識・情報の提供 | |
| 2 | 健康づくりの教室等の健康教育の開催 | |
| 3 | 生活習慣病予防などの料理教室 | |
| 4 | 心の健康に関する知識・情報の提供 | |
| 5 | 健康に関する相談ができる機会の提供 | |
| 6 | 運動プログラム（運動指導）の提供 | |
| 7 | 健康診断・がん検診の実施日・時間の拡充（土・日や夜間の開催） | |
| 8 | 健康づくりを行う市民グループの育成や活動支援 | |
| 9 | 健康づくりに取り組む仲間と出会う機会の提供 | |
| 10 | 運動施設（スポーツ施設・公園、ウォーキングコース）などの環境整備 | |
| 11 | 食育イベント | |
| 12 | 広報やホームページで食育の特集など啓発やPRをする | |
| 13 | 学校給食で地元農産物の利用を促進する | |
| 14 | 直売所など地元農産物を購入できる場所の情報を発信する | |
| 15 | 市民参加型の体験農園などを増やす | |
| 16 | 学校・保育園などでの作物栽培・料理の機会を増やす | |
| 17 | 郷土料理、伝統料理などの優れた食文化の継承に取り組む | |
| 18 | 食品ロスの削減など環境に配慮した取組の啓発やPR | |
| 19 | その他（ | ） |
| 20 | 特になし | |

◎以上でアンケートは終了です。最後までご協力いただき、ありがとうございました。
 ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、
 令和5年6月●●日（●）までに、郵便ポストへご投函ください。
 （お名前を記入していただく必要はありません）

宮代町 健康づくり及び食育についての調査へのご協力をお願い

この調査は、皆様の健康状態や生活習慣などをお聞きし把握することで、宮代町の健康・食育の推進に関する計画策定の基礎資料とするものです。

調査は無記名式であり、ご回答いただいた内容は統計的に処理いたしますので、個々の回答やプライバシーに関わる内容を公表したり、他の目的に利用したりすることはありません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和5年5月

宮代町長 新井 康之

ご記入にあたって

●ご記入が済みました調査票は、お手数ですが、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、令和5年6月●●日(●)までに郵便ポストにご投函ください。

●この調査はオンライン回答も可能となっています。右のQRコードまたは次のURLからアクセスしてご回答ください。オンライン回答された方は、この調査票を返信する必要はありません。

QR
コード

URL: <https://>

●この調査についてのお問い合わせは、下記までお願いいたします。

宮代町 健康介護課 健康増進担当 TEL 0480-32-1122

FAX 0480-32-9464

メール kenkou@town.miyashiro.saitama.jp

記入例

あてはまるものの番号に○をしてください。

(例) 問1 あなたの性別を教えてください。(○は1つ)



1 男性

2 女性

3 答えたくない

問1 あなたの性別を教えてください。(○は1つ)

1 男性

2 女性

3 答えたくない

問2 あなたが、一緒に住んでいる家族は誰ですか。(あてはまるものすべてに○)

1 父

2 母

3 兄弟姉妹

4 祖父

5 祖母

6 その他 (

)

7 一人暮らし

問3 あなたの身長と体重を教えてください。(数字を記入)

身長	.	cm	体重	.	kg
----	--	----	----	--	----

問4 あなたは、現在の自分の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

1 とても健康だと思う	2 まあまあ健康だと思う	3 健康だと思う
4 あまり健康だと思わない	5 健康だと思わない	

問5 あなたは、学校の授業以外で、運動(部活・習い事を含む)を週にどれくらいしていますか。(○は1つ)

1 週に5日以上	2 週に3～4日
3 週に1～2日運動する	4 ほとんどしていない

問6-1 あなたは、いつも誰と食事をしていますか。朝食と夕食についてそれぞれ選んでください。(○はア・イそれぞれに1つ)

	家族全員で 食べる	家族の誰か と食べる	家族以外の誰 かと食べる	一人で食べ る	食べない
ア 朝食	1	2	3	4	5
イ 夕食	1	2	3	4	5

【問6-1で「ア 朝食」を「5 食べない」に○をした方にお聞きします。】←

問6-2 朝食を食べない理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

1 時間がないから	2 食べない習慣だから	3 ダイエットのため
4 家族が食べないから	5 食欲がないから	6 節約のため
7 その他 ()		

問7 あなたは、野菜は1日に何食食べていますか。(○は1つ)

1 3食	2 2食	3 1食	4 0食(野菜は食べない)
------	------	------	---------------

問8 あなたは、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つ)

※「主食」とは…ご飯、パン、めん類などの穀類

「主菜」とは…魚、肉、卵、大豆製品などを中心に使った料理

「副菜」とは…野菜、海草、きのこ類などを使った料理

1 ほとんど毎日食べる	2 週に4～5日食べる
3 週に2～3日食べる	4 ほとんど食べない

問9 あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。(○は1つ)

- | |
|---------------------------|
| 1 ゆっくりよく噛んで食べている |
| 2 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている |
| 3 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない |
| 4 ゆっくりよく噛んで食べていない |

問10 あなたは、食事以外に間食（夜食を含む）をしますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|----------------|
| 1 ほとんどしない | 2 週に2～3回くらい食べる |
| 3 1日1～2回食べる | 4 1日3回以上食べる |

問11 あなたは、外食（飲食店での食事）をどのくらい利用していますか。(○は1つ)

- | | | | |
|----------|---------|-------------|---------|
| 1 毎日2回以上 | 2 毎日1回 | 3 週4～6回 | 4 週2～3回 |
| 5 週1回 | 6 週1回未満 | 7 まったく利用しない | |

問12 あなたは、食事づくりやお手伝い（買い物・調理・配膳・後片付け等）をしますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------|--------|-----------|
| 1 毎日する | 2 時々する | 3 まったくしない |
|--------|--------|-----------|

問13 あなたの家での喫煙・分煙状況をお聞きます。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1 喫煙者はいない | 2 喫煙者はいるが、分煙している |
| 3 喫煙者はいるが、分煙していない | |

問14 あなたの歯をみがく頻度を教えてください。(○は1つ)

- | | | |
|-------------|-------------|---------|
| 1 1日に3回以上 | 2 1日に2回 | 3 1日に1回 |
| 4 みがかない日もある | 5 ほとんどみがかない | |

問15 あなたは、歯のことで気をつけていることはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------|----------------|
| 1 丁寧にみがく | 2 フッ素入り歯磨き粉を使う |
| 3 定期健診を受ける | 4 フッ素を塗る |
| 5 歯や歯ぐきを点検する | 6 飲食内容に気をつける |
| 7 デンタルフロスを使う | 8 その他 () |
| 9 特にない | |

問16 あなたは、楽しいことややりがいのあることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-----------------------|---------------|-------------|
| 1 趣味 | 2 勉強 | 3 習い事 |
| 4 スポーツ | 5 家族のつながりや団らん | 6 友だちとのつきあい |
| 7 地域活動、ボランティアなど社会的な活動 | | |
| 8 その他 () | 9 特にない | |

問17-1 あなたは、毎日の生活の中でイライラやストレスを感じることがありますか。(○は1つ)

1 感じる	} 【問 17-2 へ】	
2 時々感じる		
3 あまり感じない		4 ほとんど感じない

【問17-1で「1」または「2」に○をした方にお聞きします。】

問17-2 特に、どんなことにイライラやストレスを感じますか。(あてはまるものすべてに○)

1 勉強・成績	2 入試や進路	3 友人関係	4 職場関係
5 家族関係	6 身体的なこと	7 その他 ()	

問18-1 あなたは、今まで「死にたい」と思ったことはありますか。(○は1つ)

1 ない	2 答えたくない	3 一度だけある	} 【問 18-2 へ】
		4 複数回ある	

【問18-1で「3」または「4」に○をした方にお聞きします。】

問18-2 あなたが、「死にたい」と考えた原因を選んでください。
(あてはまるものすべてに○)

1 勉強・成績	2 入試や進路	3 友人関係
4 教師との関係	5 いじめ	6 男女交際の問題
7 家庭の問題	8 病気や健康問題	9 仕事や職場関係
10 生活苦	11 その他 ()	12 特にない
13 答えたくない		

問19 あなたは、ふだん、何時に寝て何時に起きますか。(○をつけ、数字を記入)

ア 寝る時刻	(午前 ・ 午後)	時	分	頃
イ 起きる時刻	(午前 ・ 午後)	時	分	頃

問20 あなたは、学校や塾以外で、テレビやゲーム、タブレットやスマートフォン等を使用している時間は1日合計どのくらいですか。

(○はア・イそれぞれに1つ)

	1時間未満	1～2時間未満	2～3時間未満	3時間以上
ア 平日	1	2	3	4
イ 休日	1	2	3	4

◎以上でアンケートは終了です。ご協力ありがとうございました。

宮代町保健センターからのアンケート

問1 あなたの性別を教えてください。(○は1つ)

1 男性	2 女性	3 答えたくない
------	------	----------

問2 あなたが、一緒に住んでいる家族は誰ですか。(あてはまるものすべてに○)

1 父	2 母	3 兄弟姉妹
4 祖父	5 祖母	6 その他 ()

問3 あなたの身長と体重を教えてください。(数字を記入)

身長 . cm 体重 . kg

問4 あなたは、学校の授業以外で、運動(部活・習い事を含む)を週にどれくらいしていますか。(○は1つ)

1 週に5日以上	2 週に3～4日
3 週に1～2日	4 ほとんどしていない

問5 あなたは、学校の授業以外で、運動(部活・習い事を含む)を週に何分間していますか。(○は1つ)

1 週に30分未満	2 週に30分以上60分未満
3 週に60分以上	4 ほとんどしていない

問6-1 あなたは、いつも誰と食事をしていますか。朝食と夕食についてそれぞれ選んでください。(○はア・イそれぞれに1つ)

	家族全員で 食べる	家族の誰か と食べる	家族以外の 誰かと食べる	一人で食べる	食べない
ア 朝食	1	2	3	4	5
イ 夕食	1	2	3	4	5

【問6-1で「ア 朝食」を「5 食べない」に○をした方にお聞きします。】←

問6-2 朝食を食べない理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

1 時間がないから	2 食べない習慣だから
3 ダイエットのため	4 家族が食べないから
5 食欲がないから	6 その他 ()

問7 あなたは、野菜は1日に何食食べていますか。(○は1つ)

1 3食	2 2食	3 1食	4 0食(野菜は食べない)
------	------	------	---------------

問8 あなたは、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つ)

※「主食」とは…ご飯、パン、めん類などの穀類

「主菜」とは…魚、肉、卵、大豆製品などを中心に使った料理

「副菜」とは…野菜、海草、きのこ類などを使った料理

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 ほとんど毎日食べる | 2 週に4～5日食べる |
| 3 週に2～3日食べる | 4 ほとんど食べない |

問9 あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。(○は1つ)

- | |
|---------------------------|
| 1 ゆっくりよく噛んで食べている |
| 2 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている |
| 3 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない |
| 4 ゆっくりよく噛んで食べていない |

問10 あなたは、食事のあいさつ(いただきます、ごちそうさま)はしていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1 必ずする | 2 だいたいする |
| 3 あまりしない | 4 まったくしない |

問11 あなたは、食事以外に間食(夜食を含む)をしますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|----------------|
| 1 ほとんどしない | 2 週に2～3回くらい食べる |
| 3 1日1～2回食べる | 4 1日3回以上食べる |

問12 あなたが、よく食べるおやつは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|-----------|-------------|--------|-------|
| 1 スナック菓子 | 2 チョコレート | 3 あめ | 4 ガム |
| 5 果物 | 6 せんべい | 7 クッキー | 8 アイス |
| 9 いも類 | 10 菓子パン | 11 乳製品 | |
| 12 その他() | 13 おやつは食べない | | |

問13-1 あなたは、水・お茶・牛乳以外の飲み物は何を飲んでいますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|----------|----------|------------|
| 1 果汁ジュース | 2 スポーツ飲料 | 3 炭酸飲料 |
| 4 乳酸菌飲料 | 5 その他() | 6 ほとんど飲まない |

【問13-1で「6」以外に○をした方にお聞きします。】

問13-2 それらの飲み物を、1日でどのくらいの量を飲みますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1 紙パック1本(200ml) | 2 1缶(350ml) |
| 3 ペットボトル1本(500ml) | 4 ペットボトル2本以上 |

問14 あなたは、食事づくりやお手伝い（買い物・調理・配膳・後片付け等）をしますか。（○は1つ）

1 毎日する	2 時々する	3 まったくしない
--------	--------	-----------

問15 あなたの家でたばこを吸う人はいますか。また、吸う人は分煙していますか。（○は1つ）

※分煙とは、たばこを吸う場所と吸わない場所とに分けることです。

1 たばこを吸う人は、いない
2 たばこを吸う人はいるが、分煙している
3 たばこを吸う人はいるが、分煙していない
4 わからない

問16 あなたの歯をみがく頻度を教えてください。（○は1つ）

1 1日に3回以上	2 1日に2回	3 1日に1回
4 みがかない日もある	5 ほとんどみがかない	

問17 あなたは、歯のことで気をつけていることはありますか。（あてはまるものすべてに○）

1 丁寧にみがく	2 フッ素入り歯磨き粉を使う
3 フッ素を塗る	4 歯や歯ぐきを点検する
5 飲食内容に気をつける	6 デンタルフロスを使う
7 その他（	8 特にない

問18 あなたは、楽しいことややりがいのあることはありますか。（あてはまるものすべてに○）

1 趣味	2 勉強	3 習い
4 スポーツ事	5 家族のつながりや団らん	6 友だちとのつきあい
7 地域活動、ボランティアなど社会的な活動		
8 その他（	9 特にない	

問19-1 あなたは、毎日の生活の中でイライラやストレスを感じることはありますか。（○は1つ）

1 感じる	} 【問19-2へ】
2 時々感じる	
3 あまり感じない	
4 ほとんど感じない	

【問19-1で「1」または「2」に○をした方にお聞きします。】

問19-2 特に、どんなことにイライラやストレスを感じますか。

(あてはまるものすべてに○)

1 勉強・成績	2 入試や進路	3 友人関係
4 家族関係	5 身体的なこと	6 その他 ()

問20-1 あなたは、今まで「つらくて追いつめられた気持ち」になったことはありますか。(○は1つ)

1 ない	} 【問20-2へ】
2 答えたくない	
3 一度だけある	
4 複数回ある	

【問20-1で「3」または「4」に○をした方にお聞きします。】

問20-2 あなたが、「つらくて追いつめられた気持ち」になった原因を選んでください。(あてはまるものすべてに○)

1 勉強・成績	2 入試や進路	3 友人関係
4 教師との関係	5 いじめ	6 男女交際の問題
7 家庭の問題	8 病気や健康問題	9 生活苦
10 その他 ()	11 特になし	12 答えたくない

問21 あなたは、ふだん、何時に寝て何時に起きますか。(○をつけ、数字を記入)

ア 寝る時刻	(午前 ・ 午後)	時	分	頃
イ 起きる時刻	(午前 ・ 午後)	時	分	頃

問22 あなたは、学校や塾以外で、テレビやゲーム、タブレットやスマートフォン等を使用している時間は、1日合計どのくらいですか。

(○はア・イそれぞれに1つ)

	1時間未満	1～2時間未満	2～3時間未満	3時間以上
ア 平日	1	2	3	4
イ 休日	1	2	3	4

◎以上でアンケートは終了です。

最後までご協力いただき、ありがとうございました。

みやしろまちほけん

宮代町保健センターからのアンケート

問1 あなたの性別を教えてください。(○は1つ)

1 男性	2 女性	3 答えたくない
------	------	----------

問2 あなたが、一緒に住んでいる家族は誰ですか。(あてはまるものすべてに○)

1 父	2 母	3 兄弟姉妹
4 おじいちゃん	5 おばあちゃん	6 その他 ()

問3 あなたの身長と体重を教えてください。(数字を記入)

身長	.	cm	体重	.	kg
----	---	----	----	---	----

問4 あなたは、学校の授業以外で、運動(クラブ・習い事・外遊びを含む)を週にどれくらいしていますか。(○は1つ)

1 週に5日以上	2 週に3～4日
3 週に1～2日	4 ほとんどしていない

問5 あなたは、学校の授業以外で、運動(クラブ・習い事・外遊びを含む)を週に何分間していますか。(○は1つ)

1 週に30分未満	2 週に30分以上60分未満
3 週に60分以上	4 ほとんどしていない

問6-1 あなたは、いつも誰と食事をしていますか。朝食と夕食についてそれぞれ選んでください。(○はア・イそれぞれに1つ)

	家族全員で 食べる	家族の誰かと 食べる	家族以外の 誰かと食べる	ひとりで 食べる	食べない
ア 朝食	1	2	3	4	5
イ 夕食	1	2	3	4	5

【問6-1で「ア 朝食」を「5 食べない」に○をした方にお聞きします。】←

問6-2 朝食を食べない理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

1 時間がないから	2 食べない習慣だから	3 ダイエットのため
4 家族が食べないから	5 食欲がないから	6 その他 ()

問7 あなたは、野菜は1日に何食食べていますか。(○は1つ)

1	3食	2	2食	3	1食	4	0食 (野菜は食べない)
---	----	---	----	---	----	---	--------------

問8 あなたは、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つ)

※「主食」とは…ご飯、パン、めん類などの穀類
 「主菜」とは…魚、肉、卵、大豆製品などを中心に使った料理
 「副菜」とは…野菜、海藻、きのこ類などを使った料理

1	ほとんど毎日食べる	2	週に4～5日食べる
3	週に2～3日食べる	4	ほとんど食べない

問9 あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。(○は1つ)

1	ゆっくりよく噛んで食べている
2	どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている
3	どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない
4	ゆっくりよく噛んで食べていない

問10 あなたは、食事のあいさつ (いただきます、ごちそうさま) はしていますか。(○は1つ)

1	必ずする	2	だいたいする
3	あまりしない	4	まったくしない

問11 あなたは、食事以外に間食 (夜食を含む) をしますか。(○は1つ)

1	ほとんどしない	2	週に2～3回くらい食べる
3	1日1～2回食べる	4	1日3回以上食べる

問12 あなたが、よく食べるおやつは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1	スナック菓子	2	チョコレート	3	あめ	4	ガム
5	果物	6	せんべい	7	クッキー	8	アイス
9	いも類	10	菓子パン	11	乳製品		
12	その他 (	)	13	おやつは食べない			

問13-1 あなたは、水・お茶・牛乳以外の飲み物は何を飲んでいますか。

(あてはまるものすべてに○)

1	果汁ジュース	2	スポーツ飲料	3	炭酸飲料	
4	乳酸菌飲料	5	その他 (	)	6	ほとんど飲まない

【問13-1で「6」以外に○をした方にお聞きします。】

問13-2 それらの飲み物を、1日でのどのくらいの量を飲みますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1 紙パック1本(200ml) | 2 1缶(350ml) |
| 3 ペットボトル1本(500ml) | 4 ペットボトル2本以上 |

問14 あなたは、食事づくりやお手伝い(買い物・料理・はしや茶碗をならべる・後片付けなど)をしますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------|--------|-----------|
| 1 毎日する | 2 時々する | 3 まったくしない |
|--------|--------|-----------|

問15 あなたの家でたばこを吸う人はいますか。また、吸う人は分煙していますか。(○は1つ) ※分煙とは、たばこを吸う場所と吸わない場所とに分けることです。

- | |
|-----------------------|
| 1 たばこを吸う人は、いない |
| 2 たばこを吸う人はいるが、分煙している |
| 3 たばこを吸う人はいるが、分煙していない |
| 4 わからない |

問16 あなたは、1日に何回歯をみがきますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------------|-------------|---------|
| 1 1日に3回以上 | 2 1日に2回 | 3 1日に1回 |
| 4 みがかない日もある | 5 ほとんどみがかない | |

問17 歯のことで気をつけていることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1 ていねいにみがく | 2 フッ素入り歯磨き粉を使う |
| 3 フッ素を塗る | 4 歯や歯ぐきを点検する |
| 5 食べるものに気をつける | 6 デンタルフロスを使う |
| 7 その他() | 8 特にない |

問18 あなたは、楽しいことややりがいのあることはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-----------------------|---------------|-------------|
| 1 趣味 | 2 勉強 | 3 習い事 |
| 4 スポーツ | 5 家族のつながりや団らん | 6 友だちとのつきあい |
| 7 住んでいる地域の活動、ボランティア活動 | | |
| 8 その他() | | 9 特にない |

問19-1 あなたは、毎日の生活の中でイライラやストレス（いやだなどと思うこと）を感じることはありませんか。（○は1つ）

1 感じる	} 【問19-2へ】	3 あまり感じない	4 ほとんど感じない
2 時々感じる			

【問19-1で「1」または「2」に○をした方にお聞きします。】

問19-2 特に、どんなことにイライラやストレス（いやだなどと思うこと）を感じますか。（あてはまるものすべてに○）

1 勉強・成績のこと	2 入試や進路のこと	3 友だちとのこと
4 家族とのこと	5 体のこと	6 その他（ ）

問20-1 あなたは、今まで「つらくて追いつめられた気持ち」になったことはありませんか。（○は1つ）

1 ない	2 答えたくない	3 一度だけある	} 【問20-2へ】
		4 何回かある	

【問20-1で「3」または「4」に○をした方にお聞きします。】

問20-2 あなたが、「つらくて追いつめられた気持ち」になった原因を選んでください。（あてはまるものすべてに○）

1 勉強・成績のこと	2 入試や進路のこと	3 友だちとのこと
4 先生とのこと	5 いじめ	6 男女交際のこと
7 家族とのこと	8 病気や健康のこと	9 生活苦
10 その他（ ）	11 特になし	12 答えたくない

問21 あなたは、ふだん、何時に寝て何時に起きますか。（○をつけ、数字を記入）

ア 寝る時刻	（ 午前 ・ 午後 ）	時	分	頃
イ 起きる時刻	（ 午前 ・ 午後 ）	時	分	頃

問22 あなたは、学校や塾以外で、テレビやゲーム、タブレットやスマートフォン等を使用している時間は1日合計どのくらいですか。（○はア・イそれぞれに1つ）

	1時間未満	1～2時間未満	2～3時間未満	3時間以上
ア 平日	1	2	3	4
イ 休日	1	2	3	4

◎以上でアンケートは終了です。ご協力ありがとうございました。

宮代町 健康づくり及び食育についての調査へのご協力のお願い

この調査は、皆様の健康状態や生活習慣などをお聞きし把握することで、宮代町の健康・食育の推進に関する計画策定の基礎資料とするものです。

調査にご協力いただくのは、町内にお住まいの「今年度5歳になるお子さん」です。

調査は無記名式であり、ご回答いただいた内容は統計的に処理いたしますので、個々の回答やプライバシーに関わる内容を公表したり、他の目的に利用したりすることはありません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和5年5月

宮代町長 新井 康之

ご記入にあたって

- この調査票は無記名式です。
- 封筒の宛名のお子さんのことについて、保護者の方にご記入願います。
- 質問ごとにあてはまる回答の番号を選び、その番号を○で囲んでください。
- 「その他」にあてはまる場合は、お手数ですが（ ）内になるべく具体的にその内容をご記入ください。
- 質問によっては、回答していただく方が限られる場合や、複数回答していただくものがありますので、矢印や【 】内、質問の後の（ ）内の「ことわり書き」をよくお読みください。
- この調査はオンライン回答も可能となっています。右のQRコードまたは次のURLからアクセスしてご回答ください。オンライン回答された方は、この調査票を返信する必要はありません。
- ご記入が済みました調査票は、お手数ですが、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、**令和5年6月●●日(●)まで**に郵便ポストにご投函ください。
- この調査についてのお問い合わせは、下記までお願いいたします。

URL : <https://...>

QR
コード

宮代町 健康介護課 健康増進担当 TEL 0480-32-1122

FAX 0480-32-9464

メール kenkou@town.miyashiro.saitama.jp

記入
例

あてはまるものの番号に○をしてください。

(例) 問1 お子さんの性別を教えてください。

☒ 1 男性

2 女性

問1 お子さんの性別を教えてください。(○は1つ)

1 男性	2 女性
------	------

問2 お子さんと一緒に住んでいる家族は誰ですか。(あてはまるものすべてに○)

1 父	2 母	3 兄弟姉妹
4 祖父	5 祖母	6 その他 ()

問3 お子さんの身長と体重を教えてください。

身長 (.) c m	体重 (.) k g
----------------------------	----------------------------

問4 お子さんのふだんの起床、就寝時間は何時ですか。

起床 (午前 : 頃)	就寝 (午後 : 頃)
---------------------------	---------------------------

問5-1 お子さんは、いつも誰と食事をしていますか。朝食と夕食についてそれぞれ選んでください。(○はア・イそれぞれに1つ)

	家族全員で 食べる	家族の誰か と食べる	家族以外の誰 かと食べる	一人で食べる	食べない
ア 朝食	1	2	3	4	5
イ 夕食	1	2	3	4	5

【問5-1で「ア 朝食」を「5 食べない」に○をした方にお聞きします。】←

問5-2 朝食を食べない理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

1 時間がないから	2 食べない習慣だから	3 家族が食べないから
4 食欲がないから	5 その他 ()	

問6 お子さんは、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つ)

※「主食」とは…ご飯、パン、めん類などの穀類

「主菜」とは…魚、肉、卵、大豆製品などを中心に使った料理

「副菜」とは…野菜、海草、きのこ類などを使った料理

1 ほとんど毎日食べる	2 週に4～5日食べる
3 週に2～3日食べる	4 ほとんど食べない

問7 お子さんは、野菜は1日に何食食べていますか。(○は1つ)

1 3食	2 2食	3 1食	4 0食(野菜は食べない)
------	------	------	---------------

問8 お子さんが、よく食べるおやつは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1 スナック菓子	2 チョコレート	3 あめ	4 ガム
5 果物	6 せんべい	7 クッキー	8 アイス
9 いも類	10 菓子パン	11 乳製品	
12 その他 (			13 おやつは食べない

問9 お子さんは、水・お茶・牛乳以外の飲み物は何を飲んでいますか。
(あてはまるものすべてに○)

1 果汁ジュース	2 スポーツ飲料	3 炭酸飲料
4 乳酸菌飲料	5 その他 (	6 ほとんど飲まない

問10 お子さんは、食事のあいさつ(いただきます、ごちそうさま)はしていますか。(○は1つ)

1 必ずする	2 だいたいする	3 あまりしない	4 まったくしない
--------	----------	----------	-----------

問11 お子さんは、食事づくりやお手伝い(食器を運ぶなど)をしますか。(○は1つ)

1 毎日する	2 時々する	3 まったくしない	4 させたことがない
--------	--------	-----------	------------

問12 お子さんは、食事の時間が楽しそうですか。(○は1つ)

1 とても楽しい	2 楽しい	3 ふつう
4 あまり楽しくない	5 楽しくない	

問13 お子さんの生活習慣や食事で気になることはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

1 少食	2 食べすぎ	3 食べ物の好き嫌い
4 おやつの食べすぎ	5 食事に集中しない	6 よくかまない
7 はしの持ち方	8 運動不足	9 起きる時間が遅い
10 寝る時間が遅い	11 太りすぎ	12 やせすぎ
13 その他 (	14 特にない	

問14 あなたの家での喫煙・分煙状況をお聞きます。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1 喫煙者はいない | 2 喫煙者はいるが、分煙している |
| 3 喫煙者はいるが、分煙していない | |

問15 お子さんは、1日何回歯みがきをしていますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|---------|
| 1 1日に3回以上 | 2 1日に2回 |
| 3 1日に1回 | 4 しない |

問16 お子さんの仕上げ磨きをしていますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------|----------|-----------|
| 1 している | 2 時々している | 3 ほとんどしない |
|--------|----------|-----------|

問17 歯のことで気をつけていることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------|----------------|
| 1 丁寧にみがく | 2 フッ素入り歯磨き粉を使う |
| 3 定期健診を受ける | 4 フッ素を塗る |
| 5 歯や歯ぐきを点検する | 6 飲食内容に気をつける |
| 7 デンタルフロスを使う | 8 その他 () |
| 9 特にない | |

問18 お子さんは、保育園や幼稚園以外で外遊びをしていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|-------------|
| 1 週に5日以上 | 2 週に3～4日 |
| 3 週に1～2日 | 4 ほとんどしていない |

問19 お子さんが、テレビやゲーム、タブレットやスマートフォン等を使用している時間は1日合計どのくらいですか。(○はア・イそれぞれに1つ)

	1 時間未満	1～2時間未満	2～3時間未満	3時間以上
ア 平日	1	2	3	4
イ 休日	1	2	3	4

◎以上でアンケートは終了です。ご協力ありがとうございました。

ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、
令和5年6月●●日（●）までに、郵便ポストへご投函ください。

（お名前を記入していただく必要はありません）