

厚木市マスコットキャラクター

あゆま回ちゃん

◆小学生の保護者の方へ◆

皆様には、日頃から本市の市政に格別な御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

この調査は、市民の皆様の健康についての考え方や関心、生活習慣の実態を把握するとともに、平成 27 年度に策定いたしました「第2次健康食育あつぎプラン」の進捗状況について、中間評価を行うための基礎資料にすることを目的として実施するものです。

調査の対象者は、幼児から成人まで合わせて 3,000 人の方を無作為に選ばせていただきました。生涯現役健康都市の実現に向けて、皆様の貴重な御意見が必要となります。

お忙しいところたいへん恐縮ですが、現行のプランの達成度を確認するとともに、たくさんの御意見を次期計画に反映していきたいと考えていますので、調査に御協力いただきますよう、お願い申し上げます。

2019年6月

厚木市長

#### 《調査票の記入について》

- この調査票は、保護者の方が調査対象のお子さんの状況をみて回答してください。
- 回答は、当てはまる番号に○をつけてください。その際に、問いの文にある（○は1つ）（該当するものすべてに○）などの指示にしたがって回答してください。また、数字や御意見を記入していただく場合もあります。

#### 《記入した調査票の回収について》

- 記入した調査票を返信用封筒に入れ 2019年6月24日（月）までに郵便ポストに投函してください（切手を貼る必要はありません。）。

\*皆様から提出いただいた調査票は、全てコンピュータで統計処理し、この調査の目的以外には使用しません（無記名回答です。）。

#### 【お問合せ先】

この調査について、分からない点や御質問がありましたら、お手数ですが、次の担当までお問い合わせください。

担当 厚木市 市民健康部 健康長寿推進課 健康医療係  
〒243-0018 厚木市中町1丁目4番1号（保健福祉センター内）

電話：046-225-2174

FAX：046-224-8407



---

---

## お子さんの健康状態についてお聞きします。

---

---

問6 お子さんの身長、体重はどれくらいですか。

(小数点第1位まで記入してください。記入例 100.4cm、20.0kg)

身長 

--	--	--

 . 

--

 c m 体重 

--	--

 . 

--

 k g

問7 お子さんのふだんの健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

1. 健康である
2. どちらかといえば健康である
3. どちらかといえば健康でない
4. 健康でない
5. 分からない

問8 お子さんの健康の維持・増進のために、意識的にどんなことを実行していますか。  
(該当するものすべてに○)

1. 食べ物に好き嫌いのないように、何でも食べさせている
2. 栄養のバランスを考えた食事をとらせている
3. 食事時間を規則正しくしている
4. おやつを与え過ぎないように注意している
5. 太り過ぎや、やせ過ぎのないように体重を調整している
6. 外遊びなど適度な運動をさせている
7. 子どもが集まる場所などへ連れて行き、子ども同士で遊ばせている
8. 睡眠を十分にとるように、早く寝かせている
9. 毎食後、歯を丁寧に磨く習慣を付けている
10. 定期健康診査や歯科健康診査をきちんと受けさせている
11. 特に何もしていない
12. その他 ( )

---

---

## 栄養・食生活についてお聞きします。

---

---

問9 お子さんは、朝食を食べますか。(○は1つ)

1. 毎日必ず食べる
2. 食べる時が多い
3. 食べる時が少ない
4. 全く食べない

問10 お子さんの朝食と夕食の時間は、主に何時ですか。(1項目につき○は1つ)

ア. 朝食時間	1. 午前6時台	2. 午前7時台	3. 午前8時台
	4. 午前9時以降	5. その他 ( )	
イ. 夕食時間	1. 午後5時台	2. 午後6時台	3. 午後7時台
	4. 午後8時台	5. 午後9時台	6. 午後10時以降
	7. 不規則		

問 11 お子さんは、夕食から寝るまでの間に飲食しますか。(○は1つ)

1. 毎日する
2. 時々する
3. ほとんどしない
4. 全くしない

問 12 保護者の方にお聞きします。

日ごろ、主食(ご飯、パン、麺など)・主菜(肉・魚・卵など)・副菜(野菜を使ったものなど)をバランス良く食べさせるよう心掛けていますか。(○は1つ)

1. はい
2. いいえ

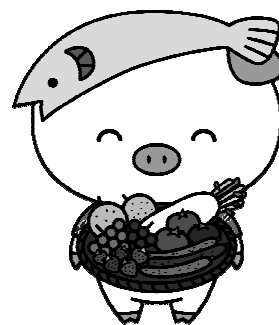
問 13 お子さんの食生活の現状について伺います。ア～カの項目で、それぞれ、当てはまる番号を選んでください。(1項目につき○は1つ)

	はい	いいえ
ア. 規則正しく食事をしている	1	2
イ. おやつと食事時間の間隔は2時間以上あいている	1	2
ウ. 同居家族と一緒に食べている	1	2
エ. よく噛んで食べている	1	2
オ. 適切な量の食事をとっている	1	2
カ. 栄養バランスの良い食事をとっている	1	2

問 14 保護者の方にお聞きします。

外食・弁当購入の利用はどのくらいですか。(○は1つ)

1. 1日2回以上
2. 1日1回
3. 週に数回
4. 月に数回
5. ほとんどなし



問 15 保護者の方にお聞きします。

レトルト・調理済冷凍食品・購入惣菜等の利用はどのくらいですか。(○は1つ)

1. 1日2品以上
2. 1日1品
3. 1週間に数品程度
4. ほとんどなし

問 16 保護者の方にお聞きします。

給食だよりを参考に食品や料理品目を選んでいきますか。(○は1つ)

1. いつも参考にする
2. できるだけ参考にする
3. 時々参考にする
4. ほとんど参考にしない

問 17 お子さんは、めん類の汁はどのくらい飲みますか。(○は1つ)

1. ほとんど飲まない
2. 半分くらい飲む
3. 全部飲む

問 18 お子さんの1日のおやつの回数は何回ですか。(○は1つ)

1. 1回
2. 2回
3. 3回以上
4. ほとんどなし
5. 不規則

問 19 お子さんのおやつはどのようなものが多いですか。(よく食べるもの3つ以内に○)

1. ごはん類 (おにぎり、すし、カレーライス、もちなど)
2. パン、お好み焼き類 (トースト、サンドイッチ、ピザ、パイ、ホットケーキ、お好み焼きなど)
3. めん類 (即席めん、うどん、焼きそば、スパゲティなど)
4. 菓子パン、ケーキ類 (あんパン、ジャムパン、カステラ、プリン、ショートケーキなど)
5. ビスケット、せんべい類 (ビスケット、クッキー、せんべい、あられなど)
6. スナック菓子類 (ポテトチップス、ポップコーンなど)
7. キャラメル、あめ、ソフトキャンディ
8. チョコレート
9. ガム類
10. アイスクリーム、シャーベット類
11. 牛乳、乳製品 (アイスクリームは除く。)
12. 果物類
13. その他 ( )



問 20 お子さんの食事で困っていることはありますか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ



問 20-1 へ

問 20-1 は、問 20 で「1. はい」と答えた方のみにお聞きします。

問 23-1 お子さんに食事を食べさせる上で困っていることは何ですか。

(該当するものすべてに○)

1. 食事に時間が掛かる
2. 子どもに偏食がある
3. 3食きちんと食べてくれない
4. 食事の量に問題がある(小食・食べ過ぎ)
5. 食べ方に問題がある(早食い、丸呑み、ムラ食い、遊び食べ)
6. おやつが好きでごはんを食べない
7. 飲物が多くてご飯が食べられない
8. 子どもに食べさせる量がわからない
9. 保護者の偏食が子どもに影響している
10. 調理時間がない(保護者)
11. 料理のレパートリーがない(保護者)
12. 子どもと一緒に食べた気がしない
13. 食事時間が家族で違うので(大人と食事時間がずれるので)手間がかかる
14. 家族間(夫婦や祖父母など)で食事やおやつに対しての考え方が異なる
15. その他( )

---

---

## 食育についてお聞きします。

---

---

問 21 お子さんは「食育」を知っていますか。(○は1つ)

1. 言葉も内容も知っている
2. 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない
3. 言葉も内容も知らない

問 22 保護者の方は「食育」を知っていますか。(○は1つ)

1. 言葉も内容も知っている
2. 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない
3. 言葉も内容も知らない

### 食育とは…

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「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間を育てることです。

**問 23 保護者の方にお聞きします。**

**食育はお子さんの健康づくりに役立っていますか。(○は1つ)**

1. とても役立っている
2. やや役立っている
3. あまり役立っていない
4. 全く役立っていない
5. その他 ( )

食は生きるために、必要不可欠であり、心と身体の健康を保ち、活力ある人生を送るための基礎となるものです。子どもころから、食を大切にする心を育み、食を選択する力を身に付けるためには、家庭や地域での食育が重要です。

**問 24 お子さんは、外出先から帰った時、手洗い・うがいをしていますか。(○は1つ)**

1. 必ずしている
2. ほとんどしている
3. 時々している
4. あまりしていない
5. 全くしていない

**問 25 お子さんは、食事の時に「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. ほとんどしている
3. 時々している
4. あまりしていない
5. 全くしていない

**問 26 保護者の方にお聞きします。**

**栄養成分表示などを参考にして食品や料理品目を選んでいきますか。(○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. 参考にしていない
4. 栄養成分表示を知らない

《例》	ビスケット
栄養成分表示	《1箱あたり》
熱量	390kcal
たんぱく質	5g
脂質	19g
炭水化物	49g
ナトリウム	311mg
カルシウム	20mg

**問 27 保護者の方にお聞きします。**

**調理や保存を上手にし、食べ残しや食品の廃棄を少なくする努力をしていますか。(○は1つ)**

1. している
2. だいたいしている
3. あまりしていない
4. 全くしていない

問 28 お子さんは、農業体験をしたことがありますか。(○は1つ)

1. ある → 問 28-1 へ 2. ない

問 28-1 は、問 28 で「1. ある」と答えた方のみにお聞きします。

問 28-1 どのような農業体験をしたことがありますか。

(該当するものすべてに○)

1. 収穫体験 (さつまいも掘り、果物狩りなど)
2. 市民農園などでの家庭菜園
3. 学校の授業
4. 実家・親戚での手伝い
5. 家業として農業を営んでいる
6. その他 ( )

問 29 お子さんは、どのような農業体験をしてみたいですか。(該当するものすべてに○)

1. 市民農園などでの家庭菜園
2. 農業体験農園 (農家が経営するカルチャースクール)
3. 野菜作り・稲作体験などの体験的農作業
4. 収穫体験 (さつまいも掘り、果物狩りなど)
5. 加工品 (味噌、ジャムなど) 作り

問 30 保護者の方にお聞きします。

あなたは地産地消という言葉や意味を知っていましたか。(○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

地産地消とは・・・地域内で生産された農産物を地域内で消費する取組です。

問 31 お子さんは、厚木市の特産品を知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている 2. 知らない

厚木市の特産品は例えば…

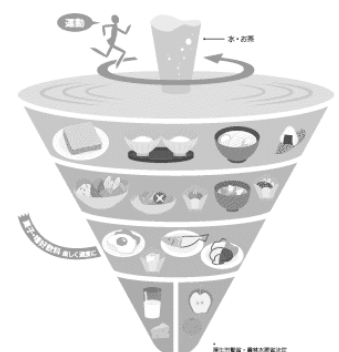
とん漬、猪鍋、鮎料理、シロコロ・ホルモン、鮎もなか、鮎せんべい、イチゴ、ブドウ、ナシ、地ビール、地酒など

問 32 お子さんは、「食事バランスガイド」について知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている 2. 知らない

食事バランスガイドとは…

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマのイラストでわかりやすく示したものです。





**問 33 保護者の方にお聞きします。**

**食品を購入するとき何を重視しますか。(該当するものすべてに○)**

- |            |        |            |
|------------|--------|------------|
| 1. 新鮮さ     | 2. 価格  | 3. 賞味・消費期限 |
| 4. 味の良さ    | 5. 栄養  | 6. 産地      |
| 7. 無添加・無農薬 | 8. 色や形 | 9. 栄養成分表示  |

**問 34 保護者の方にお聞きします。**

**今後の食生活で、どのような面に気を付けたいと思いますか。**

**(該当するものすべてに○)**

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 家族や友人と食卓を囲む機会の増加  | 10. 規則正しい食生活リズムの実践    |
| 2. 食事の正しいマナーの習得      | 11. 多様な食生活の利用         |
| 3. 地域性や季節感のある食事の実践   | 12. 食品の購入(飲食)場所の上手な利用 |
| 4. (厚木産を意識した)地場産物の購入 | 13. 食に関する適切な情報の利用     |
| 5. 食べ残しや食品の廃棄を減らす    | 14. おいしさや楽しさなど食の豊かさ   |
| 6. 生産から消費までのプロセスの理解  | 15. 分からない             |
| 7. 食品の安全性への理解        | 16. 特にない              |
| 8. 食事作りにかかる時間や労力の確保  | 17. その他 ( )           |
| 9. 栄養バランスのとれた食事の実践   |                       |

---

**運動についてお聞きします。**

---

**問 35 お子さんの運動量は十分であると思いますか。(○は1つ)**

1. 十分である
2. ほぼ十分である
3. 不足気味である
4. かなり不足している
5. 分からない

**問 36 お子さんは、ふだん、どのような遊びをしていますか。ア～ケの項目で、それぞれ、あてはまる番号を選んでください。(1項目につき○は1つ)**

	はい	いいえ
ア. 体育の授業や学校のクラブ活動以外に、週2回以上運動になる遊びをしていますか	1	2
イ. スポーツクラブ(野球、サッカーなど)に通っていますか	1	2
ウ. 同学年の子どもと遊ぶことがよくありますか	1	2
エ. 異学年の子どもと遊ぶことがよくありますか (兄弟姉妹含む)	1	2
オ. テレビやビデオを見る時間やゲーム、パソコンなどの時間が合わせて2時間以上ありますか	1	2
カ. 母親と一緒に遊ぶことがありますか	1	2
キ. 父親と一緒に遊ぶことがありますか	1	2
ク. 同居の家族(祖父母・おじ・おば)と一緒に遊ぶことがよくありますか	1	2
ケ. 子供会やジュニアリーダー、児童館の行事などに参加していますか	1	2

## 休養・こころの健康についてお聞きします。

問 37 お子さんの平日の起床、就寝時間は何時ですか。ア・イの項目で、それぞれ、当てはまる番号を選んでください。(1項目につき○は1つ)

ア. 起床時間	1. 午前5時台 4. 午前8時台	2. 午前6時台	3. 午前7時台
イ. 就寝時間	1. 午後7時台 4. 午後10時台	2. 午後8時台 5. 午後11時台	3. 午後9時台 6. 午前0時以降

問 38 お子さんは、朝すっきり目覚めますか。(○は1つ)

1. 毎朝すっきりしている
2. すっきりの時が多い
3. すっきりの時が少ない
4. 毎朝すっきりしない
5. 分からない

問 39 お子さんは、遅刻や学校に行きたがらないことはありますか。(○は1つ)

1. ある
2. 時々ある
3. ない



問 39-1 へ

問 39-1 は、問 39 で「1. ある」「2. 時々ある」と答えた方のみにお聞きします。

問 39-1 遅刻や学校へ行きたがらない理由はなんですか (○は1つ)

- |                     |            |
|---------------------|------------|
| 1. 病気がある            | 4. 勉強の問題   |
| 2. 生活リズムの乱れ (朝寝坊など) | 5. 家族の関係   |
| 3. 友人関係             | 6. その他 ( ) |

問 40 お子さんの悩みについて、子ども自身が相談できる人を持っていると思いますか。(○は1つ)

1. いる
2. いない
3. 分からない

問 41 お子さんは、ストレスの解消はできていますか。(○は1つ)

1. できている
2. できていない
3. 分からない

問 42 保護者の方にお聞きします。子育てを楽しみと感じますか。(○は1つ)

1. いつも「楽しい」と感じている
2. 「楽しい」と感じる時の方が「負担」と感じる時より多い
3. 「負担」と感じる時の方が「楽しい」と感じる時より多い
4. いつも「負担」と感じている



問 42-1 へ

問 42-1 は、問 42 で「2. 3. 4」と答えた方のみにお聞きします。

問 42-1 どのようなことで子育てを負担だと感じますか。(○は3つ以内)

- |                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| 1. 子どもが言うことを聞かない   | 8. 育児を代わってくれる人やサポートがない |
| 2. 兄弟姉妹がいるので手間が掛かる | 9. 配偶者と子育てへの価値観が違う     |
| 3. 経済的な不安がある       | 10. 子どもの病気のことが分からない    |
| 4. 自分の時間が持てない      | 11. 子育ての仕方がよく分からない     |
| 5. 仕事と育児の両立が難しい    | 12. 近くに相談する人がいない       |
| 6. 成長・発達が心配        | 13. 孤立感がある             |
| 7. 育児に追われて時間に余裕がない | 14. その他 ( )            |

## 歯の健康についてお聞きします。

問 43 お子さんに、むし歯は何本ありますか。数字を記入してください。

--	--

本 ※無い場合は0を記入してください。

問 44 過去1年間に歯口清掃指導(歯磨き・口の中の観察方法について)をお子さんが、あるいはお子さんのために保護者が受けたことがありますか。(○は1つ)

1. 受けた
2. 受けていない

問 45 お子さんの歯や歯ぐきの健康のために実行していることはありますか。

(該当するものすべてに○)

1. 食事の後には、必ず歯を磨くようにしている
2. 保護者が歯磨きの確認をする
3. 甘いものを控える
4. 歯や歯ぐきを鏡で点検する
5. 歯ぐきのマッサージをしている
6. 歯磨き剤はフッ素入りを使っている
7. 洗口剤などを使用している
8. フッ化物洗口液(歯科医院で処方されている)の使用や予防充填(むし歯になる前に奥歯の溝を埋める処置)をしている
9. 歯の間を清掃するための器具(歯間ブラシ、糸付きようじなど)を使っている
10. 定期的に歯科健康診査を受けている
11. 定期的に歯石を取ってもらっている
12. 特にない
13. その他 ( )

## 喫煙についてお聞きします。

問 46 同居している家族の中に、たばこを吸う人はいますか。(該当するものすべてに○)

1. 誰も吸わない 2. 父 3. 母 4. 祖父 5. 祖母  
6. 兄 7. 姉 8. その他 ( )

2~8 と答えた方は 問 49-1 へ

問 46-1 は、問 46 で「2~8」と答えた方のみにお聞きします。

問 46-1 お子さんのいる家庭での分煙・禁煙について一番近い考え方はどれですか。  
(○は1つ)

1. 室内での喫煙場所を決める  
2. 家の中では吸わない  
3. 子どもの見ている前では吸わないようにする  
4. 特に配慮は必要ない  
5. その他 ( )

問 47 人が吸っているたばこの煙についてどう思いますか。(1項目につき○は1つ)

①お子さんの立場として

1. やめて欲しい  
2. 場所を考えて吸って欲しい(分煙して欲しい)  
3. どちらでもいい  
4. なんとも思わない・興味がない

②保護者の方は

1. やめて欲しい  
2. 場所を考えて吸って欲しい(分煙して欲しい)  
3. どちらでもいい  
4. なんとも思わない・興味がない



## 市の保健施策について

問 48 保護者の方にお聞きします。

「第2次健康食育あつぎプラン」を知っていますか。(○は1つ)

1. 内容を知っている  
2. 内容はわからないが、名称は知っている  
3. 知らない

「第2次健康食育あつぎプラン」とは…

生涯現役健康都市の実現に向け、市民協働による新たな健康づくりの施策展開を図るため、これからの健康増進と食育の行動目標をまとめ、平成 27 年度に策定した厚木市健康増進計画・食育推進計画「第2次健康食育あつぎプラン」です。

問 49 お子さんのかかりつけの医師や歯科医師がいますか。ア・イの項目で、それぞれ、あてはまる番号を選んでください。(1項目につき○は1つ)

ア. かかりつけの医師	1. いる	2. いない
イ. かかりつけの歯科医師	1. いる	2. いない

問 50 市の保健に関する事業について、要望や意見等があれば、次の欄に自由に記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

アンケートは以上です。御協力ありがとうございました。