

令和6年度第2回

# 龍ヶ崎市健康づくり推進協議会

と き:令和7年2月 21日(金)  
午後1時30分~3時  
ところ:龍ヶ崎市保健センター

..... 次 第 .....

1 開 会

2 あいさつ

3 議 事

龍ヶ崎市第4次健康増進・食育計画の策定について

(1)計画期間について

(2)アンケート調査について

4 その他

5 閉会

## 議 事

## (1) 計画期間について

第3次健康増進・食育計画の計画期間は、令和5(2023)年度から令和8(2026)年度の4カ年計画としていました。これは市の最上位計画「龍ヶ崎みらい創造ビジョンfor2030」の前期基本計画期間とほぼ同じになるよう設定をしています。しかし、各種取り組みの効果を短期間で測ることは難しく、評価を行うためには一定の期間が必要です。さらに、本計画は、国の「健康日本21」や県の「健康いばらき21プラン」を踏まえた内容となっているため、国や県の計画改定に合わせ、当市の計画も評価指標の検討や見直しが行えるように、計画時期や期間を考慮して設定することが望ましいと考えます。国、県は令和6(2024)年度から新たな計画をスタートし、令和17(2035)年度までの12カ年としていることから、本計画を令和9(2027)年度に改正し令和18(2036)年度までの10カ年計画とすることで、健康増進への取り組みの評価を行えるとともに、国県それぞれの計画改定の時期から1年遅れで作成することで、国や県の計画を反映するとともに、社会情勢等の変化を踏まえた計画が作成できると考えます。

なお、計画の実施に際しては5年目には中間評価を行い、事業の取り組み内容を検証しながら目標達成をめざしていく予定です。

ページ		意見	該当箇所		質問・意見等	回答	該当する課
1		意見	資料2 「食生活と健康に関するアンケート調査」	P7	「睡眠と心の健康」についての質問で、ストレス解消とは提示しないでも、「余暇の利用」を入れてはどうか。 ・運動 ・テレビや映画をみる ・カラオケ ・自分の趣味の時間にする ・旅行 ・友達とおしゃべりする	ご意見ありがとうございます。令和3年度の市民意識調査では66%が「最近1か月の間にストレスやイライラを感じたことがある」と回答しています。ストレスと上手につきあうことは、こころの健康に欠かせない要素です。ストレスと上手につきあうためには、自分にあった対処法を日常生活に取り入れることが重要となります。問38で、ストレスやイライラを感じたことがあるかとの質問がありますので、その対処法についてアンケートに追加し、調査してまいります。（別紙参照）	健康増進課
2		意見	資料3 「食生活と健康に関するアンケート調査」	P3 問17 P5 問35	資料3「食生活と健康に関するアンケート調査」について、何点か注釈を入れてくださるとより分かりやすくなると思います。*急性アルコール中毒 *アルコール依存症 *糖尿病 小学校「保健」ではこの部分は未修だと思えます。	ご意見ありがとうございます。ご意見をいただいた項目につきまして、児童・生徒がわかりやすいようにアンケート調査に注釈をつけて作成してまいります。（別紙参照）	健康増進課
3		意見	資料2・3 「食生活と健康に関するアンケート調査」		「食生活と健康に関するアンケート調査」について、一般成人、児童・生徒にQRコード、Formでの回答については検討されているでしょうか。小中学生は一人一台端末の利用により校内のアンケート等は今は紙ではなくFormでほとんど実施しています。	ご意見ありがとうございます。Formなどを活用することで、小中学生へのアンケート調査においては、配布や回収といった手間が省けることや、電子媒体での実施のため集計が容易になるなどの利点が考えられます。今後実施可能かどうかを含め、委託業者や、教育委員会、学校に確認を行っていきたいと思います。なお、一般成人については、高齢者を含めた対象者となるため、紙媒体でのアンケートとの併用が可能かなど確認を行いながら、実施方法について検討してまいります。	健康増進課

4		質問					健康増進課
5		質問					健康増進課
6		質問					健康増進課

7		質問					健康増進課
8		意見					健康増進課

資料2

問39 ストレスがある時の対処法は次のうちどれですか。(〇はいくつでも)

1. 運動をする
2. 趣味を楽しむ
3. テレビやラジオを聞く
4. 家族や友人に話を聞いてもらう
5. お酒を飲む
6. 食べる
7. 特にない
8. その他( )

資料3

問17

\*急性アルコール中毒とは:短時間に多量のお酒を飲むことにより血液中のアルコール濃度が急に上がって、脳に影響を与えて意識がもうろうとしたり、状態が進むと死ぬこともある。

\*アルコール依存症とは:お酒の飲み方(飲む量、飲むタイミング、飲む状況)を自分でコントロールできなくなった状態のこと。ふつうの生活を送ることができなくなっていく。

問35

\*とうにょう病とは:すい臓でつくる「インスリン」が不足したり、働きが悪くなることで、血液中のブドウ糖(血糖)が多くなりすぎた状態が、長く続く病気。放置すると全身にさまざまな影響が出てくる。

# 食生活と健康に関するアンケート調査

— 食生活と健康についての調査にご協力ください —

日頃、龍ヶ崎市の保健行政にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

龍ヶ崎市保健センターでは「龍ヶ崎市第3次健康増進・食育計画」を作成し、健康づくりの推進に努めています。

推進にあたっては、その施策がどれくらい進んでいるのか、目標がどれくらい達成されているのかをチェック・評価するために、市民の皆様のご意見を伺いながら進行管理（施策評価）に取り組んでいます。

このたび、食生活や健康に関する実態を把握し、健康増進・食育計画の進行管理や今後の食育推進計画を検討する際の基礎資料として活用することを目的に、市内にお住まいの満18歳以上の方2,000人を無作為に抽出し、「食生活と健康に関するアンケート調査」を実施させていただくことになりました。調査にかかる時間は約15～20分です。

つきましては、ご多忙中のところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、同封しましたアンケート調査にご回答いただきますようお願い申し上げます。

なお、調査票にはお名前を記入していただく必要はありません。集計の結果は公表しますが、個人が分かるような公表はいたしません。

このアンケートは、これからの龍ヶ崎市の保健事業を推進していく上で重要な資料となりますので、是非ともご協力をいただきたく重ねてお願い申し上げます。

令和 7 年 ● 月 ● 日

ご回答にあたってのお願い

## 1. 記入方法

- ◆ 封筒の中には、「アンケート調査票」「返信用封筒」が入っています。
- ◆ アンケートの回答は、なるべくご本人が行ってください。ただし、ご家族の方がお答えいただいても結構です。
- ◆ 各項目について、あてはまる番号に「○」をご記入ください。

## 2. アンケートの返送

- ◆ ご回答いただいたアンケート調査票は、同封の返信用封筒に入れ、ご投函ください。切手は不要です。
- ◆ 令和 7 年 ● 月 ● 日 (●) までにご投函いただけますよう、お願いいたします。

### ■お問い合わせ先■

龍ヶ崎市健康スポーツ部健康増進課（龍ヶ崎市保健センター）

住 所 〒301-0004 龍ヶ崎市3543番地

電 話 0297-64-1039

F A X : 0297-64-5027



## 2 食生活・栄養についてお聞きします

問8 朝食を食べていますか。(〇は1つ)

※菓子・嗜好品飲料(ジュース・アルコールなど)・サプリメント・ドリンク剤のみの場合は食べていないとします。

1. 毎日食べている
2. 週5~6回食べている
3. 週3~4回食べている
4. ほとんど食べていない

【問8で「2. 週5~6回食べている」、「3. 週3~4回食べている」、「4. ほとんど食べていない」と答えた方にお聞きします。】

問9 毎日朝食を食べていない理由は何ですか。(〇は主なものに1つ)

1. 時間がないから
2. おなかがすいていないから
3. 用意されていない(しない)から
4. いつも食べていないから
5. その他(具体的に )

問10 1日何回食事をしますか。(〇は1つ)

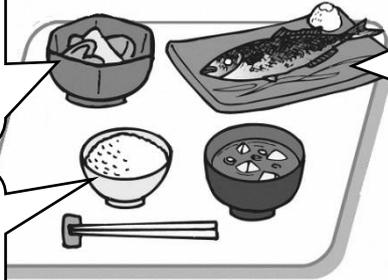
1. 3回以上
2. 2回
3. 1回

問11 毎日、主食(ごはん・パン・めんなど)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜・きのこ・海藻など)をそろえた食事を1日に何回とっていますか。(〇は1つ)

1. 3回以上
2. 2回
3. 1回
4. なし

「副菜」とは、野菜などを使ったおかずで、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

「主食」とは、米、パン、めん類などの炭水化物で、主としてエネルギーの供給源となるものです。



「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、主としてたんぱく質や脂肪の供給源となるものです。

※具だくさんの汁物は「副菜」に含まれます。  
※牛乳・乳製品、果物は「主食・主菜・副菜」に含まれません。

問12 汁物を1日に何回飲みますか。(〇は1つ)

※汁物は、みそ汁・スープ・ラーメンのスープ・麺類のつゆをいいます。

1. 3回以上
2. 2回
3. 1回
4. なし

問13 毎食、野菜を食べていますか。※野菜ジュースは含みません。(〇は1つ)

1. はい
2. いいえ

問14 乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズなど）を週に何回食べていますか。（〇は1つ）

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. 毎日食べている    | 2. 週5～6回食べている |
| 3. 週3～4回食べている | 4. ほとんど食べない   |

問15 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。（〇は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. 全く利用しない |          |

問16 あなたは、持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。（〇は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. 全く利用しない |          |

問17 1日1回以上、家族や友人と一緒に食事をしますか。（〇は1つ）

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問18 あなたは、食育という言葉やその意味を知っていますか。（〇は1つ）

※食育とは、様々な経験を通じて、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を送ることができる人を育てることです。具体的には、バランスよく食べること、農産品にふれたり育てたりすること、地域でとれた食べ物を食べること、郷土料理や食事のマナーを知ること、安全な食べ物を選ぶことです。

- |                 |                        |
|-----------------|------------------------|
| 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 |                        |

問19 「食育」について関心がありますか。（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 普段、食や食育に関して、知りたい情報をどこから入手していますか。

（あてはまるものすべてに〇）

- |                                |              |            |
|--------------------------------|--------------|------------|
| 1. テレビやラジオ                     | 2. 新聞・書籍・雑誌  | 3. インターネット |
| 4. 家族・友人・知人                    | 5. 職場        | 6. 学校      |
| 7. 行政機関（保健センター等）               | 8. スーパーマーケット |            |
| 9. その他（                      ） | 10. 特になし     |            |

問21 あなたは、日頃から環境に配慮した農林水産物・食品を選んでますか。(〇は1つ)

※「環境に配慮した農林水産物・食品」とは、農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や、過剰包装でなくごみが少ない商品など、環境への負荷をなるべく低減した農林水産物・食品のことです。

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. いつも選んでいる  | 2. 時々選んでいる    |
| 3. あまり選んでいない | 4. まったく選んでいない |

問22 あなたは、産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでますか。(〇は1つ)

※「産地や生産者を意識」とは、地元産品や被災地の産品など自分が応援したい地域の産品や、応援したい生産者を意識する場合のことをいいます。

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. いつも選んでいる  | 2. 時々選んでいる    |
| 3. あまり選んでいない | 4. まったく選んでいない |

問23 地産地消という言葉を知っていますか。(〇は1つ)

※地産地消は地域で生産されたものを地域で消費する(買って食べることをいいます。

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問24 これまで、あなた又はあなたの家族の中で農林漁業体験に参加したことがある人はいますか。(〇は1つ)

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

問25 郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。(〇は1つ)

※「郷土料理や伝統料理」は、その地域に特有の料理や年越しそばなど古くから受け継がれ伝えられている料理ですが、いわゆる「おふくろの味」など、その家庭で受け継がれてきた家庭料理も含まれます。「食べ方・作法」は、「お碗を手を持つ」、「迷い箸をしない」、「音をさせない」など日常の食事の際のマナーや、食事の際の挨拶である「いただきます」や「ごちそうさまでした」など料理を作ってくれた人や自然の恵みや感謝などの気持ちの表現等も含まれます。

- |            |             |          |
|------------|-------------|----------|
| 1. 受け継いでいる | 2. 受け継いでいない | 3. わからない |
|------------|-------------|----------|

問26 郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継ぐためには、どのようなことが必要だと思いますか。(あてはまるものすべてに〇)

- |                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| 1. 親等から家庭で教わること        | 2. 子どもの頃に学校等で教わること       |
| 3. 地域コミュニティで教わること      | 4. 食に関するイベント等のメディアで教わること |
| 5. 出版物やテレビ等のメディアで教わること | 6. 結婚、出産等の人生の節目で教わること    |
| 7. その他( )              |                          |
| 8. 受け継ぐ必要はない           | 9. わからない                 |

問27 あなたは、いわゆる郷土料理や伝統料理をどのくらいの頻度で食べますか。(〇は1つ)

1. ほぼ毎日
2. 週に3~5日
3. 週に1~2日
4. 月に2~3日
5. 月に1日程度
6. 2~3ヶ月に1日程度
7. それ以下
8. まったく食べない

問28 あなたは、「食品ロス」が問題となっていることを知っていますか。(〇は1つ)

1. よく知っている
2. ある程度知っている
3. あまり知らない
4. まったく知らない

問29 あなたは、「食品ロス」を減らすため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〇)

1. 料理を作りすぎない
2. 残さず食べる
3. 残った料理を別の料理に作り替える(リメイクする)
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、バラ売り等食べきれるか判断する
8. 商品棚の手前に並ぶ賞味期限の近い商品を購入する
9. 飲食店等で注文しすぎない
10. 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
11. その他
12. 取り組んでいることはない

### 3 身体活動・運動についてお聞きします

問30 日ごろから日常生活の中で健康の維持・増進のため意識的に体を動かすなどの運動をしていますか。(〇は1つ)

1. はい
2. いいえ

問31 1日30分以上の運動を定期的に1年以上継続していますか。(〇は1つ)

1. はい
2. いいえ

【問31で「1. はい」と答えた方にお聞きします。】

問32 どれくらいの頻度で行っていますか。(〇は1つ)

1. 週2回以上
2. 週1回以上
3. 月1~2回程度

問33 日常生活の中で、室内の移動や散歩も含めて、日にどれくらい動いていますか。  
下の時間や距離を目安にお答えください。(〇は1つ)  
(目安として 1,000歩=約10分 600~700メートル)

1. 8,000歩以上(約80分以上)
2. 7,000~8,000歩未満(約70分~80分未満)
3. 6,000~7,000歩未満(約60分~70分未満)
4. 5,000~6,000歩未満(約50分~60分未満)
5. 4,000~5,000歩未満(約40分~50分未満)
6. 4,000歩未満(約40分未満)



## 5 喫煙・飲酒についてお聞きします

問42 たばこを吸っていますか。(○は1つ)

- |                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| 1. 紙巻きたばこを吸っている        | 2. 加熱式たばこを吸っている |
| 3. 紙巻きたばこと加熱式たばこを吸っている |                 |
| 4. 以前は吸っていたが今は吸わない     | 5. 以前から吸わない     |

【問42で「1. 紙巻きたばこを吸っている」、「2. 加熱式たばこを吸っている」、「3. 紙巻きたばこと加熱式たばこを吸っている」と答えた方にお聞きします。】

▶ 問43 たばこをやめたいと思っていますか。(○は1つ)

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 1. すぐにやめたい  | 2. そのうちやめたい   |
| 3. 本数を減らしたい | 4. やめたいとは思わない |
| 5. 分からない    |               |

【すべての方にお聞きします。】

問44 加熱式たばこは、紙巻きたばこに比べて体への害が少ないと思いますか。  
(○は1つ)

- |            |          |
|------------|----------|
| 1. 思う      | 2. 思わない  |
| 3. 同じくらいある | 4. わからない |

問45 COPDという言葉を知っていますか。(○は1つ)

※COPDとは、たばこの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし呼吸がしにくくなる病気です。

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問46 たばこの煙を吸うことによってかかりやすくなる病気はどれだと思いますか。  
(あてはまるものすべてに○)

- |        |               |
|--------|---------------|
| 1. 肺がん | 2. 喉頭がん       |
| 3. 脳卒中 | 4. 心臓病        |
| 5. 歯周病 | 6. 妊婦(胎児)への影響 |

問47 受動喫煙について知っていますか。(○は1つ)

- |                |                        |
|----------------|------------------------|
| 1. 言葉も意味も知っている | 2. 言葉は知っているが意味はよくわからない |
| 3. 言葉も意味も知らない  |                        |



## 6 歯の健康についてお聞きします

問52 あなたは、この1年間に次にあげるような歯の健康を保つための方法を実践していますか。（次のア～オについて、それぞれ○は1つ）

	ほぼ実践している	時々実践している	ほとんど実践していない
ア. 糸楊枝や歯間ブラシを使う	1	2	3
イ. 甘いものを摂り過ぎない	1	2	3
ウ. 定期的に歯科検診を受ける	1	2	3

問53 歯の本数は何本ですか（義歯・インプラントは含みません）。（○は1つ）

※成人の歯は親知らずが4本はえて、全部で32本です。なお、かぶせた歯（金歯、銀歯など）、さし歯、根だけ残っている歯は含みますが、入れ歯などの歯根がない場合は除きます。

1. 24本以上                      2. 20～23本                      3. 19本以下

問54 かねで食べる時の状態について、お答えください。（○は1つ）

1. 何でもかねで食べることができる      2. 一部かめない食べ物がある  
3. かめない食べ物が多い                      4. かねで食べることはできない

問55 あなたの歯ぐきの状態についてお答えください。（それぞれ○は1つ）

	はい	いいえ
ア. 歯ぐきが腫れている	1	2
イ. 歯を磨いた時に血が出る	1	2

## 7 社会参加についてお聞きします

問56 健康づくりを目的とした社会活動や地域活動をしていますか。（○は1つ）

1. はい                                      2. いいえ

問57 地域の人々とのつながりが強いと思いますか。（○は1つ）

1. 強くそう思う                              2. どちらかといえばそう思う  
3. どちらとも言えない                      4. どちらかといえばそう思わない  
5. 全くそう思わない

## 8 健康状態や健康管理などについてお聞きします

問58 ご自分の健康状態をどのように感じていますか。(〇は1つ)

- |            |         |
|------------|---------|
| 1. よい      | 2. まあよい |
| 3. あまりよくない | 4. よくない |

問59 現在、継続して医療機関を受診していますか。(〇は1つ)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問60 あなたは年1回健康診査やがん検診を受けていますか。  
(次のア～カについて、それぞれ〇は1つ)

	毎年受けている	5年以内に受けたことがある	5年以上受けたことがない	一度も受けたことがない	医療機関にかかっているため受けていない
ア. 健康診査	1	2	3	4	5
イ. 胃がん検診	1	2	3	4	5
ウ. 肺がん検診	1	2	3	4	5
エ. 大腸がん検診	1	2	3	4	5
オ. 子宮頸がん検診(女性のみ)	1	2	3	4	5
カ. 乳がん検診(女性のみ)	1	2	3	4	5

問61 がん検診はどこで受けていますか。(次のア～オについて、あてはまるものすべてに〇)

	市の検診	会社などの検診	その他(人間ドックなど)	受けていない
ア. 胃がん検診	1	2	3	4
イ. 肺がん検診	1	2	3	4
ウ. 大腸がん検診	1	2	3	4
エ. 子宮頸がん検診(女性のみ)	1	2	3	4

オ. 乳がん検診（女性のみ）	1	2	3	4
----------------	---	---	---	---

問62 あなたのご加入の保険の種類は何ですか。（〇は1つ）

1. 国民健康保険
2. 後期高齢者医療保険
3. その他の健康保険

ご協力誠にありがとうございました。

このアンケートの用紙は、令和7年●月●日（●）までに、返信封筒に入れ、  
投函してください。（切手は不要です）

小学6年生と中学3年生のみなさんへ

## 食生活と健康に関するアンケート調査

— 食生活と健康についての調査にご協力ください —

龍ヶ崎市保健センターでは「龍ヶ崎市第3次健康増進・食育計画」を策定し、健康づくりに取り組んでいます。

今回、この計画を見直すことになり、小学6年生と中学3年生のみなさんの食生活と健康について知りたいと思い、全員に、アンケート調査を行うことになりました。

名前を書かない調査ですので、あなたがどう答えたかを、あなた以外の人に知られることはありません。このアンケートに答えなくても、損をすることはありませんが、調査の結果は、これからのみなさんの健康づくりに役立つ大切な資料となりますので、ぜひ、ご協力ください。よろしくお願いします。

龍ヶ崎市保健センター

### ご回答にあたってのお願い

#### 1. 書き方

- ◆ それぞれの問いの、あてはまる回答の番号に○をつけてください。

○をつける数は、それぞれの問いの指示にしたがってください。

(例:「○は1つ」「あてはまるものすべてに○」)

- ◆ 「その他」を選んだ場合は、その内容を( )に書いてください。

#### 2. アンケートの回収

- ◆ 書き終えたアンケートは、担任の先生にわたしてください。



龍ヶ崎市マスコットキャラクター まいりゅう

◆性別(○は1つ) : 1. 男 2. 女 3. その他・答えたくない

◆学年(○は1つ) : 1. 小学6年生 2. 中学3年生

◆あなたの通っている小学校または中学校(○は1つ):

【小学校】

1. 龍ヶ崎小学校
2. 八原小学校
3. 馴染小学校
4. 川原代小学校
5. 龍ヶ崎西小学校
6. 松葉小学校
7. 長山小学校
8. 馴染台小学校
9. 久保台小学校
10. 城ノ内小学校
11. 市外の小学校

【中学校】

1. 長山中学校
2. 城西中学校
3. 中根台中学校
4. 城ノ内中学校
5. 龍ヶ崎中学校
6. 茨城県立竜ヶ崎第一高等学校附属中学校
7. 市外の中学校

問1 学校の授業以外にスポーツ(クラブ活動をふくむ)や趣味などで60分以上体を動かすことは週に何日ありますか。(○は1つ)

1. 毎日
2. 週4~6日
3. 週2~3日
4. 週1日
5. していない

問2 平日のねる時間、起きる時間はいつごろですか。(それぞれ○は1つ)

< ねる時間 >

1. 午後9時前
2. 午後9時~10時前
3. 午後10時~11時前
4. 午後11時~午前0時前
5. 午前0時以降

< 起きる時間 >

1. 午前6時前
2. 午前6時~7時前
3. 午前7時~8時前
4. 午前8時以降

問3 よくねむれていますか。(○は1つ)

1. はい
2. いいえ

問4 体のことや心のこと、友達のことなどについて、こまったときに相談できる人はだれですか。

(あてはまるものすべてに○)

1. 親
2. 兄弟姉妹
3. 祖父母
4. 友人
5. スクールカウンセラー
6. 養護教諭(保健室の先生)
7. 担任の先生
8. インターネット
9. SNS
10. その他( )
11. 相談できる人はいない

問5 ライン・フェイスブック・エクス・インスタグラムなどのSNSやゲーム、動画配信(ユーチューブなど)

を平日や休日に、1日に合わせて、どのくらい見たりしますか。(それぞれ○は1つ)

< 平日 >

1. しない
2. 30分未満
3. 30分~1時間未満
4. 1時間~2時間未満
5. 2時間~3時間未満
6. 3時間~4時間未満
7. 4時間以上

< 休日 >

1. しない
2. 30分未満
3. 30分~1時間未満
4. 1時間~2時間未満
5. 2時間~3時間未満
6. 3時間~4時間未満
7. 4時間以上

問6 自分用のスマートフォンまたはタブレットを持っていますか。(○は1つ)

1. はい
2. いいえ

問7 ライン・フェイスブック・インスタグラムなどのSNSやゲームについて家でのルールがありますか。(○は1つ)

1. はい (ルール内容: )
2. いいえ

問8 タバコを吸ったことがありますか。(○は1つ)

1. まったく吸ったことがない → 問10へ
  2. 過去に1～2回吸ったことはあるが今は吸っていない
  3. 過去に数回から数十回吸ったことはあるが今は吸っていない
  4. ときどき吸っている
  5. 毎日吸う
- } → 2～5と回答した人は問9へ

問9 【問8で「2～5」のどれかに○をつけた人にお聞きします。】

初めてタバコを吸ったきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 興味があったから
2. 友達や上級生にすすめられたから
3. 家族にすすめられたから
4. かっこいいから
5. 大人になった気分だから
6. なんとなく
7. わからない
8. 断れなかったから
9. その他( )

問10 家族の中で、タバコを吸う人がいますか。(あてはまるものすべてに○)

1. いない
2. 父親
3. 母親
4. 兄弟姉妹
5. 祖父母
6. その他( )

問11 あなたはこの1か月間に、望ま<sup>のぞ</sup>ずに自分以外の人<sup>のぞ</sup>が吸っていたタバコの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。(次のア～オの場所について、それぞれ○は1つ)

	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	全くなかった
ア. 家庭	1	2	3	4	5
イ. 飲食店	1	2	3	4	5
ウ. 遊技場 (カラオケボックス、ボウリング場など)	1	2	3	4	5
エ. 路上	1	2	3	4	5
オ. 公園、通学路など	1	2	3	4	5

問12 タバコについてのクイズです。(次の質問に対して、それぞれ○は1つ)

質問	正しいと思う	まちがっていると思う	わからない
1. タバコを吸うと肺やのどの「がん」になりやすい	1	2	3
2. タバコを吸うと心ぞう病や脳卒中 <sup>のうそちゅう</sup> *になりやすい	1	2	3
3. タバコを吸っていないが吸っている人のけむりを吸うと体に悪い	1	2	3
4. タバコは妊婦さんや赤ちゃんに悪いえいきょうがある	1	2	3
5. タバコを吸うと歯周病 <sup>にんぶ</sup> *になりやすい	1	2	3

※脳卒中とは：脳の血管がつまったりやぶれたりして、急にたおれたり、手・足のマヒや、言葉を話すのがむずかしくなったりする病気のこと。

※歯周病とは：歯肉えん・歯槽膿漏<sup>しそうのうろう</sup>など。

問 13 お酒を飲んだことがありますか。(○は1つ)

1. まったく飲んだことがない
2. 過去に1～2回飲んだことはあるが今は飲んでいない
3. 過去に数回から数十回飲んだことがあるが今は飲んでいない
4. ときどき飲んでいる
5. 毎日飲む

問 14 【問 13 で「2～5」のどれかに○をつけた人にお聞きします。】

初めてお酒を飲んだきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 興味があったから
2. 友達や上級生にすすめられたから
3. 家族にすすめられたから
4. かっこいいから
5. 大人になった気分だから
6. なんとなく
7. わからない
8. 断れなかったから
9. その他( )

問 15 ノンアルコールのビールやカクテルを飲んだことがありますか。(○は1つ)

1. まったく飲んだことがない
2. 過去に1～2回飲んだことはあるが今は飲んでいない
3. 過去に数回から数十回飲んだことがあるが今は飲んでいない
4. ときどき飲んでいる
5. 毎日飲む

問 16 【問 15 で「2～5」のどれかに○をつけた人にお聞きします。】

初めてノンアルコールなどのビールやカクテルを飲んだきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 興味があったから
2. 友達や上級生にすすめられたから
3. 家族にすすめられたから
4. かっこいいから
5. 大人になった気分だから
6. なんとなく
7. わからない
8. 断れなかったから
9. ノンアルコールなので飲んでも良いと思ったから
10. その他( )

問 17 お酒についてのクイズです。(次の質問に対して、それぞれ○は1つ)

質 問	正しいと 思う	まちがって いると思う	わからない
1. お酒の飲みすぎは肝臓 <small>かんぞう</small> に悪いえいきょうがある	1	2	3
2. お酒を一度にたくさん飲むと急性アルコール中毒 <small>きゅうせいちゅうどく</small> *になる	1	2	3
3. 毎日お酒を飲みすぎるとアルコール依存症 <small>いぞんしょう</small> *になる	1	2	3
4. お酒の飲みすぎは生活習慣病 <small>せいかくしゅうかんびょう</small> *の原因になる	1	2	3
5. お酒は 20 歳にならないと飲んではいけない	1	2	3

※急性アルコール中毒とは:短時間に多量のお酒を飲むことにより血液中のアルコール濃度が急に上がって、脳に影響(えいきょう)を与えて意識がもうろうとしたり、状態が進むと死ぬこともある。

※アルコール依存症(いぞんしょう)とは:お酒の飲み方(飲む量、飲むタイミング、飲む状況)を自分でコントロールできなくなった状態のこと。ふつうの生活を送ることができなくなっていく。

※生活習慣病とは:塩分やあまいものとりすぎなどの生活習慣が原因で起こる病気のこと。

問 18 いつ歯をみがいていますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 朝起きてすぐ
2. 朝食後
3. 昼食後
4. ねる前
5. みがかない

問 19 歯ブラシの他にどのようなものを使って歯のよごれをとっていますか。(あてはまるものすべてに○)

1. はみがき剤<sup>ざい</sup>      2. デンタルフロス(糸ようじ)      3. デンタルリンス(せんこうえき<sup>せんこうえき</sup>)



4. ワンタフトブラシ      5. 歯間ブラシ      6. その他(      )



問 20 むし歯についてのクイズです。(次の質問に対して、それぞれ○は1つ)

質 問	正しいと 思う	まちがって いると思う	わからない
1. むし歯の原因きんはミュータンスきんである	1	2	3
2. むし歯きんはあまいものを栄養としている	1	2	3
3. フッ素は歯を強くしてむし歯予防に効果がある	1	2	3
4. キシリトール入りのガムはむし歯予防に効果がある	1	2	3

問 21 1日3食(朝・昼・夕)を食べていますか。(○は1つ)

1. 毎日食べている      2. 週に4～6日は食べている      3. 週に2～3日は食べている  
4. 週に1日は食べている      5. 食べていない

問 22 朝ごはんを食べていますか。(○は1つ)

1. 毎日食べている      2. 週に4～6日は食べている      3. 週に2～3日は食べている  
4. 週に1日は食べている      5. 食べていない

問 23 【問 22 で「2～5」のどれかに○をつけた人にお聞きします。】

朝ごはんを食べていないのはどうしてですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 時間がないから      2. 食べる気がしないから      3. 家族も食べないから  
4. 朝食が用意されていないから      5. 太りたくないから      6. その他(      )

問 24 午後9時以降に何か食べていますか。(○は1つ)

1. 毎日食べている      2. 週に4～6日食べている      3. 週に2～3日食べている  
4. 週に1日は食べている      5. 全く食べていない

問 25 コンビニ食品(おにぎりやお弁当など)またはファーストフード(ハンバーガーなど)を週にどれくらい利用しますか。(○は1つ)

1. 週4日以上      2. 週2～3日      3. 週1日      4. ほとんど利用しない

問 26 カップめんやラーメンなどのめん類を食べるとき、スープをどのくらい飲みますか。(○は1つ)

1. 全部飲む      2. 半分飲む      3. 飲まない      4. カップめん・ラーメンなどは食べない

問 27 ポテトチップスなど油を多く含むスナック菓子を週にどのくらい食べますか。(○は1つ)

1. 毎日食べる      2. 週に4～6日食べる      3. 週に2～3日食べる      4. 週に1日くらいは食べる  
5. 食べない

問 28 チョコレート、あめ等、砂糖を多く含むお菓子や砂糖の入った飲料を週にどのくらい食べたり、飲んだりしますか。(○は1つ)

1. 毎日食べる(飲む)
2. 週に4~6日食べる(飲む)
3. 週に2~3日食べる(飲む)
4. 週に1日くらいは食べる(飲む)
5. 食べない(飲まない)

問 29 食事で気を付けていることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 野菜を食べる
2. くだものを食べる
3. 3食(朝・昼・夕)を必ず食べる
4. しょっぱいものを食べすぎない
5. 好き嫌いなく、なんでも食べる
6. カロリーの高いものを食べすぎない
7. あまい飲み物(ジュースや炭酸飲料)を飲みすぎない
8. 午後9時以降には食べない
9. 残さないように食べる
10. 特に気を付けていない
11. その他( )

問 30 いつもどのようにして食事をしていますか。(それぞれ○は1つ)

< 朝食 >

1. 家族そろって食べる
2. おとなの家族の誰かと食べる
3. 子どもだけ(二人以上)で食べる
4. 一人で食べる
5. その他( )

< 夕食 >

1. 家族そろって食べる
2. おとなの家族の誰かと食べる
3. 子どもだけ(二人以上)で食べる
4. 一人で食べる
5. その他( )

問 31 地いきで生産された農産物や水産物をその地いきで消費することを「地産地消」といいますが、この言葉を聞いたことがありますか。(○は1つ)

1. はい
2. いいえ

問 32 【龍ヶ崎市内の学校に通っている人のみお答えください。】

学校給食に地元(茨城県や龍ヶ崎市)の食材が使われているのを知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている
2. 知らない

問 33 【龍ヶ崎市内の学校に通っている人のみお答えください。】

学校給食こん立表や給食カレンダーを読んでいますか。(○は1つ)

1. 毎月必ず読んでいる
2. ときどき読む
3. ほとんど読まない

問 34 給食以外の食事の前と終わりに「いただきます」「ごちそうさま」を言いますか。(○は1つ)

1. いつも言う
2. ときどき言う
3. ほとんど言わない

問 35 生活習慣病についてのクイズです。(次の質問に対して、それぞれ○は1つ)

質 問	正しいと 思う	まちがって いると思う	わからない
1. あまいものを食べすぎると、とういよう病*になりやすい	1	2	3
2. しょっぱいものを食べすぎると血圧が高くなりやすい	1	2	3
3. 運動不足は肥満になりやすい	1	2	3
4. ダイエットのしすぎは貧血になりやすい	1	2	3
5. 野菜を食べないとべんぴになりやすい	1	2	3

\*とういよう病とは: すい臓でつくる「インスリン」が不足したり、働きが悪くなることで、血液中のブドウ糖(血糖(けっとう))が多くなりすぎた状態が、長く続く病気。放置すると全身にさまざまな影響(えいきょう)が出てくる。

問 36 どのタイミングで手洗いをしていますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 食事の前
2. 食事の後
3. 登校時
4. トイレの後
5. 外から部屋に入った時
6. 咳やくしゃみ、鼻水をかんだ後
7. 掃除の後
8. 共用のものを使った後
9. その他( )

問 37 排便(はいべん)はおよそどのくらい出ていますか。(○は1つ)

1. 毎日
2. 2～3日に1回
3. 1週間に1回
4. その他( )

問 38 薬物(覚せいざいやきけんドラッグなど)についてのクイズです。(次の質問に対して、それぞれ○は1つ)

質 問	正しいと思う	まちがっていると思う	わからない
1. いたみ止めなどのクスリは病気を治すために使うもので、必要以上に飲むものではない	1	2	3
2. 薬物は、1～2回使用しても体にえいきょうはない	1	2	3
3. 薬物の使用は、自分の生きたい人生(しょう来の夢)まで失ってしまう	1	2	3
4. 薬物は何回使用しても自分でやめることができる	1	2	3
5. 薬物の使用は、法りつできびしく禁止されていて、重いばつを受けることになる	1	2	3

ご協力ありがとうございました。