

加東市健康増進計画策定のためのアンケート調査（案）

（6歳未満児の保護者用）

皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

日頃は、加東市の保健・福祉行政にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、加東市では、令和2年に健康増進計画（第3期）「健康・笑顔・まちプラン」を策定し、市民の健康づくりの支援に取り組んできました。

このアンケートは、市民のみなさんが、「健康に対して、どのようなことに気がつけられているのか」「どのような生活を送られているのか」などをお聞きし、今後の市民のみなさんの健康づくりに役立てていくために実施しています。

今回ご回答いただいた内容は、本調査の目的以外に使用することはありません（調査票に住所・氏名を書く必要はありません）。調査の趣旨をご理解の上、ご協力をいただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

※このアンケート調査は、6歳未満のお子さんのいるご家庭から1,000名を無作為抽出しています。

令和5年〇月 加東市

■ご記入にあたって

① 宛名のご本人がお答えください。

ご記入が難しい場合は、おそれいりますがご家族の方がお手伝いくださいますようお願いいたします。

② 回答欄のあてはまる番号に○をつけてください。

質問によっては数字で回答する場合があります。その際は具体的な数字をご記入ください。

③ お選びいただく番号によって回答する設問が異なる場合があります。

選択肢の案内文に従ってお答えください。

④ 「その他」に○をつけられた場合は、（ ）内に具体的な内容をご記入ください。

■調査票の返送について

ご記入いただいた調査票は3つ折りで同封の返信用封筒に入れて、**〇月〇日（〇）**までにポストにご投函ください（切手は不要です）。

○本調査は、パソコンやスマートフォンでの回答も可能です。
右記の二次元コードもしくは下記URLからアンケートのページにアクセスしていただき、ご回答ください。



【URL：https://

】

▲ Web回答用 QRコード

※Web上で回答いただいた場合は、紙の調査票への記入及び返送は必要ありません。

【アンケートに関するお問い合わせ先】

加東市健康福祉部健康課 TEL：0795-43-0435



加東市マスコット
加東 伝の助

あて名のお子さんとあなたのことについてお聞きします。

問1. あなた（記入者）とお子さんの性別・年齢をご記入ください。（○は1つ）

記入者	性別	1. 男性	2. 女性	3. 答えたくない
	年齢	() 歳 (令和5年〇月〇日現在)		
お子さん	性別	1. 男の子	2. 女の子	
	年齢	() 歳 (令和5年〇月〇日現在)		

問2. お子さんの身長、体重についてご記入ください。（数字で記入）

身長 () cm	体重 () kg
-----------	-----------

問3. 住んでおられる地区はどこですか。（○は1つ）

1. 社地域	2. 滝野地域	3. 東条地域
--------	---------	---------

問4. あなたの世帯構成は次のどれですか。（○は1つ）

1. 二世帯世帯（子どもと親）	2. 三世帯世帯
3. その他（具体的に)	

お子さんが1歳以上の方にお子さんの食習慣についてお聞きします。

※お子さんが1歳未満の方は4ページ問18へお進みください。

問5. お子さんは朝食を食べていますか。（○は1つ）

1. ほとんど毎日食べている	2. 週に4～5日は食べている
3. 週に2～3日は食べている	4. ほとんど食べていない

問5で「1.」～「3.」に○をつけた人にお聞きします。

問5-1 らだん、どのような朝食を食べていますか。（○はいくつでも）

1. 主食（ごはん・パン・めん類など）	2. 主菜（魚・肉・大豆・たまごなど）
3. 副菜（野菜・きのこ・いも・海藻など）	4. 汁物（スープ・味噌汁）
5. 牛乳・乳製品	6. 果物
7. コーンフレークなどのシリアル食品	8. 菓子類（菓子パン含む）
9. 飲み物（ジュースなど）	10. その他（具体的に)

問5で「2.」～「4.」に○をつけた人にお聞きします。

問5-2. お子さんが朝食を食べない日があるのはなぜですか。(○はいくつでも)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 食べる時間がない | 2. 子どもが食べたがらない |
| 3. 朝食を作っていない | 4. 朝昼兼用にしている |
| 5. 朝食を食べる習慣がない | 6. その他（具体的に) |

問6. お子さんはふだん朝食を誰と食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1. 家族そろって食べる | 2. おとなの誰かと食べる |
| 3. 兄弟・姉妹などの子どもだけで食べる | 4. 1人で食べる |

問7. お子さんはふだん夕食を誰と食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1. 家族そろって食べる | 2. おとなの誰かと食べる |
| 3. 兄弟・姉妹などの子どもだけで食べる | 4. 1人で食べる |

問8. お子さんの1日のおやつ（ジュースを含む）の回数は何回ですか。(○は1つ)

- | | | | |
|---------|-------|-------|-------------|
| 1. 3回以上 | 2. 2回 | 3. 1回 | 4. おやつは食べない |
|---------|-------|-------|-------------|

問8で「1.」～「3.」に○をつけた人にお聞きします。

問8-1. お子さんのおやつを決めていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 決めている | 2. 決めていない |
|----------|-----------|

問8で「1.」～「3.」に○をつけた人にお聞きします。

問8-2. どのようなおやつを食べていますか。(○はいくつでも)

- | | |
|------------|----------------|
| 1. 果物 | 2. 牛乳、乳製品 |
| 3. パン、おにぎり | 4. クッキー、ビスケット |
| 5. スナック菓子 | 6. チョコレート、あめ |
| 7. ジュース | 8. 和菓子 |
| 9. せんべい類 | 10. その他（具体的に) |

問9. お子さんの食事に、中食*をどれくらいの頻度で利用しますか。(○は1つ)

- | | | |
|-----------|-----------|--------------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週に4～5日 | 3. 週に2～3日 |
| 4. 週1日程度 | 5. 月に1～3回 | 6. ほとんど利用しない |

*中食（なかしょく）：惣菜店やコンビニエンスストア・スーパーのお弁当や惣菜などを購入したり、外食店のテイクアウトやデリバリーなどを利用して、調理済み食品を自宅や職場などで食べること。※間食とは違います。

問9で「1.」～「5.」に○をつけた人にお聞きします。

問9-1. お子さんの食事に、中食を利用する理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 調理時間が短縮できる | 2. 必要な量だけ買える |
| 3. おいしい | 4. 品数を増やしたい |
| 5. 子どもが好む | 6. 子ども以外の家族が好む |
| 7. 料理を作るのが面倒 | 8. その他(具体的に) |
| 9. 特にない | |

問9で「1.」～「5.」に○をつけた人にお聞きします。

問9-2. 中食を利用する場合、気をつけていることは何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. 栄養バランス | 2. 野菜が多いこと |
| 3. カロリー | 4. 塩分が少ないこと |
| 5. その他(具体的に) | 6. 特にない |

問10. お子さんは、好き嫌いがありますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. かなり好き嫌いがある | 2. 多少好き嫌いがある |
| 3. あまり好き嫌いはない | 4. まったく好き嫌いはない |

問11. お子さんは、時間をかけて、よくかんで食べていますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| 1. 食べている | 2. 食べていない | 3. わからない |
|----------|-----------|----------|

問12. お子さんは食事を楽しみにしていますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------------|--------------|----------|
| 1. 楽しみにしている | 2. 楽しみにしていない | 3. わからない |
|-------------|--------------|----------|

問13. 食事のとき、お子さんと話をしますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. いつもしている | 2. ときどきしている |
| 3. あまりしていない | 4. まったくしていない |

問14. お子さんは、食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」をしますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. いつもしている | 2. ときどきしている |
| 3. あまりしていない | 4. まったくしていない |

問 15. お子さんは、食事づくり（食器運び・片付け・ちぎるなど簡単な調理を含む）を手伝いますか。
（〇は1つ）

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 自らすすんで手伝っている | 2. 声をかけたら手伝う |
| 3. 気が向いた時だけ手伝う | 4. 声をかけても手伝わない |
| 5. 手伝わせていない | |

問 16. お子さんの食生活をどのように思いますか。（〇は1つ）

- | | |
|------------|----------|
| 1. とてもよい | 2. よい |
| 3. 多少問題がある | 4. 問題が多い |

問 17. お子さんの食生活で気になる点はどのようなことですか。（〇はいくつでも）

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 1. 食事の時間が不規則 | 2. 食事を抜くことが多い |
| 3. 栄養バランスが偏っている | 4. 好き嫌いが多い |
| 5. 野菜の摂取量が少ない | 6. よく噛んでいない |
| 7. 食べ過ぎる | 8. 食べる量が少ない |
| 9. 外食や中食が多い | 10. 間食が多い |
| 11. 食べることに興味がない | 12. 家族と一緒に食事をする機会が少ない |
| 13. その他（具体的に | ） 14. 特にない |

すべての方に食育に関することについてお聞きします。

次の説明文を読んでから、次の問にお答えください

「食育（しょくいく）」とは、心身の健康増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる人を育てることです。規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることも含まれます。

問 18. あなたは、「食育」という言葉や意味を知っていましたか。（〇は1つ）

- | |
|----------------------------|
| 1. 言葉も意味も知っていた |
| 2. 言葉は知っていたが、意味は知らなかった |
| 3. 言葉も意味も知らなかった（今回はじめて知った） |

問 19. 「食育」に関心がありますか。(〇は1つ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 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 20. お子さんに今後、農業や畜産体験をさせたいと思いますか。(〇は1つ)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. 是非体験させたい | 2. 機会があれば体験させたい |
| 3. あまり体験させたいと思わない | 4. 体験させたくない |

問 21. 外食時や食品を購入する際、栄養成分表示(カロリーや塩分等の表示)を参考にしていますか。(〇は1つ)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. いつも参考にしている | 2. ときどき参考にしている |
| 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 |

問 22. 食品の安全についてどのような点を考慮していますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|----------------|-----------------------------|
| 1. 販売店が信頼できること | 2. 生産者やメーカーが信頼できること |
| 3. 国内産であること | 4. 生産の情報(生産者の名前等)が表示されていること |
| 5. 食品添加物が少ないこと | 6. 消費期限や賞味期限に余裕があること |
| 7. 鮮度が良いこと | 8. 価格が適正であること |
| 9. その他(具体的に |) |

問 23. あなたのご家庭では、どのような行事食を食べていますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. 雑煮やおせちなどの正月料理 | 2. 七草かゆ |
| 3. 節分の福豆や恵方巻き | 4. ひな祭りのちらしずし |
| 5. 春の彼岸のぼたもち(おはぎ) | 6. こどもの日の柏餅・ちまき |
| 7. 土用の丑の日のうなぎ | 8. 秋の彼岸のおはぎ |
| 9. お月見の月見団子 | 10. 冬至のかぼちゃ |
| 11. クリスマスケーキ | 12. 年越しそば |
| 13. その他(具体的に |) 14. 特にない |

問 24. 食育の推進に向け、市にどのようなことを期待しますか。(〇はいくつでも)

- | |
|-------------------------------|
| 1. 広報やホームページで啓発やPRをする |
| 2. 食と健康に関する市民講座を開催する |
| 3. 食を体験できる教室を開催する |
| 4. 市民参加型の体験農園などを増やす |
| 5. 学校・幼稚園などでの作物栽培・料理の機会を増やす |
| 6. 学校給食で地元農産物の利用を促進する |
| 7. 直売所など地元産農産物を購入できる場所を整備する |
| 8. 食品廃棄の削減や食品リサイクルに関する活動に取り組む |
| 9. 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 |
| 10. その他 () |
| 11. 特にない |

お子さんが1歳以上の方にお子さんの生活習慣についてお聞きします。

※お子さんが1歳未満の方は9ページ問 40へお進みください。

問 25. お子さんは何時頃起きますか。(〇は1つ)

- | | | |
|---------|---------|------------|
| 1. 6時以前 | 2. 6時台 | 3. 7時台 |
| 4. 8時台 | 5. 9時以降 | 6. 決まっていない |

問 26. お子さんは何時頃寝ますか。(〇は1つ)

- | | | |
|------------|---------|----------|
| 1. 20時以前 | 2. 20時台 | 3. 21時台 |
| 4. 22時台 | 5. 23時台 | 6. 24時以降 |
| 7. 決まっていない | | |

問 27. お子さんの目覚めはよいですか。(〇は1つ)

- | | | | |
|----------|-------|-------|----------|
| 1. とてもよい | 2. よい | 3. 悪い | 4. とても悪い |
|----------|-------|-------|----------|

問 28. お子さんは、毎朝排便がありますか。(〇は1つ)

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. 毎朝ある | 2. 週5～6回 | 3. 週3～4回 |
| 4. 週1～2回 | 5. 朝は出ない | |

問 29. お子さんは、どれくらい外遊びをしていますか。(〇は1つ)

- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| 1. 週5日以上 | 2. 週3～4日 | 3. 週1～2日 | 4. していない |
|----------|----------|----------|----------|

問 30. お子さんがテレビやDVD、スマートフォン、タブレットを見たり、ゲームやパソコンをする時間を決めてありますか。(〇は1つ)

- | | | |
|-------------|--------------|-----------|
| 1. 時間を決めている | 2. 時間は決めていない | 3. 見せていない |
|-------------|--------------|-----------|

問 30で「1. 時間を決めている」「2. 時間は決めていない」に〇をつけた人にお聞きします。

問 30-1. 実際に使っている時間は、1日に何時間ですか。(数字で記入)

1日に平均 時間

問 31. お子さんの対応に困ったとき、スマートフォンやタブレットをお子さんに使わせていますか。(〇は1つ)

- | | | | |
|---------|-----------|----------|-----------|
| 1. よくある | 2. ときどきある | 3. あまりない | 4. まったくない |
|---------|-----------|----------|-----------|

問 31で「1. よくある」「2. ときどきある」に〇をつけた人にお聞きします。

問 31-1. どのようなときに使わせていますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1. 外出先で静かにしてほしいとき | 2. 泣いているとき |
| 3. 家事をしたいとき | 4. 自分の体調が悪いとき |
| 5. 自分の時間が欲しいとき | 6. その他 () |

お子さんが1歳以上の方にお子さんの歯の健康についてお聞きします。

問 32. かかりつけ歯科医はいますか。(〇は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

問 33. お子さんは、この1年間に歯科健診を受けましたか。(〇は1つ)

- | | |
|--------|-----------|
| 1. 受けた | 2. 受けていない |
|--------|-----------|

問 33で「1. 受けた」に〇をつけた人にお聞きします。

問 33-1. どこで歯科健診を受けましたか。(〇はいくつでも)

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1. 歯科医院・病院 (診療所を含む) | 2. 保健センターや保健所 |
| 3. 保育所・幼稚園・認定こども園 | 4. その他 (具体的に) |

問 34. この1年間にお子さんの保護者の方は、お子さんの正しい歯ブラシの使い方について指導を受けましたか。(〇は1つ)

- | | |
|--------|-----------|
| 1. 受けた | 2. 受けていない |
|--------|-----------|

問 35. お子さんは、定期的にフッ素塗布をしていますか。(〇は1つ)

- | | |
|--------------|------------|
| 1. 年2回以上している | 2. 年1回している |
| 3. していない | 4. わからない |

問 36. お子さんは、フッ素配合のはみがき粉を使っていますか。(〇は1つ)

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| 1. 使っている | 2. 使っていない | 3. わからない |
|----------|-----------|----------|

問 37. お子さんの1日の歯磨きの回数は何回ですか。(〇は1つ)

- | | |
|---------|-------------------|
| 1. 3回以上 | 2. 2回 |
| 3. 1回 | 4. 磨かない・磨かないこともある |

問 38. お子さんの仕上げみがきをする頻度はどのくらいですか。(〇は1つ)

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. 毎日 | 2. 週5～6回 | 3. 週3～4回 |
| 4. 週1～2回 | 5. していない | |

問 39. お子さんの歯の健康のために気をつけていることは何ですか。(〇はいくつでも)

- | |
|-----------------------------|
| 1. 歯のつけ根や歯と歯の間などをていねいに磨く |
| 2. デンタルフロス(糸ようじ)を使う |
| 3. ときどき歯や歯ぐきを点検する |
| 4. 定期的に歯科健診を受ける |
| 5. 定期的にフッ素塗布を受ける |
| 6. フッ化物(フッ素)配合の歯みがき剤を使う |
| 7. 飲食内容(甘いお菓子、ジュースなど)に気をつける |
| 8. よく噛んで食べさせる(1口30回以上) |
| 9. その他(具体的に) |
| 10. 特にない |

すべての方に、お子さんの生活環境についてお聞きします。

問 40. お子さんの同居者にたばこを吸う方はいますか。お子さんから見た続柄でお答えください。
(○はいくつでも)

1. 父親	2. 母親
3. 祖父	4. 祖母
5. その他 (具体的に) 6. 誰も吸わない

問 40 で「1.」～「5.」に○をつけた人にお聞きします。

問 40-1. ご家庭の分煙状況はどのようになっていますか。(○はいくつでも)

1. 分煙はしていない	2. ひとりになれる部屋やベランダ等で吸っている	
3. 換気扇のそばで吸っている	4. 子どものそばでは吸わない	
5. 家では吸わない	6. その他 (具体的に)

すべての方に、お子さんの病気やけがに関することについてお聞きします。

問 41. お子さんの病気やけがの時に相談できるかかりつけの医師・小児科医がいますか。(○は1つ)

1. いる	2. いない
-------	--------

問 42. あなたは、小児救急電話相談 (#8000) *を知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている	2. 知らない
----------	---------

*小児救急医療電話相談 (#8000) : 保護者の方が、休日・夜間のこどもの症状にどのように対処したらいいのか、病院を受診した方がよいのかなど判断に迷ったときに、小児科医師・看護師に電話で相談できるもの。

問 43. ご家庭で、お子さんの事故防止対策を実施していますか。(○は1つ)

1. している	2. していない
---------	----------

問 44. あなたは心肺蘇生法を知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている	2. 知らない
----------	---------

すべての方に、子育てに関することについてお聞きします。

問 45. あなたは、周囲の人（近隣・友人）に支えてもらって子育てをしていると感じていますか。
（〇は1つ）

- | | |
|------------|-------------|
| 1. とても感じる | 2. 多少感じる |
| 3. あまり感じない | 4. まったく感じない |

問 46. あなたは、ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がありますか。（〇は1つ）

- | | |
|----------|-----------|
| 1. よくある | 2. ときどきある |
| 3. あまりない | 4. まったくない |

問 47. あなたは、毎日の子育てで悩んだり、困ったりすることがありますか。（〇は1つ）

- | | |
|----------|-----------|
| 1. よくある | 2. ときどきある |
| 3. あまりない | 4. まったくない |

問 48. あなたは、子育てに自信がなくなることがありますか。（〇は1つ）

- | | |
|----------|-----------|
| 1. よくある | 2. ときどきある |
| 3. あまりない | 4. まったくない |

問 49. あなたは、イライラしてお子さんを叩きたくなったり、叩いてしまったりすることがありますか。
（〇は1つ）

- | | |
|----------|-----------|
| 1. よくある | 2. ときどきある |
| 3. あまりない | 4. まったくない |

問 50. あなたは、お子さんを虐待していると思うことがありますか。（〇は1つ）

- | | | |
|-------|-------|----------|
| 1. ある | 2. ない | 3. わからない |
|-------|-------|----------|

問 51. あなたは、子育てなどの心配ごとや悩みごとを相談できる相手はいますか。(○は1つ)

1. いる

2. いない

問 51 で「1. いる」に○をつけた人にお聞きします。

問 51-1. 相談できる人は誰ですか。(○はいくつでも)

1. 家族・親戚

2. 友人・知人

3. 職場の同僚や上司

4. 保育所・幼稚園・認定こども園の先生

5. 一般内科等の医療機関の医師

6. 精神科・心療内科等の医療機関の医師

7. 健康課（保健センター）

8. 健康課（保健センター）以外の相談機関

9. インターネット

10. その他（具体的に)

問 52. あなたは、子どもたちが心も体も元気に育っていくためには、どのようなことが重要だと思いますか。(○はいくつでも)

1. 親の健康意識の向上

2. 健診の充実

3. 医療体制の充実

4. 相談機関の充実

5. 公園や広場の整備

6. 地域の防犯・事故防止機能の充実

7. 近所の人たちの見守り

8. その他（具体的に)

9. 特にない

問 53. 加東市における健康づくりを推進していくにあたってのご意見・ご提案等がございましたら、ご自由にお書きください。

ご協力ありがとうございました。

お手数ですが、〇月〇日（〇）までにご投函ください。



加東市マスコット
加東 伝の助