

資料編

調査票見本①『乳幼児期（3歳）』



木津川市

第2次すこやか木津川21プラン ～中間評価調査票～

* * * 調査ご協力をお願い * * *

木津川市では、市民のみなさまが主体となって健康づくりの取り組みができること、すこやかで心豊かな生活の実現と健康寿命の延伸を図ることを目的として、令和4年3月に「第2次すこやか木津川21プラン～健康増進計画・食育推進計画～（令和4～13年度）」を策定しました。

策定から5か年が経過する令和8年度に向けて、計画の中間評価と今後の目標や施策等の見直しを行うことを目的として、この度、市民のみなさまを対象にアンケート調査をすることになりました。

本調査票は、令和7年10月1日時点で木津川市にお住まいの、3歳（令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれの方）のみなさまを対象にお送りしています。お答えいただいたアンケート内容は、これからの市民の健康づくりの推進に活用してまいります。

また、回答はすべて個人を特定できないよう統計的に処理され、あなた個人についての情報が他の目的に使われることは決してありません。

本調査の趣旨をご理解の上、ご協力いただきますようお願いいたします。

令和7年10月 木津川市長 谷口 雄一

* * * ご回答にあたってのお願い * * *

- この調査には、**封筒宛名のご本人さまのことについて、保護者さま**がご回答ください。（保護者による記入が困難な場合は代筆いただいてもかまいません）
- 回答には、15分程度かかります。
- 回答は、回答欄のあてはまる番号を○で囲んでください。回答が「その他」の場合は、番号に○をつけ、（ ）内に具体的にご記入ください。
- この調査は、パソコン・スマートフォン等でも回答が可能です。
下記のURLもしくは、右の二次元コードからご回答ください。
※WEBでの回答にはIDの入力が必要です。なお、IDは重複回答を確認するものであり、個人を特定するものではありません。
URL ≫ <https://src.webcas.net/form/pub/src2/262145kz03>
- この調査票で回答する場合は、記入後は同封の返信用封筒（切手不要）に入れてポストに投函してください。



▼ IDはこちら▼

回答は、11月25日（火）までにお願ひします

* * * 調査についてのお問い合わせ * * *

木津川市 健康福祉部 健康推進課（〒619-0286 木津川市木津南垣外110番地9）

TEL：0774-75-1219

●●●3歳のお子さんについてお聞きます●●●

内をご回答ください。()内には適当な数字や語句をご記入ください。

I-1. お子さんの性別を教えてください。 あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 男性 2 女性

I-2. このアンケートを記入された方は、お子さんからみてどなたですか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を()内にご記入ください。

1 父親 2 母親 3 祖父・祖母 4 その他()

I-3. 現在お子さんは、お子さんからみてどなたとお住まいになつていますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を()内にご記入ください。

1 父親 2 母親 3 祖父・祖母 4 兄・姉
5 弟・妹 6 その他()

I-4. 現在お住まいの地域はどこですか。 あてはまる地域に○をつけてください。

1 市坂 2 梅谷 3 梅美台 4 鹿背山 5 兜台 6 木津
7 木津川台 8 木津町 9 州見台 10 相楽 11 相楽台 12 城山台
13 吐師

14 井平尾 15 岩船 16 兎並 17 駅東・駅西 18 大野
19 大畑 20 岡崎 21 奥畑 22 河原 23 観音寺・法花寺野
24 北 25 里 26 北下手・南下手 27 北大門・南大門
28 勝風 29 尻枝 30 銭司 31 高去 32 高田 33 辻
34 南加茂台 35 西 36 西小・東小上・東小下 37 美浪 38 森
39 山田 40 例幣

41 綺田 42 上粕 43 北河原 44 神童子 45 椿井 46 平尾

I-5. お子さんの出生時の体重を教えてください。

母子健康手帳を確認して、()内に数字をご記入ください。(単位はグラム)

体重()g



- I-6. お子さんの最近測定された身長・体重を教えてください。
 () 内に数字をご記入ください。

身長 約 (. cm) 体重 約 (. kg)

●●● 3歳のお子さんの健康に関することについてお聞きます ●●●

() 内をご回答ください。() 内には適当な数字や語句をご記入ください。

- II-1. お子さんの現在の健康状態について、あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|-------------|-----------|
| 1 とても健康だ | 2 まあまあ健康だ |
| 3 あまり健康ではない | 4 健康ではない |

- II-2. お子さんの「健康」で気になることはどのようなことですか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を () 内にご記入ください。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 寝つきがよくない | 2 機嫌よく起きられない |
| 3 食欲がない | 4 落ち着きがない |
| 5 お腹の調子がよくない | 6 便秘ぎみ |
| 7 風邪をひきやすい | 8 その他 () |
| 9 特になし | |

- II-3. あなたは、お子さんの健康についての情報を主にどこから得ていますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を () 内にご記入ください。

- | | | |
|---|--------------|-----------|
| 1 医師 | 2 看護師 | 3 保健師・栄養士 |
| 4 食生活改善推進員 | 5 保育園や幼稚園の先生 | 6 専門書 |
| 7 雑誌 | 8 新聞 | 9 テレビ・ラジオ |
| 10 インターネット（YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む） | | |
| 11 家族 | 12 友人 | 13 近所の人 |
| 14 市が発信している情報（広報きづがわ、市ホームページ、市公式LINE、子育てアプリきづがわいい等） | | |
| 15 子育て支援センター、子育てサロン | | |
| 16 その他 () | | |

Ⅱ-4. お子さんの健康に関する情報や、あなたご自身の行動についてお聞きします。
以下の①～⑥の質問について、それぞれあてはまるもの1つに○をつけてください。

①新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろんな情報源から情報を集められる。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 全くそう思わない | 2 あまりそう思わない | 3 どちらとも言えない |
| 4 まあそう思う | 5 強くそう思う | |

②たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 全くそう思わない | 2 あまりそう思わない | 3 どちらとも言えない |
| 4 まあそう思う | 5 強くそう思う | |

③情報を理解し、人に伝えることができる。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 全くそう思わない | 2 あまりそう思わない | 3 どちらとも言えない |
| 4 まあそう思う | 5 強くそう思う | |

④情報がどの程度信頼できるかを判断できる。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 全くそう思わない | 2 あまりそう思わない | 3 どちらとも言えない |
| 4 まあそう思う | 5 強くそう思う | |

⑤情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 全くそう思わない | 2 あまりそう思わない | 3 どちらとも言えない |
| 4 まあそう思う | 5 強くそう思う | |

⑥情報をもとにした計画や行動を実行している。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 全くそう思わない | 2 あまりそう思わない | 3 どちらとも言えない |
| 4 まあそう思う | 5 強くそう思う | |

Ⅱ-5. お子さんの健康で何か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○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

- | |
|-------------------------------------|
| 1 規則正しい生活リズムを心がける |
| 2 栄養のバランスを考えている |
| 3 子ども同士がのびのび身体を動かして遊べる場所に出かける |
| 4 手洗いなどを心がけている |
| 5 市の健診を受けている |
| 6 体調が悪いとき早めに医師にかかるようにしている |
| 7 健康に関するテレビや雑誌、インターネット（SNSを含む）を見ている |
| 8 健康に関する書物を読んでいる |
| 9 その他（ ） |
| 10 特に心がけていることはない |

- Ⅱ-6. お子さんは、市の健診を受けていますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 受けている 2 受けていない



◆Ⅱ-6で「2 受けていない」と回答された方にお聞きします。

健診を受診しない理由は何ですか。

あてはまるもの3つ以内に○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 健康なので受ける必要がない | 2 忙しくて時間がない |
| 3 指定された日時があわない | 4 面倒くさい |
| 5 会場が遠い・不便 | 6 病院で定期受診しているため |
| 7 その他（ ） | |

- Ⅱ-7. お子さんは、かかりつけ医をもっていますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 はい 2 いいえ

- Ⅱ-8. お子さんは、今までに次の病気等について、医師等から指摘を受けたことがありますか。あてはまるものすべてに○をつけ、（ ）内の i ～ iii のいずれかに○をつけてください。

お薬を飲んでいなくても医師の指示で定期受診をしている方は、「i. 治療中」とご回答ください。

「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

- | | |
|----------------|---------------------------------------|
| 1 アトピー性皮膚炎 | → (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断) |
| 2 食物アレルギー | → (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断) |
| 3 花粉症 | → (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断) |
| 4 シックハウス症候群 | → (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断) |
| 5 喘息 | → (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断) |
| 6 肥満 | → (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断) |
| 7 やせ | → (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断) |
| 8 貧血 | → (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断) |
| 9 心臓病 | → (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断) |
| 10 腎臓病 | → (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断) |
| 11 その他（ ） | → (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断) |
| 12 指摘を受けたことがない | |

- Ⅱ-9. お子さんは、今までに骨折（ひびを含む）をしたことがありますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1	はい	2	いいえ
---	----	---	-----



◆Ⅱ-9で「1 はい」と回答された方にお聞きします。

- ①骨折（ひびを含む）をした部位はどこですか。（ ）内にご記入ください。

（ ）

- ②何をしている時に骨折（ひびを含む）をしましたか。（ ）内にご記入ください。

（ ）

- Ⅱ-10. ヘッドホンやイヤホンで大きな音を長時間連続して聞き続けることが、耳が聞こえにくくなったり、耳鳴りがしたり、耳が詰まったような感じがしたりするヘッドホン難聴（イヤホン難聴）になるリスクとなることを知っていますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1	はい	2	いいえ
---	----	---	-----

- Ⅱ-11. お子さんは、ヘッドホン・イヤホンを1日何時間程度使用しますか。
おおよその時間を（ ）内にご記入ください。

約（ ）時間

●●● 3歳のお子さんの生活リズムについてお聞きします ●●●

（ ）内をご回答ください。（ ）内には適当な数字や語句をご記入ください。

- Ⅲ-1. お子さんの寝る時間は何時頃ですか。
※ふとんに入る時間ではなく、入眠時間をお答えください。

（ ）時頃

- Ⅲ-2. お子さんが朝、目を覚ます時間は何時頃ですか。

（ ）時頃

- Ⅲ-3. お子さんは、1日に何時間くらい寝ていますか。お昼寝は含めずにご記入ください。

（ ）時間

Ⅲ-4. お子さんは、外遊びをしていますか。（1日1～2時間程度）

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週に3～4回 | 3 週に1～2回 |
| 4 ほとんどない | 5 外で遊ばない | |

Ⅲ-5. お子さんは、テレビや動画をみたり、ゲーム（スマートフォン・携帯用ゲーム機・ネットゲームを含む）などをする時間は1日に平均どのくらいありますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

（ ）内には、適当な数字をご記入ください。

- | | | |
|-----------|--------------|-----------|
| 1 1時間未満 | 2 1～2時間未満 | 3 2～3時間未満 |
| 4 3～4時間未満 | 5 4時間以上（ ）時間 | 6 見ない・しない |

Ⅲ-6. お子さんの排便状況をお聞きます。 あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|------------|------------|
| 1 毎日ある | 2 週に5～6回ある |
| 3 週に3～4回ある | 4 週に1～2回ある |

●●● 3歳のお子さんの食習慣についてお聞きます ●●●

（ ）内をご回答ください。（ ）内には適当な数字や語句をご記入ください。

Ⅳ-1. お子さんは、1日3食（朝食・昼食・夕食）を毎日食べていますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。（お菓子は含みません）

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



Ⅳ-2. Ⅳ-1で「2 いいえ」と回答された方にお聞きます。

①食べないのは3食のうちどれですか。 あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 朝食を食べない | 2 昼食を食べない |
| 3 夕食を食べない | 4 朝食と昼食を食べない |
| 5 昼食と夕食を食べない | 6 朝食と夕食を食べない |
| 7 3食とも食べない | |

②食べないのはどのくらいの頻度ですか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|----------|---------------|----------|
| 1 毎日 | 2 ほとんど毎日 | 3 週に3～5回 |
| 4 週に1～2回 | 5 まれに食べない日もある | |

IV-3. お子さんは、朝食を何時頃に食べますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 6時以前	2 6時台	3 7時台
4 8時台	5 9時以降	6 食べない

IV-4. お子さんのふだんの朝食の内容をお聞きします。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 ご飯	2 パン	3 麺類
4 シリアル食品	5 おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）	
6 おかず（野菜）	7 漬物	8 味噌汁
9 スープ	10 果物	11 ジュース
12 菓子	13 乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）	
14 その他（_____）	15 食べない	

IV-5. お子さんは、昼食を何時頃に食べますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 12時以前	2 12時台	3 13時台
4 14時以降	5 食べない	

IV-6. お子さんのふだんの昼食の内容をお聞きします。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 ご飯	2 パン	3 麺類
4 シリアル食品	5 おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）	
6 おかず（野菜）	7 漬物	8 味噌汁
9 スープ	10 果物	11 ジュース
12 菓子	13 乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）	
14 その他（_____）	15 食べない	

IV-7. お子さんは、夕食を何時頃に食べますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 18時以前	2 18時台	3 19時台	4 20時台
5 21時台	6 22時以降	7 食べない	

IV-8. お子さんのふだんの夕食の内容をお聞きします。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 ご飯	2 パン	3 麺類
4 シリアル食品	5 おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）	
6 おかず（野菜）	7 漬物	8 味噌汁
9 スープ	10 果物	11 ジュース
12 菓子	13 乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）	
14 その他（_____）	15 食べない	

IV-9. お子さんは、ふだんどのくらいの頻度で家族と一緒に食事をしますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 ほとんど毎日一緒に食べる | 2 週に3～5回程度一緒に食べる |
| 3 週に1～2回程度一緒に食べる | 4 月に1～2回程度一緒に食べる |
| 5 ほとんど一緒に食べない | 6 一緒に食べるのが全くない |

IV-10. お子さんの食事中にテレビや動画をつけていますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

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

IV-11. **IV-10で「1 はい」と回答された方**にお聞きします。

それはいつですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | | | |
|------|------|------|
| 1 朝食 | 2 昼食 | 3 夕食 |
|------|------|------|

IV-12. お子さんは、夕食後に何か食べたり、飲んだりしますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。（お茶や水は含みません）

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 1 週に6～7回 | 2 週に3～5回 | 3 週に1～2回 |
| 4 ほとんどしない | 5 しない | |

IV-13. お子さんに対して、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○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

- | | | |
|-----------------|------------|---------|
| 1 食事前の手洗い | 2 食前後のあいさつ | 3 箸の持ち方 |
| 4 食器の持ち方 | 5 食事手の位置 | 6 姿勢 |
| 7 噛む回数 | 8 好き嫌い | |
| 9 その他（ ） | | |
| 10 特に何も気をつけていない | | |

IV-14. お子さんの好きな料理を上位3つまでご記入ください。

- | | | |
|-------|-------|-------|
| 1 () | 2 () | 3 () |
|-------|-------|-------|

IV-15. お子さんの嫌いな食べ物（料理名ではなく食材）を上位3つまでご記入ください。

- | | | |
|-------|-------|-------|
| 1 () | 2 () | 3 () |
|-------|-------|-------|



IV-16. お子さんは、お菓子やアイスクリームをどのくらいの頻度で食べますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 毎日2回以上	2 毎日1回	3 週に3～5回
4 週に1～2回	5 ほとんど食べない	6 食べない

IV-17. お子さんは、おやつ時間を決めていますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 決めている	2 決めていない	3 食べない
---------	----------	--------

IV-18. お子さんは、ジュース・清涼飲料水をどのくらいの頻度で飲みますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 毎日2回以上	2 毎日1回	3 週に3～5回
4 週に1～2回	5 ほとんど飲まない	6 飲まない

IV-19. お子さんは、市販のインスタント・レトルト・冷凍食品をどのくらいの頻度で食べますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 毎日2回以上	2 週に6～7回	3 週に3～5回
4 週に1～2回	5 月に1～2回	6 ほとんど食べない
7 食べない		

IV-20. お子さんの料理の味付けは、薄味を意識していますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 意識している	2 時々意識している
3 ほとんど意識していない	4 意識していない

IV-21. お子さんは、牛乳・乳製品を1日あたり平均すると、どのくらいとりますか。
あてはまるものすべてに○をつけ、() 内にその量をご記入ください。
「その他」の場合は、その内容を() 内にご記入ください。

1 牛乳 コップ () 杯程度 ※1杯 200ml とします
2 ヨーグルト カップ () 個程度 ※1個 100g とします
3 チーズ () 個(枚) ※プロセスチーズ1個、スライスチーズ1枚を 約20g とします
4 その他(何を?) (どのくらい?)
5 食べない



IV-22. お子さんが、魚を食べる回数はどのくらいありますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|------------|----------|----------|
| 1 週に5回以上 | 2 週に3～4回 | 3 週に1～2回 |
| 4 ほとんど食べない | 5 食べない | |

IV-23. **IV-22で「1」～「3」のいずれかに回答された方**にお聞きします。

お子さんのために、どんな魚を最も多く買って調理しますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | |
|-------------------------------------|
| 1 鮮魚（さしみ・生魚など） |
| 2 味付けや塩蔵魚（みりん漬・味噌漬・缶詰・干物・塩鯖・塩秋刀魚など） |
| 3 鮮魚と味付けや塩蔵魚を半々 |
| 4 調理済みの魚（スーパーなどの魚の惣菜） |

IV-24. お子さんは、食事に関してお手伝い（お茶碗並べ・盛りつけ・片付け・切ったりちぎったり混ぜたり等）をしていますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|------|-------|------|
| 1 はい | 2 いいえ | 3 時々 |
|------|-------|------|

IV-25. お子さんは、農作業（田植え・水管理・種まき・収穫その他）をする機会がありますか。 園での機会も含めて、あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|----------|--------|------|
| 1 年に2回以上 | 2 年に1回 | 3 なし |
|----------|--------|------|

IV-26. お子さんに、米・野菜・酪農・果樹・漁業・きのこ作り等の体験をさせたいと思いますか。 あてはまるもの1つに○をつけてください。

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

IV-27. お子さんの食事に地元産（京都府内産）の野菜や果物を使うようにしていますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | |
|--------------------|
| 1 できるだけ使うように心がけている |
| 2 価格が安ければ使うこともある |
| 3 産地を気にしていない |
| 4 まったく使わない |

IV-28. 保護者の方は、「食育」という言葉を知っていますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|---------|--------|------------|
| 1 知っている | 2 知らない | 3 聞いたことはある |
|---------|--------|------------|

●●● 3歳のお子さんの歯の健康に関することについてお聞きします ●●●

□内をご回答ください。()内には適当な数字や語句をご記入ください。

V-1. お子さんの最初の歯が生えたのはいつ頃でしたか。

() 歳 () か月頃

V-2. お子さんの歯は現在何本生えていますか。(乳歯は全部で20本です。)

() 内に数字をご記入ください。

() 本

V-3. お子さんのむし歯についてお聞きします。

あてはまるもの1つに○をつけ、()内に数字をご記入ください。

むし歯は、治療済みのむし歯も含めてご記入ください。

1 むし歯はない 2 むし歯がある () 本

V-4. V-3で「2 むし歯がある」と回答された方にお聞きします。

そのむし歯を治療していますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 現在治療中のむし歯がある
2 むし歯があるが、治療していない歯がある
3 むし歯はすべて治療済みである

V-5. お子さんの歯みがきは、いつしていますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を()内にご記入ください。

ここで言う「歯みがき」とは、大人がお子さんにする「仕上げみがき」のことです。

1 朝食前 2 朝食後 3 昼食後 4 夕食後
5 寝る前 6 その他 () 7 していない

V-6. V-5で「1」～「6」のいずれか(「7 していない」以外)と回答された方にお聞きします。 お子さんの歯みがきを始めたのはいつ頃ですか。

() 歳 () か月頃

V-7. むし歯予防のために何か行っていることはありますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を()内にご記入ください。

1 仕上げみがき 2 定期健診 3 フッ素塗布
4 その他 () 5 特に何もしていない

V-8. お子さんはかかりつけの歯科医院がありますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 はい 2 いいえ

●●●喫煙に関するについてお聞きします●●●

内をご回答ください。（）内には適当な数字や語句をご記入ください。

VI-1. ご家族であなたを含めてタバコを吸っている方はいますか。

ここで言う「タバコ」とは、電子タバコ、加熱式タバコ等を含みます。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 いる 2 いない



VI-2. VI-1で「1 いる」と回答された方にお聞きします。

①タバコを吸っている方は、お子さんからみてどなたですか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を（）内にご記入ください。

1 父 2 母 3 祖父・祖母 4 その他（）

②タバコを吸っている方は、家の中でタバコを吸う場所と時間の工夫（分煙）をしていますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 している 2 していない人がいる 3 していない

VI-3. VI-2①で「2 母」と回答された方にお聞きします。

お子さんを妊娠中にタバコを吸っておられましたか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 吸っていた 2 吸っていない

VI-4. タバコを吸うことで自分や周囲に影響のあるものは何だと思いますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 肺がん 2 喘息 3 気管支炎 4 心臓病
5 脳卒中 6 胃潰瘍 7 妊婦への悪影響 8 歯周病
9 わからない

●●● 3歳のお子さんの育児に関することについてお聞きします ●●●

内をご回答ください。()内には適当な数字や語句をご記入ください。

- VII-1 育児を一緒にしてくれる人はいますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 いる 2 いない

- VII-2 VII-1で「1 いる」と回答された方にお聞きします。

それは、あなたからみてどなたですか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を()内にご記入ください。

1 配偶者 2 父・母 3 兄弟・姉妹 4 3歳児の兄・姉
5 近所の人 6 その他()

- VII-3 育児負担を軽減するために、周囲に相談できる人やサポートをしてくれる人はいますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 いる 2 いない

- VII-4 VII-3で「1 いる」と回答された方にお聞きします。

それは、あなたからみてどなたですか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を()内にご記入ください。

1 配偶者 2 父・母 3 兄弟・姉妹 4 友人
5 近所の人 6 その他()

- VII-5 育児に対する今の気持ちに近いものはどれですか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1  2  3  4  5 



- Ⅶ-6 お子さんが健やかに成長するために行政や市民が行う健康づくりの取組みについて、ご意見やアイデアなどがありましたらご記入ください。

記入年月日：令和7年 月 日

お気づきの点がありましたらこの欄にご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

恐れ入りますが、記入漏れがないかももう一度お確かめの上、同封の封筒に入れて提出してください。

次回の調査は5年後に行いますので、ご協力いただきますようお願いいたします。



調査票見本②『児童・生徒期（８歳）』



木津川市

第２次すこやか木津川２１プラン ～中間評価調査票～

* * * 調査ご協力をお願い * * *

木津川市では、市民のみなさまが主体となって健康づくりの取り組みができること、すこやかで心豊かな生活の実現と健康寿命の延伸を図ることを目的として、令和４年３月に「第２次すこやか木津川２１プラン～健康増進計画・食育推進計画～（令和４～１３年度）」を策定しました。

策定から５か年が経過する令和８年度に向けて、計画の中間評価と今後の目標や施策等の見直しを行うことを目的として、この度、市民のみなさまを対象にアンケート調査をすることになりました。

本調査票は、令和７年１０月１日時点で木津川市にお住まいの、８歳（平成２８年４月２日～平成２９年４月１日生まれの方）のみなさまを対象にお送りしています。お答えいただいたアンケート内容は、これからの市民の健康づくりの推進に活用してまいります。

また、回答はすべて個人を特定できないよう統計的に処理され、あなた個人についての情報が他の目的に使われることは決してありません。

本調査の趣旨をご理解の上、ご協力いただきますようお願いいたします。

令和７年１０月 木津川市長 谷口 雄一

* * * ご回答にあたってのお願い * * *

- この調査には、**封筒宛名のご本人さまのことについて、保護者さま**がご回答ください。（保護者による記入が困難な場合は代筆いただいてもかまいません）
- 回答には、１５分程度かかります。
- 回答は、回答欄のあてはまる番号を○で囲んでください。回答が「その他」の場合は、番号に○をつけ、（ ）内に具体的にご記入ください。
- この調査は、パソコン・スマートフォン等でも回答が可能です。
下記のURLもしくは、右の二次元コードからご回答ください。
※WEBでの回答にはIDの入力が必要です。なお、IDは重複回答を確認するものであり、個人を特定するものではありません。
URL≫ <https://src.webcas.net/form/pub/src2/262145zg08>
- この調査票で回答する場合は、記入後は同封の返信用封筒（切手不要）に入れてポストに投函してください。



▼ IDはこちら▼

回答は、１１月２５日（火）までにお願ひします

* * * 調査についてのお問い合わせ * * *

木津川市 健康福祉部 健康推進課（〒619-0286 木津川市木津南垣外110番地9）
TEL：0774-75-1219

●●● 8歳のお子さんについてお聞きします ●●●

内をご回答ください。（）内には適当な数字や語句をご記入ください。

I-1. お子さんの性別を教えてください。 あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 男性 2 女性

I-2. このアンケートを記入された方は、お子さんからみてどなたですか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を（）内にご記入ください。

1 父親 2 母親 3 祖父・祖母 4 その他（）

I-3. 現在お子さんは、お子さんからみてどなたとお住まいになっていますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を（）内にご記入ください。

1 父親 2 母親 3 祖父・祖母 4 兄・姉
5 弟・妹 6 その他（）

I-4. 現在お住まいの地域はどこですか。 あてはまる地域に○をつけてください。

1 市坂 2 梅谷 3 梅美台 4 鹿背山 5 兜台 6 木津
7 木津川台 8 木津町 9 州見台 10 相楽 11 相楽台 12 城山台
13 吐師

14 井平尾 15 岩船 16 兎並 17 駅東・駅西 18 大野
19 大畑 20 岡崎 21 奥畑 22 河原 23 観音寺・法花寺野
24 北 25 里 26 北下手・南下手 27 北大門・南大門
28 勝風 29 尻枝 30 銭司 31 高去 32 高田 33 辻
34 南加茂台 35 西 36 西小・東小上・東小下 37 美浪 38 森
39 山田 40 例幣

41 綺田 42 上粕 43 北河原 44 神童子 45 椿井 46 平尾

I-5. お子さんの出生時の体重を教えてください。

母子健康手帳を確認して、（）内に数字をご記入ください。（単位はグラム）

体重（g）



- I-6. お子さんの最近測定された身長・体重を教えてください。
() 内に数字をご記入ください。

身長 約 () . () cm 体重 約 () . () kg

●●● 8歳のお子さんの健康に関することについてお聞きます ●●●

() 内をご回答ください。() 内には適当な数字や語句をご記入ください。

- II-1. お子さんの現在の健康状態について、あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|-------------|-----------|
| 1 とても健康だ | 2 まあまあ健康だ |
| 3 あまり健康ではない | 4 健康ではない |

- II-2. お子さんの「健康」で気になることはどのようなことですか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を () 内にご記入ください。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 寝つきがよくない | 2 機嫌よく起きられない |
| 3 食欲がない | 4 落ち着きがない |
| 5 お腹の調子がよくない | 6 便秘ぎみ |
| 7 風邪をひきやすい | 8 その他 () |
| 9 特にない | |

- II-3. あなたは、お子さんの健康についての情報を主にどこから得ていますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を () 内にご記入ください。

- | | | |
|---|---------|-----------|
| 1 医師 | 2 看護師 | 3 保健師・栄養士 |
| 4 食生活改善推進員 | 5 学校の先生 | 6 専門書 |
| 7 雑誌 | 8 新聞 | 9 テレビ・ラジオ |
| 10 インターネット (YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む) | | |
| 11 家族 | 12 友人 | 13 近所の人 |
| 14 市が発信している情報 (広報きづがわ、市ホームページ、市公式 LINE、子育てアプリきづがわいい等) | | |
| 15 その他 () | | |

II-4. お子さんの健康に関する情報や、あなたご自身の行動についてお聞きします。

以下の①～⑥の質問について、それぞれあてはまるもの1つに○をつけてください。

①新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろんな情報源から情報を集められる。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 全くそう思わない | 2 あまりそう思わない | 3 どちらとも言えない |
| 4 まあそう思う | 5 強くそう思う | |

②たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 全くそう思わない | 2 あまりそう思わない | 3 どちらとも言えない |
| 4 まあそう思う | 5 強くそう思う | |

③情報を理解し、人に伝えることができる。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 全くそう思わない | 2 あまりそう思わない | 3 どちらとも言えない |
| 4 まあそう思う | 5 強くそう思う | |

④情報がどの程度信頼できるかを判断できる。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 全くそう思わない | 2 あまりそう思わない | 3 どちらとも言えない |
| 4 まあそう思う | 5 強くそう思う | |

⑤情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 全くそう思わない | 2 あまりそう思わない | 3 どちらとも言えない |
| 4 まあそう思う | 5 強くそう思う | |

⑥情報をもとにした計画や行動を実行している。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 全くそう思わない | 2 あまりそう思わない | 3 どちらとも言えない |
| 4 まあそう思う | 5 強くそう思う | |

II-5. お子さんの健康で何か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○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

- | |
|-------------------------------------|
| 1 規則正しい生活リズムを心がける |
| 2 栄養のバランスを考えている |
| 3 子ども同士がのびのび身体を動かして遊べる場所に出かける |
| 4 手洗いを心がけている |
| 5 学校の健康診断を受けさせている |
| 6 体調が悪いとき早めに医師にかかるようにしている |
| 7 健康に関するテレビや雑誌、インターネット（SNSを含む）を見ている |
| 8 健康に関する書物を読んでいる |
| 9 その他（ ） |
| 10 特に心がけていることはない |

Ⅱ-6. お子さんは、学校の健康診断を受けていますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 受けている 2 受けていない



◆Ⅱ-6で「2 受けていない」と回答された方にお聞きします。

健康診断を受診しない理由は何ですか。

その内容を（ ）内にご記入ください。

Ⅱ-7. お子さんは、かかりつけ医をもっていますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 はい 2 いいえ

Ⅱ-8. お子さんは、今までに次の病気等について、医師等から指摘を受けたことがありますか。
あてはまるものすべてに○をつけ、（ ）内の i ~ iii のいずれかに○をつけてください。
お薬を飲んでいなくても医師の指示で定期受診をしている方は、「i. 治療中」とご回答ください。

「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

1 アトピー性皮膚炎	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
2 食物アレルギー	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
3 花粉症	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
4 シックハウス症候群	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
5 喘息	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
6 肥満	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
7 やせ	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
8 貧血	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
9 心臓病	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
10 腎臓病	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
11 その他 ()	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
12 指摘を受けたことがない	



- Ⅱ-9. お子さんは、今までに骨折（ひびを含む）をしたことがありますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 はい 2 いいえ

◆Ⅱ-9で「1 はい」と回答された方にお聞きします。

- ①骨折（ひびを含む）をした部位はどこですか。 （ ）内にご記入ください。

()

- ②何をしている時に骨折（ひびを含む）をしましたか。 （ ）内にご記入ください。

()

- Ⅱ-10. ヘッドホンやイヤホンで大きな音を長時間連続して聞き続けることが、耳が聞こえにくくなったり、耳鳴りがしたり、耳が詰まったような感じがしたりするヘッドホン難聴（イヤホン難聴）になるリスクとなることを知っていますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 はい 2 いいえ

- Ⅱ-11. お子さんは、ヘッドホン・イヤホンを1日何時間程度使用しますか。
おおよその時間を（ ）内にご記入ください。

約（ ）時間

●●● 8歳のお子さんの生活リズムについてお聞きします ●●●

（ ）内をご回答ください。（ ）内には適当な数字や語句をご記入ください。

- Ⅲ-1. お子さんの寝る時間は何時頃ですか。
※ふとんに入る時間ではなく、入眠時間をお答えください。

() 時頃

- Ⅲ-2. お子さんが朝、目を覚ます時間は何時頃ですか。

() 時頃

- Ⅲ-3. お子さんは、1日に何時間くらい寝ていますか。

() 時間

Ⅲ-4. お子さんは、外遊びをしていますか。(1日1～2時間程度)

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 ほぼ毎日	2 週に3～4回	3 週に1～2回
4 ほとんどない	5 外で遊ばない	

◆Ⅲ-4で「4 ほとんどない」「5 外で遊ばない」と回答された方にお聞きます。

どうして外で遊ぶことが少ないのですか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を()内にご記入ください。

1 外に安全な遊び場が少ないから
2 スポーツできる場所が少ないから
3 外遊びがきらいだから
4 ゲームなど家の中の遊びの方がおもしろいから
5 学校の校庭が自由に使えないから
6 外で一緒に遊べる友達がいないから
7 その他 ()

Ⅲ-5. お子さんは、テレビや動画をみたり、ゲーム(スマートフォン・携帯用ゲーム機・ネットゲームを含む)などをする時間は1日に平均どのくらいありますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

()内には適当な数字をご記入ください。

1 1時間未満	2 1～2時間未満	3 2～3時間未満
4 3～4時間未満	5 4時間以上()時間	6 見ない・しない

Ⅲ-6. お子さんは、放課後から寝るまでの間、身体を動かして遊んだり、スポーツをしたりしますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 ほぼ毎日	2 週に3～4回	3 週に1～2回
4 ほとんどない	5 しない	

◆Ⅲ-6で「1」～「3」のいずれかに回答された方にお聞きます。

それは1日に平均どのくらいしますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 30分未満	2 30分～1時間未満
3 1～2時間未満	4 2時間以上

Ⅲ-7. お子さんが今習っているもの、通っているものがありますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

() 内には適当な語句をご記入ください。

「その他」の場合は、その内容を() 内にご記入ください。

1 サッカー	2 テニス	3 野球	4 ソフトボール
5 バレーボール	6 バスケットボール	7 剣道	8 柔道
9 空手	10 水泳	11 バレエ	12 体操・ダンス
13 学習塾	14 そろばん	15 習字	16 絵画
17 ピアノ	18 音楽教室 ()	19 英語	
20 パソコン	21 合気道・少林寺拳法	22 合唱	
23 陸上	24 バドミントン		
25 その他 ()			
26 特になし			

Ⅲ-8. お子さんの排便状況をお聞きます。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を() 内にご記入ください。

1 毎日ある	2 週に5～6回ある	3 週に3～4回ある
4 週に1～2回ある	5 その他 ()	

●●● 8歳のお子さんの食習慣についてお聞きます ●●●

() 内をご回答ください。() 内には適当な数字や語句をご記入ください。

Ⅳ-1. お子さんは、1日3食（朝食・昼食・夕食）を毎日食べていますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。（お菓子は含みません）

1 はい	2 いいえ
------	-------

Ⅳ-2. Ⅳ-1で「2 いいえ」と回答された方にお聞きます。

①食べないのは3食のうちどれですか。 あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 朝食を食べない	2 昼食を食べない
3 夕食を食べない	4 朝食と昼食を食べない
5 昼食と夕食を食べない	6 朝食と夕食を食べない
7 3食とも食べない	

②食べないのはどのくらいの頻度ですか。 あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 毎日	2 ほとんど毎日	3 週に3～5回
4 週に1～2回	5 まれに食べない日もある	

IV-3. お子さんは、朝食を何時頃に食べますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 6時以前	2 6時台	3 7時台
4 8時台	5 9時以降	6 食べない

IV-4. お子さんのふだんの朝食の内容をお聞きします。
あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 ご飯	2 パン	3 麺類
4 シリアル食品	5 おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）	
6 おかず（野菜）	7 漬物	8 味噌汁
9 スープ	10 果物	11 ジュース
12 菓子	13 乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）	
14 その他（_____）	15 食べない	

IV-5. お子さんは、昼食を何時頃に食べますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 12時以前	2 12時台	3 13時台
4 14時以降	5 食べない	

IV-6. お子さんのふだんの昼食の内容をお聞きします。
あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 ご飯	2 パン	3 麺類
4 シリアル食品	5 おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）	
6 おかず（野菜）	7 漬物	8 味噌汁
9 スープ	10 果物	11 ジュース
12 菓子	13 乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）	
14 その他（_____）	15 食べない	

IV-7. お子さんは、夕食を何時頃に食べますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 18時以前	2 18時台	3 19時台	4 20時台
5 21時台	6 22時以降	7 食べない	

IV-8. お子さんのふだんの夕食の内容をお聞きます。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 ご飯	2 パン	3 麺類
4 シリアル食品	5 おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）	
6 おかず（野菜）	7 漬物	8 味噌汁
9 スープ	10 果物	11 ジュース
12 菓子	13 乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）	
14 その他（ ）	15 食べない	

IV-9. お子さんは、ふだんどのくらいの頻度で家族と一緒に食事をしますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 ほとんど毎日一緒に食べる	2 週に3～5回程度一緒に食べる
3 週に1～2回程度一緒に食べる	4 月に1～2回程度一緒に食べる
5 ほとんど一緒に食べない	6 一緒に食べることが全くない

IV-10. お子さんの食事中にテレビや動画をつけていますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 はい	2 いいえ
------	-------



IV-11. **IV-10で「1 はい」と回答された方**にお聞きます。

それはいつですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 朝食	2 昼食	3 夕食
------	------	------

IV-12. お子さんは、夕食後に何か食べたり、飲んだりしますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。（お茶や水は含みません）

1 週に6～7回	2 週に3～5回	3 週に1～2回
4 ほとんどしない	5 しない	

IV-13. お子さんは、学校給食を全部食べますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 いつも全部食べる	2 時々残す
3 いつも残す	4 学校給食がない



IV-14. お子さんに対して、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○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

1 食事前の手洗い	2 食前後のあいさつ	3 箸の持ち方
4 食器の持ち方	5 食事中の手の位置	6 姿勢
7 噛む回数	8 好き嫌い	
9 その他（ ）		
10 特に何も気をつけていない		

IV-15. おさんの好きな料理を上位3つまでご記入ください。

1 ()	2 ()	3 ()
-------	-------	-------

IV-16. おさんの嫌いな食べ物（料理名ではなく食材）を上位3つまでご記入ください。

1 ()	2 ()	3 ()
-------	-------	-------

IV-17. おさんは、お菓子やアイスクリームをどのくらいの頻度で食べますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 毎日2回以上	2 毎日1回	3 週に3～5回
4 週に1～2回	5 ほとんど食べない	6 食べない

IV-18. おさんは、おやつ時間を決めていますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 決めている	2 決めていない	3 食べない
---------	----------	--------

IV-19. おさんは、ジュース・清涼飲料水をどのくらいの頻度で飲みますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 毎日2回以上	2 毎日1回	3 週に3～5回
4 週に1～2回	5 ほとんど飲まない	6 飲まない

IV-20. おさんは、市販のインスタント・レトルト・冷凍食品をどのくらいの頻度で食べますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 毎日2回以上	2 週に6～7回	3 週に3～5回
4 週に1～2回	5 月に1～2回	6 ほとんど食べない
7 食べない		

IV-21. お子さんの料理の味付けは、薄味を意識していますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|---------------|------------|
| 1 意識している | 2 時々意識している |
| 3 ほとんど意識していない | 4 意識していない |

IV-22. お子さんは、牛乳・乳製品を1日あたり平均すると、どのくらいとりますか。

あてはまるものすべてに○をつけ、() 内にその量をご記入ください。

「その他」の場合は、その内容を() 内にご記入ください。

- | | |
|------------------------|---|
| 1 牛乳 コップ () 杯程度 | ※ 1 杯 200ml とします |
| 2 ヨーグルト カップ () 個程度 | ※ 1 個 100 g とします |
| 3 チーズ () 個 (枚) | ※ プロセスチーズ 1 個、スライスチーズ 1 枚を
約 20 g とします |
| 4 その他 (何を?) (どのくらい?) | |
| 5 食べない | |

IV-23. お子さんが、魚を食べる回数はどのくらいありますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|------------|----------|----------|
| 1 週に5回以上 | 2 週に3～4回 | 3 週に1～2回 |
| 4 ほとんど食べない | 5 食べない | |

IV-24. **IV-23で「1」～「3」のいずれかに回答された方**にお聞きます。

お子さんのために、どんな魚を最も多く買って調理しますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | |
|-------------------------------------|
| 1 鮮魚（さしみ・生魚など） |
| 2 味付けや塩蔵魚（みりん漬・味噌漬・缶詰・干物・塩鯖・塩秋刀魚など） |
| 3 鮮魚と味付けや塩蔵魚を半々 |
| 4 調理済みの魚（スーパーなどの魚の惣菜） |

IV-25. お子さんは、食事に関してお手伝い（お茶碗並べ・盛りつけ・片付け・切ったりちぎったり混ぜたり等）をしていますか。 あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|------|-------|------|
| 1 はい | 2 いいえ | 3 時々 |
|------|-------|------|

IV-26. お子さんは、農作業（田植え・水管理・種まき・収穫その他）をする機会がありますか。学校での機会も含めて、あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|----------|--------|------|
| 1 年に2回以上 | 2 年に1回 | 3 なし |
|----------|--------|------|

IV-27. お子さんに、米・野菜・酪農・果樹・漁業・きのこ作り等の体験をさせたいと思いますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

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

IV-28. お子さんの食事に地元産（京都府内産）の野菜や果物を使うようにしていますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1 できるだけ使うように心がけている | 2 価格が安ければ使うこともある |
| 3 産地を気にしていない | 4 まったく使わない |

IV-29. お子さんは木津川市特産の野菜や果物を知っていますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

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

IV-30. 保護者の方は、「食育」という言葉を知っていますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|---------|--------|------------|
| 1 知っている | 2 知らない | 3 聞いたことはある |
|---------|--------|------------|

●●● 8歳のお子さんの歯の健康に関することについてお聞きます ●●●

内をご回答ください。（）内には適当な数字や語句をご記入ください。

V-1. お子さんのむし歯についてお聞きます。
あてはまるもの1つに○をつけ、（）内に数字をご記入ください。
むし歯は、治療済みのむし歯も含めてご記入ください。

- | | |
|----------|-----------------------------------|
| 1 むし歯はない | 2 むし歯がある（ <input type="text"/> ）本 |
|----------|-----------------------------------|

V-2. **V-1で「2 むし歯がある」と回答された方**にお聞きます。
そのむし歯を治療していますか。 あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | |
|-----------------------|
| 1 現在治療中のむし歯がある |
| 2 むし歯があるが、治療していない歯がある |
| 3 むし歯はすべて治療済みである |

V-3. お子さんは、歯みがきをいつしていますか。
あてはまるものすべてに○をつけてください。
「その他」の場合は、その内容を（）内にご記入ください。

- | | | | |
|-------|-------------------------------|---------|-------|
| 1 朝食前 | 2 朝食後 | 3 昼食後 | 4 夕食後 |
| 5 寝る前 | 6 その他（ <input type="text"/> ） | 7 していない | |

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 している

2 したことがない

3 以前していた（ _____ 歳 _____ カ月頃～ _____ 歳 _____ カ月頃）

あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 仕上げみがき	2 定期健診	3 フッ素塗布
4 その他 ()	5 特に何もしていない	

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 はい 2 いいえ

●●●喫煙に関するについてお聞きします●●●

内をご回答ください。() 内には適当な数字や語句をご記入ください。

ここで言う「タバコ」とは、電子タバコ、加熱式タバコ等を含みます。

1 いる 2 いない

①タバコを吸っている方は、お子さんからみてどなたですか。

「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

1 父 2 母 3 祖父・祖母 4 その他 ()

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 している 2 していない人がいる 3 していない

VI-3. VI-2①で「2 母」と回答された方にお聞きします。

お子さんを妊娠中にタバコを吸っておられましたか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 吸っていた	2 吸っていない
---------	----------

VI-4. タバコを吸うことで自分や周囲に影響のあるものは何だと思いますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 肺がん	2 喘息	3 気管支炎	4 心臓病
5 脳卒中	6 胃潰瘍	7 妊婦への悪影響	8 歯周病
9 わからない			

●●●8歳のお子さんの育児に関することについてお聞きします●●●

内をご回答ください。() 内には適当な数字や語句をご記入ください。

VII-1. 育児を一緒にしてくれる人はいますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 いる	2 いない
------	-------

VII-2. VII-1で「1 いる」と回答された方にお聞きします。

それはあなたからみてどなたですか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を() 内にご記入ください。

1 配偶者	2 父・母	3 兄弟・姉妹	4 8歳児の兄・姉
5 近所の人	6 その他 ()		

VII-3. 育児負担を軽減するために、周囲に相談できる人やサポートをしてくれる人はいますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 いる	2 いない
------	-------

VII-4. VII-3で「1 いる」と回答された方にお聞きします。

それはあなたからみてどなたですか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を() 内にご記入ください。

1 配偶者	2 父・母	3 兄弟・姉妹	4 友人
5 近所の人	6 その他 ()		

Ⅶ-5. 育児に対する今の気持ちに近いものはどれですか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1		2		3		4		5	
---	---	---	---	---	---	---	--	---	---

Ⅶ-6. お子さんが健やかに成長するために行政や市民が行う健康づくりの取組みについて、ご意見やアイデアなどがありましたらご記入ください。

記入年月日：令和7年 月 日

お気づきの点がありましたらこの欄にご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

恐れ入りますが、記入漏れがないかももう一度お確かめの上、同封の封筒に入れて提出してください。

次回の調査は5年後に行いますので、ご協力いただきますようお願いいたします。



調査票見本③『児童・生徒期（13歳）』



木津川市

第2次すこやか木津川21プラン ～中間評価調査票～

* * * 調査ご協力のお願い * * *

13歳のあなたへ

木津川市では、市民のみなさま自身で健康づくりの取り組みができること、すこやかで心豊かな生活ができることや、健康で長生きすることを目的として、令和4年3月に「第2次すこやか木津川21プラン」を作成しました。今回は、プランの中間評価の年にあたるため、アンケート調査をすることになりました。このアンケートは、木津川市にお住まいの13歳（平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれの方）のみなさまを対象にお送りしています。

お答えいただいたアンケート内容は、答えた人が特定されたり、他の目的に利用されたりすることはありません。ご協力いただきますよう、お願いいたします。

保護者様へ

木津川市では、市民のみなさまが主体となって健康づくりの取り組みができること、すこやかで心豊かな生活の実現と健康寿命の延伸を図ることを目的として、令和4年3月に「第2次すこやか木津川21プラン～健康増進計画・食育推進計画～（令和4～13年度）」を策定いたしました。

策定から5か年が経過する令和8年度に向けて、計画の中間評価と今後の目標や施策等の見直しを行うことを目的として、この度、市民のみなさまを対象にアンケート調査をすることになりました。本調査の趣旨をご理解の上、ご協力いただきますようお願いいたします。

令和7年10月 木津川市長 谷口 雄一

* * * ご回答にあたってのお願い * * *

- 1 この調査には、**封筒宛名のご本人さま**がご回答ください。
（ご本人による記入が困難な場合は代筆いただいてもかまいません）
- 2 回答には、15分程度かかります。
- 3 回答は、回答欄のあてはまる番号を○で囲んでください。回答が「その他」の場合は、番号に○をつけ、（ ）内に具体的にご記入ください。
- 4 この調査は、パソコン・スマートフォン等でも回答が可能です。
下記のURLもしくは、右の二次元コードからご回答ください。
※WEBでの回答にはIDの入力が必要です。なお、IDは重複回答を確認するものであり、個人を特定するものではありません。
URL ≫ <https://src.webcas.net/form/pub/src2/262145gw13>
- 5 この調査票で回答する場合は、記入後は同封の返信用封筒（切手不要）に入れてポストに投函してください。



▼ IDはこちら ▼

回答は、11月25日（火）までにお願ひします

* * * 調査についてのお問い合わせ * * *

木津川市 健康福祉部 健康推進課（〒619-0286 木津川市木津南垣外110番地9）
TEL：0774-75-1219

●●● 13歳のあなたご自身についてお聞きます ●●●

□内をご回答ください。（ ）内には適当な数字や語句をご記入ください。

I-1. あなたの性別はどちらですか。 あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 男性 2 女性

I-2. 現在、あなたはどなたと住んでいますか。 あてはまるものすべてに○をつけてください。「その他」の場合はその内容を（ ）内にご記入ください。

1 父親 2 母親 3 祖父・祖母 4 兄・姉 5 弟・妹
6 その他（ ）

I-3. 現在お住まいの地域はどこですか。 あてはまる地域に○をつけてください。

1 市坂 2 梅谷 3 梅美台 4 鹿背山 5 兜台 6 木津
7 木津川台 8 木津町 9 州見台 10 相楽 11 相楽台 12 城山台
13 吐師

14 井平尾 15 岩船 16 兎並 17 駅東・駅西 18 大野
19 大畑 20 岡崎 21 奥畑 22 河原 23 観音寺・法花寺野
24 北 25 里 26 北下手・南下手 27 北大門・南大門
28 勝風 29 尻枝 30 銭司 31 高去 32 高田 33 辻
34 南加茂台 35 西 36 西小・東小上・東小下 37 美浪 38 森
39 山田 40 例幣

41 綺田 42 上粕 43 北河原 44 神童子 45 椿井 46 平尾

I-4. あなたの出生時の体重を教えてください。

わからない場合は、保護者の方に母子健康手帳を確認してもらい、（ ）内に数字をご記入ください。（単位はグラム）

体重（ ）g

I-5. あなたの最近測定した身長・体重を教えてください。（ ）内に数字をご記入ください。

身長 約（ ）cm 体重 約（ ）kg

I-6. あなたは、現在のご自分の体型をどう思いますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 太っている 2 太りすぎ 3 普通
4 やせぎみ 5 やせている

●●● 13歳のあなたの健康に関することについてお聞きします ●●●

□内をご回答ください。()内には適当な数字や語句をご記入ください。

Ⅱ-1. あなたは、ふだん、ご自分で健康だと思いますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|-------------|-----------|
| 1 とても健康だ | 2 まあまあ健康だ |
| 3 あまり健康ではない | 4 健康ではない |

Ⅱ-2. あなたの「健康」で気になることはどのようなことですか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を()内にご記入ください。

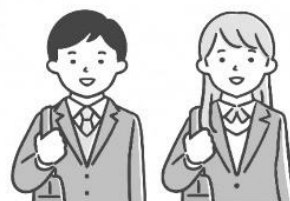
- | | |
|------------|--------------|
| 1 寝つきがよくない | 2 すっきり起きられない |
| 3 食欲がない | 4 イライラする |
| 5 お腹が痛い | 6 便秘ぎみ |
| 7 風邪をひきやすい | 8 頭が重い・痛い |
| 9 体がだるい | 10 眼が疲れる |
| 11 その他() | 12 特にない |

Ⅱ-3. あなたは、健康についての情報を主にどこから得ていますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を()内にご記入ください。

- | | |
|---|------------|
| 1 医師 | 2 看護師 |
| 3 保健師・栄養士 | 4 食生活改善推進員 |
| 5 学校の先生 | 6 専門書 |
| 7 雑誌 | 8 新聞 |
| 9 テレビ・ラジオ | |
| 10 インターネット (YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む) | |
| 11 家族 | |
| 12 友人 | |
| 13 近所の人 | |
| 14 市が発信している情報 (広報きづがわ、市ホームページ、市公式 LINE、子育てアプリきづがわいい等) | |
| 15 その他() | |



II-4. 健康に関する情報や、あなたご自身の行動についてお聞きします。

以下の①～⑥の質問について、それぞれあてはまるもの1つに○をつけてください。

①新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろんな情報源から情報を集められる。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 全くそう思わない | 2 あまりそう思わない | 3 どちらとも言えない |
| 4 まあそう思う | 5 強くそう思う | |

②たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 全くそう思わない | 2 あまりそう思わない | 3 どちらとも言えない |
| 4 まあそう思う | 5 強くそう思う | |

③情報を理解し、人に伝えることができる。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 全くそう思わない | 2 あまりそう思わない | 3 どちらとも言えない |
| 4 まあそう思う | 5 強くそう思う | |

④情報がどの程度信頼できるかを判断できる。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 全くそう思わない | 2 あまりそう思わない | 3 どちらとも言えない |
| 4 まあそう思う | 5 強くそう思う | |

⑤情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 全くそう思わない | 2 あまりそう思わない | 3 どちらとも言えない |
| 4 まあそう思う | 5 強くそう思う | |

⑥情報をもとにした計画や行動を実行している。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 全くそう思わない | 2 あまりそう思わない | 3 どちらとも言えない |
| 4 まあそう思う | 5 強くそう思う | |

II-5. あなたは、ご自身の健康づくりのために何か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○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

- | | |
|--------------------------------------|-----------------|
| 1 睡眠を十分にとる | 2 朝食を毎日とる |
| 3 間食をあまりしない | 4 栄養のバランスを考えている |
| 5 太りすぎない | 6 やせすぎない |
| 7 体育以外のスポーツをする | 8 手洗いを心がけている |
| 9 定期的に健康診断を受けている | |
| 10 体調が悪いとき早めに医師にかかるようにしている | |
| 11 健康に関するテレビや雑誌、インターネット（SNSを含む）を見ている | |
| 12 健康に関する書物を読んでいる | |
| 13 その他（ ） | |
| 14 特に心がけていることはない | |

II-6. あなたが健康について関心があることは何ですか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

- 1 適正体重（肥満・やせ）
- 2 栄養のバランス
- 3 むし歯
- 4 運動能力や体力の維持
- 5 休養と睡眠
- 6 性に関すること
- 7 エイズ・性感染症
- 8 たばこ健康
- 9 お酒と健康
- 10 薬物（シンナー・覚せい剤など）
- 11 妊娠・出産
- 12 食品の安全性
- 13 アレルギー疾患（アトピー・喘息^{ぜんそく}など）
- 14 心の問題（不登校・いじめ・ひきこもりなど）
- 15 その他（ ）

II-7. あなたは学校の健康診断を受けていますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- 1 受けている 2 受けていない



◆Ⅱ-7で「2 受けていない」と回答された方にお聞きします。

健康診断を受けない理由は何ですか。

その内容を 内にご記入ください。

[illegible]

II-8. あなたはかかりつけ医をもちっていますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ

Ⅱ-9. 今までに、次の病気等について、医師等から指摘を受けたことがありますか。

あてはまるものすべてに○をつけ、()内のi～iiiのいずれかに○をつけてください。

お薬を飲んでいなくても医師の指示で定期受診をしている方は、「i. 治療中」とご回答ください。

「その他」の場合は、その内容を()内にご記入ください。

1 アトピー性皮膚炎	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
2 食物アレルギー	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
3 花粉症	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
4 シックハウス症候群	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
5 ぜんそく 喘息	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
6 肥満	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
7 やせ	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
8 貧血	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
9 心臓病	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
10 腎臓病	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
11 その他()	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
12 指摘を受けたことがない	

Ⅱ-10. あなたは今までに骨折（ひびを含む）をしたことがありますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 はい	2 いいえ
------	-------

◆Ⅱ-10で「1 はい」と回答された方にお聞きます。

①骨折（ひびを含む）をした部位はどこですか。 ()内にご記入ください。

()

②何をしている時に骨折（ひびを含む）をしましたか。 ()内にご記入ください。

()

Ⅱ-11. 排便状況をお聞きます。 あてはまるもの1つに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を()内にご記入ください。

1 毎日ある	2 週に5～6回ある	3 週に3～4回ある
4 週に1～2回ある	5 その他()	

- Ⅱ-12. ヘッドホンやイヤホンで大きな音を長時間連続して聞き続けることが、耳が聞こえにくくなったり、耳鳴りがしたり、耳が詰まったような感じがしたりするヘッドホン難聴（イヤホン難聴）になるリスクとなることを知っていますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 はい 2 いいえ

- Ⅱ-13. あなたは、ヘッドホン・イヤホンを1日何時間程度使用しますか。
おおよその時間を（ ）内にご記入ください。

約（ ）時間

●●● 13歳のあなたの休養やストレスについてお聞きします ●●●

（ ）内をご回答ください。（ ）内には適当な数字や語句をご記入ください。

- Ⅲ-1. あなたの寝る時間は何時頃ですか。

※ふとんに入る時間ではなく、入眠時間をお答えください。

（ ）時頃

- Ⅲ-2. あなたが朝、目を覚ます時間は何時頃ですか。

（ ）時頃

- Ⅲ-3. あなたは、1日に何時間くらい寝ていますか。

（ ）時間

- Ⅲ-4. あなたは、睡眠によって十分な休養がとれていますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 はい 2 いいえ

- Ⅲ-5. あなたは、最近、ストレスを感じたことはありますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 大いに感じた 2 ときどき感じた
3 ほとんど感じなかった 4 全く感じなかった

- Ⅲ-6. Ⅲ-5で「1」または「2」と回答された方にお聞きします。

ストレスの原因は、どういう理由ですか。 あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

1 勉強のこと 2 家庭のこと
3 友達や人間関係のこと 4 学校のこと
5 将来のこと 6 恋愛のこと
7 健康のこと 8 お金のこと
9 その他（ ）

Ⅲ-7. あなたは、悩みやストレスを感じた時にどのように対処しますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

1 人に相談する



誰に相談しますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

- | | | |
|---------------|-----------|---------|
| 1 家族 | 2 友人 | 3 学校の先生 |
| 4 市役所や保健所の相談員 | 5 民間の相談機関 | |
| 6 病院・診療所の人 | | |
| 7 その他（ ） | | |

- 2 やけ食いをする
- 3 カラオケに行く・歌を歌う
- 4 運動する・体を動かす
- 5 寝る
- 6 電話・メールをする
- 7 SNSやAIを活用する
- 8 友達と会う
- 9 買い物や街をぶらぶらする
- 10 テレビを見る・音楽を聴く・ゲームをする
- 11 その他（ ）
- 12 何もしない・決まった対処法はない

Ⅲ-8. あなたは、テレビや動画をみたり、ゲーム（スマートフォン・携帯用ゲーム機・ネットゲームなどを含む）などをする時間は1日に平均どのくらいありますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

（ ）内には適当な数字をご記入ください。

- | | | |
|-----------|--------------|-----------|
| 1 1時間未満 | 2 1～2時間未満 | 3 2～3時間未満 |
| 4 3～4時間未満 | 5 4時間以上（ ）時間 | 6 見ない・しない |

Ⅲ-9. あなたは、SNS（YouTubeやInstagram、LINE、Facebook等）をする時間は1日に平均どのくらいありますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

（ ）内には適当な数字をご記入ください。

- | | | |
|-----------|--------------|-----------|
| 1 1時間未満 | 2 1～2時間未満 | 3 2～3時間未満 |
| 4 3～4時間未満 | 5 4時間以上（ ）時間 | 6 見ない・しない |

●●● 13歳のあなたの食習慣についてお聞きします ●●●

内をご回答ください。()内には適当な数字や語句をご記入ください。

IV-1. あなたは、1日3食（朝食・昼食・夕食）を毎日食べていますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 はい 2 いいえ

IV-2. IV-1で「2 いいえ」と回答された方にお聞きします。

①食べないのは3食のうちどれですか。
あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 朝食を食べない 2 昼食を食べない 3 夕食を食べない

②食べないのはどのくらいの頻度ですか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 毎日 2 ほとんど毎日 3 週に3～5回
4 週に1～2回 5 まれに食べない日もある

IV-3. IV-2①で「1 朝食を食べない」と回答された方にお聞きします。
いつ頃から朝食を食べないことがあるようになりましたか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 保育園・幼稚園頃から 2 小学1～2年生頃から
3 小学3～4年生頃から 4 小学5～6年生頃から
5 中学生になってから 6 わからない

IV-4. あなたは、朝食を何時頃に食べますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 6時以前 2 6時台 3 7時台
4 8時台 5 9時以降 6 食べない

IV-5. あなたのふだんの朝食の内容をお聞きします。
あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 ご飯 2 パン 3 麺類 4 シリアル食品
5 おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品） 6 おかず（野菜） 7 漬物
8 味噌汁 9 スープ 10 果物 11 ジュース
12 菓子 13 乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）
14 その他（ ） 15 食べない

IV-6. あなたは、昼食を何時頃に食べますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 12時以前	2 12時台	3 13時台
4 14時以降	5 食べない	

IV-7. あなたのふだんの昼食の内容をお聞きします。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 ご飯	2 パン	3 麺類	4 シリアル食品
5 おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）	6 おかず（野菜）	7 漬物	
8 味噌汁	9 スープ	10 果物	11 ジュース
12 菓子	13 乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）		
14 その他（ ）	15 食べない		

IV-8. あなたは、夕食を何時頃に食べますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 18時以前	2 18時台	3 19時台	4 20時台
5 21時台	6 22時以降	7 食べない	

IV-9. あなたのふだんの夕食の内容をお聞きします。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 ご飯	2 パン	3 麺類	4 シリアル食品
5 おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）	6 おかず（野菜）	7 漬物	
8 味噌汁	9 スープ	10 果物	11 ジュース
12 菓子	13 乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）		
14 その他（ ）	15 食べない		

IV-10. あなたは、ふだんどのくらいの頻度で家族と一緒に食事をしますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 ほとんど毎日一緒に食べる	2 週に3～5回程度一緒に食べる
3 週に1～2回程度一緒に食べる	4 月に1～2回程度一緒に食べる
5 ほとんど一緒に食べない	6 一緒に食べることが全くない

IV-11. あなたは、食事中にテレビや動画を見ていますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 はい	2 いいえ
------	-------

IV-12. IV-11で「1 はい」と回答された方にお聞きします。

それはいつですか。 あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 朝食	2 昼食	3 夕食
------	------	------

IV-13. あなたは、夕食後に何か食べたり、飲んだりしますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。(お茶や水は含みません)

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 1 週に6～7回 | 2 週に3～5回 | 3 週に1～2回 |
| 4 ほとんどしない | 5 しない | |

IV-14. あなたは、学校給食を全部食べますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|------------|-----------|
| 1 いつも全部食べる | 2 時々残す |
| 3 いつも残す | 4 学校給食がない |

IV-15. 食事に関して、あなたは家族からどんなことに気をつけるようによく言われますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を()内にご記入ください。

- | | | |
|-----------------|------------|---------|
| 1 食事前の手洗い | 2 食前後のあいさつ | 3 箸の持ち方 |
| 4 食器の持ち方 | 5 食事中の手の位置 | 6 姿勢 |
| 7 噛む回数 | 8 好き嫌い | |
| 9 その他 () | | |
| 10 特に注意されることはない | | |

IV-16. あなたの好きな料理を上位3つまでご記入ください。

- | | | |
|-------|-------|-------|
| 1 () | 2 () | 3 () |
|-------|-------|-------|

IV-17. あなたの嫌いな食べ物(料理名ではなく食材)を上位3つまでご記入ください。

- | | | |
|-------|-------|-------|
| 1 () | 2 () | 3 () |
|-------|-------|-------|

IV-18. あなたは、お菓子やアイスクリームをどのくらいの頻度で食べますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|----------|------------|----------|
| 1 毎日2回以上 | 2 毎日1回 | 3 週に3～5回 |
| 4 週に1～2回 | 5 ほとんど食べない | 6 食べない |

IV-19. あなたは、ジュース・清涼飲料水をどのくらいの頻度で飲みますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|----------|------------|----------|
| 1 毎日2回以上 | 2 毎日1回 | 3 週に3～5回 |
| 4 週に1～2回 | 5 ほとんど飲まない | 6 飲まない |

IV-20. あなたは、市販の総菜・インスタント・レトルト・冷凍食品をどのくらいの頻度で食べますか。 あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|----------|----------|------------|
| 1 毎日2回以上 | 2 週に6～7回 | 3 週に3～5回 |
| 4 週に1～2回 | 5 月に1～2回 | 6 ほとんど食べない |
| 7 食べない | | |

IV-21. Ⅲ-20で「1」～「5」のいずれかに回答された方にお聞きます。
それらの味付けはどのように感じますか。 あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|------|------|----------|
| 1 濃い | 2 薄い | 3 ちょうどいい |
|------|------|----------|

IV-22. あなたは食品を購入する時や、外食の際に栄養成分表示を参考にしていますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|---------------|--------------|
| 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 全く参考にしていない |

IV-23. あなたは、牛乳・乳製品を1日あたり平均すると、どのくらいとりますか。
あてはまるものすべてに○をつけ、() 内にその量をご記入ください。
「その他」の場合は、その内容を() 内にご記入ください。

- | | |
|------------------------|------------------------------------|
| 1 牛乳 コップ () 杯程度 | ※1杯 200ml とします |
| 2 ヨーグルト カップ () 個程度 | ※1個 100g とします |
| 3 チーズ () 個 (枚) | ※プロセスチーズ1個、スライスチーズ1枚を
約20g とします |
| 4 その他 (何を?) (どのくらい?) | |
| 5 食べない | |

IV-24. あなたが魚を食べる回数はどのくらいありますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|------------|----------|----------|
| 1 週に5回以上 | 2 週に3～4回 | 3 週に1～2回 |
| 4 ほとんど食べない | 5 食べない | |

IV-25. IV-24で「1」～「3」のいずれかに回答された方にお聞きます。
調理をされる方に聞いてお答えください。どんな魚を最も多く買って調理しますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | |
|--------------------------------------|
| 1 鮮魚 (さしみ・生魚など) |
| 2 味付けや塩蔵魚 (みりん漬・みそ漬・缶詰・干物・塩鯖・塩秋刀魚など) |
| 3 鮮魚と味付けや塩蔵魚を半々 |
| 4 調理済みの魚 (スーパーなどの魚の惣菜) |

IV-26. あなたは食事に関してお手伝い（お茶碗並べ・盛りつけ・片付け・切ったりちぎったり混ぜたり等）をしていますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 はい	2 いいえ	3 時々
------	-------	------

IV-27. あなたは、農作業（田植え・水管理・種まき・収穫その他）をする機会がありますか。学校での機会も含めて、あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 年に2回以上	2 年に1回	3 なし
----------	--------	------

IV-28. あなたは、米・野菜・酪農・果樹・漁業・きのこ作り等の体験をしたいと思いますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 はい	2 いいえ
------	-------

IV-29. あなたは、木津川市特産の野菜や果物などを知っていますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 はい	2 いいえ
------	-------



IV-30. **IV-29で「1 はい」と回答された方**にお聞きします。

それは何ですか。（ ）内に知っているもの全てご記入ください。

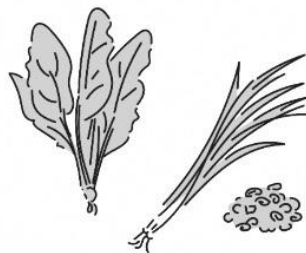
()

IV-31. あなたは「食育」という言葉を知っていますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 知っている	2 知らない	3 聞いたことはある
---------	--------	------------

IV-32. あなたの食事に地元産（京都府内産）の野菜や果物は使われていますか。調理をされる方に聞いてお答えください。あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 できるだけ使うように心がけている	2 価格が安ければ使うこともある
3 産地を気にしていない	4 まったく使わない



●●● 13歳のあなたの運動習慣に関することについてお聞きます ●●●

□内をご回答ください。（ ）内には適当な数字や語句をご記入ください。

V-1. あなたは体育の授業以外に運動（部活動やスポーツ関連の習い事など）をどのくらいしていますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 ほとんど毎日	2 週に3～4日	3 週に1～2日
4 月に1～2日	5 ほとんどしていない	

V-2. V-1で「1」～「4」のいずれかに回答された方にお聞きます。

①その運動は、どんな運動ですか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（ ）内にご記入ください。

1 サッカー	2 テニス	3 野球	4 ソフトボール
5 バレーボール	6 バスケットボール	7 剣道	8 柔道
9 空手	10 水泳	11 バレエ	12 体操・ダンス
13 陸上	14 卓球	15 バドミントン	16 縄跳び
17 その他（ ）			

②その運動は、1日に平均どのくらいの時間していますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 30分未満	2 30分～1時間未満
3 1～2時間未満	4 2時間以上

③その運動は、1年以上続いていますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 続いている	2 続いていない
---------	----------

●●● 13歳のあなたの歯の健康に関することについてお聞きます ●●●

□内をご回答ください。（ ）内には適当な数字や語句をご記入ください。

VI-1. あなたの歯は現在何本ありますか。（ ）内に数字をご記入ください。

（差し歯は、根っこがある場合は現在の本数に含みますが、根っこがない場合は現在の本数には含みません。大人の歯の総数は、親知らずを含めて全部で32本です）

（ ）本

VI-2. あなたのむし歯についてお聞きます。

あてはまるもの1つに○をつけ、() 内に数字をご記入ください。

むし歯は、治療済みのむし歯も含めてご記入ください。

- | | |
|----------|----------------|
| 1 むし歯はない | 2 むし歯がある () 本 |
|----------|----------------|

VI-3. VI-2で「2 むし歯がある」と回答された方にお聞きます。

そのむし歯を治療していますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | |
|-----------------------|
| 1 現在治療中のむし歯がある |
| 2 むし歯があるが、治療していない歯がある |
| 3 むし歯はすべて治療済みである |

VI-4. あなたは、歯みがきをいつしていますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を() 内にご記入ください。

- | | | | |
|-------|-----------|---------|-------|
| 1 朝食前 | 2 朝食後 | 3 昼食後 | 4 夕食後 |
| 5 寝る前 | 6 その他 () | 7 していない | |

VI-5. あなたは、歯みがきの時に、デンタルフロスや歯間ブラシなど歯と歯の間を清掃するための器具を使っていますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|-------------|-----------|----------|
| 1 ほぼ毎日使っている | 2 時々使っている | 3 使っていない |
|-------------|-----------|----------|

VI-6. 現在、あなたの歯のことで困っていることはありますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を() 内にご記入ください。

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1 口臭が気になる | 2 歯ぐきが腫れている |
| 3 歯ぐきから出血する | 4 歯ぐきからウミが出る |
| 5 歯ぐきがやせて歯の根が出ている | 6 歯がグラグラする |
| 7 痛みがある | 8 噛み合わせが悪い |
| 9 ものがはさまる | 10 歯並びが気になる |
| 11 しみる | |
| 12 その他 () | |
| 13 特にない | |

VI-7. あなたは、歯の健康を守るために定期的に歯石をとってもらったり、歯科健診を受けていますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1 1～2か月に1回程度受けている | 2 3か月に1回程度受けている |
| 3 6か月に1回程度受けている | 4 1年に1回程度受けている |
| 5 2年に1回程度受けている | 6 ほとんど受けていない |
| 7 受けていない | |

VI-8. あなたは、むし歯予防のために何かしていることはありますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

- | | | |
|----------|-----------|---------|
| 1 歯みがき | 2 定期健診 | 3 フッ素塗布 |
| 4 その他（ ） | 5 特にしていない | |

●●●喫煙についてお聞きします●●●

（ ）内をご回答ください。（ ）内には適当な数字や語句をご記入ください。

VII-1. あなたの身近にタバコを吸っている人はいますか。

ここで言う「タバコ」とは、電子タバコ、加熱式タバコ等を含みます。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

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

VII-2. あなたは、タバコを吸う人が口から吸い込む煙（主流煙）と、タバコの中から立ち上る煙（副流煙）とでは、どちらの方が有害物質をたくさん出していると思いますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|------|-------|-------|
| 1 同じ | 2 主流煙 | 3 副流煙 |
|------|-------|-------|

VII-3. タバコを吸うことで自分や周囲に影響のあるものは何だと思いますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | | | | |
|---------|----------------|-----------|-------|
| 1 肺がん | 2 ぜんそく
喘息 | 3 気管支炎 | 4 心臓病 |
| 5 脳卒中 | 6 胃潰瘍
いはいよう | 7 妊婦への悪影響 | 8 歯周病 |
| 9 わからない | | | |

VII-4. あなたは、タバコを吸ったことがありますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|------------|------------|
| 1 吸ったことがない | 2 吸ったことがある |
| 3 時々吸う | 4 よく吸う |

VII-5. VII-4で「2」～「4」のいずれかに回答された方にお聞きします。

①初めてタバコを吸った年齢は何歳ですか。

（ ）歳頃

②タバコをやめたいと思いますか。 あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|------|--------|------------|
| 1 思う | 2 思わない | 3 今は吸っていない |
|------|--------|------------|

③初めて吸ったきっかけは何ですか。 あてはまるもの1つに○をつけてください。
「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

- | | | |
|------------|-------------|---------|
| 1 人にすすめられた | 2 おもしろそうだった | 3 カッコイイ |
| 4 何となく | 5 その他（ ） | |

④③で「1 人にすすめられた」と回答された方にお聞きします。
誰にすすめられましたか。 あてはまるもの1つに○をつけてください。
「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

- | | | |
|-------|---------|----------|
| 1 父・母 | 2 兄弟・姉妹 | 3 祖父・祖母 |
| 4 友達 | 5 先輩 | 6 その他（ ） |

●●●飲酒についてお聞きします●●●

（ ）内をご回答ください。（ ）内には適当な数字や語句をご記入ください。

VIII-1. あなたの身近にお酒を飲む習慣のある人はいますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

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

VIII-2. あなたは、お酒を飲んだことがありますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|------------|------------|
| 1 飲んだことがない | 2 飲んだことがある |
| 3 時々飲む | 4 よく飲む |

VIII-3. VIII-2で「2」～「4」のいずれかに回答された方にお聞きします。

①初めて飲んだ年齢は何歳ですか。（ ）内に適当な数字をご記入ください。

（ ）歳頃

②お酒をやめたいと思いますか。 あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|------|--------|-------------|
| 1 思う | 2 思わない | 3 今は飲酒していない |
|------|--------|-------------|

③初めて飲んだきっかけは何ですか。 あてはまるもの1つに○をつけてください。
「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

- | | | |
|------------|-------------|---------|
| 1 人にすすめられた | 2 おもしろそうだった | 3 カッコイイ |
| 4 何となく | 5 その他（ ） | |

④③で「1 人にすすめられた」と回答された方にお聞きします。
それは誰ですか。 あてはまるもの1つに○をつけてください。
「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

- | | | |
|-------|---------|----------|
| 1 父・母 | 2 兄弟・姉妹 | 3 祖父・祖母 |
| 4 友達 | 5 先輩 | 6 その他（ ） |

●●●地域活動などに関することについてお聞きします●●●

内をご回答ください。

IX-1. あなたが健康であるために行政や市民が行う健康づくりの取組みについて、ご意見やアイデアなどがありましたらご記入ください。

記入年月日：令和7年 月 日

お気づきの点がありましたらこの欄にご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

恐れ入りますが、記入漏れがないかもう一度お確かめの上、同封の封筒に入れて提出してください。

次回の調査は5年後に行いますので、ご協力いただきますようお願いいたします。



調査票見本④『成人期（18歳以上）』



木津川市

第2次すこやか木津川21プラン ～中間評価調査票～

* * * 調査ご協力をお願い * * *

木津川市では、市民のみなさまが主体となって健康づくりの取り組みができること、すこやかで心豊かな生活の実現と健康寿命の延伸を図ることを目的として、令和4年3月に「第2次すこやか木津川21プラン～健康増進計画・食育推進計画～（令和4～13年度）」を策定いたしました。

策定から5か年が経過する令和8年度に向けて、計画の中間評価と今後の目標や施策等の見直しを行うことを目的として、この度、市民のみなさまを対象にアンケート調査をすることになりました。

本調査票は、木津川市にお住まいの18歳以上（令和7年10月1日時点）のみなさまから無作為抽出してお送りしています。お答えいただいたアンケート内容は、これからの市民の健康づくりの推進に活用してまいります。

また、回答はすべて個人を特定できないよう統計的に処理され、あなた個人についての情報が他の目的に使われることは決してありません。

本調査の趣旨をご理解の上、ご協力いただきますようお願いいたします。

令和7年10月 木津川市長 谷口 雄一

* * * ご回答にあたってのお願い * * *

- この調査には、**封筒宛名のご本人さま**がご回答ください。
（ご本人による記入が困難な場合は代筆いただいてもかまいません）
- 回答には、15分程度かかります。
- 回答は、回答欄のあてはまる番号を○で囲んでください。回答が「その他」の場合は、番号に○をつけ、（ ）内に具体的にご記入ください。
- この調査は、パソコン・スマートフォン等でも回答が可能です。
下記のURLもしくは、右の二次元コードからご回答ください。
※WEBでの回答にはIDの入力が必要です。なお、IDは重複回答を確認するものであり、個人を特定するものではありません。
URL≫ <https://src.webcas.net/form/pub/src2/262145wk18>
- この調査票で回答する場合は、記入後は同封の返信用封筒（切手不要）に入れてポストに投函してください。



▼IDはこちら▼

回答は、11月25日（火）までにお願ひします

* * * 調査についてのお問い合わせ * * *

木津川市 健康福祉部 健康推進課（〒619-0286 木津川市木津南垣外110番地9）
Tel：0774-75-1219

●●●あなたご自身についてお聞きます●●●

□内をご回答ください。()内には適当な数字や語句をご記入ください。

I-1. あなたの性別はどちらですか。 あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 男性 2 女性

I-2. あなたの現在の年齢を教えてください。

令和7年10月1日現在の年齢を()内にご記入ください。

() 歳

I-3. あなたの主な職業は何ですか。 あてはまるもの1つに○をつけてください。

兼業している場合は、最も収入が多いものをご回答ください。

「その他」の場合は、その内容を()内にご記入ください。

1 会社員	2 公務員・団体職員	3 パート・アルバイト・内職など
4 自営業	5 農・林・畜産業	6 専業主婦（夫）
7 学生	8 無職	
9 その他（ ）		

I-4. 現在、あなたが暮らしている家族はどのような構成ですか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を()内にご記入ください。

1 ひとり暮らし（単身赴任を含む）	2 夫婦のみ
3 二世代（親・子）	4 三世代（親・子・孫）
5 その他（ ）	

I-5. 現在お住まいの地域はどこですか。 あてはまる地域に○をつけてください。

1 市坂	2 梅谷	3 梅美台	4 鹿背山	5 兜台	6 木津
7 木津川台	8 木津町	9 州見台	10 相楽	11 相楽台	12 城山台
13 吐師					

14 井平尾	15 岩船	16 兎並	17 駅東・駅西	18 大野
19 大畑	20 岡崎	21 奥畑	22 河原	23 観音寺・法花寺野
24 北	25 里	26 北下手・南下手	27 北大門・南大門	
28 勝風	29 尻枝	30 銭司	31 高去	32 高田
33 辻				
34 南加茂台	35 西	36 西小・東小上・東小下	37 美浪	38 森
39 山田	40 例幣			

41 綺田	42 上狛	43 北河原	44 神童子	45 椿井	46 平尾
-------	-------	--------	--------	-------	-------

I-6. あなたの身長・体重はどのくらいですか。（ ）内に数字をご記入ください。

身長 約（ ）.（ ）cm 体重 約（ ）.（ ）kg

I-7. あなたは、現在のご自身の体型をどう思いますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|---------|---------|------|
| 1 太っている | 2 太りぎみ | 3 普通 |
| 4 やせぎみ | 5 やせている | |

I-8. あなたのここ半年の生活は、経済的にゆとりがありますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|---------|----------|
| 1 かなり | 2 少しある |
| 3 あまりない | 4 ほとんどない |

●●●あなたの健康に関することについてお聞きます●●●

（ ）内をご回答ください。（ ）内には適当な数字や語句をご記入ください。

II-1. あなたは、ふだん、ご自分で健康だと思いますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|-------------|-----------|
| 1 とても健康だ | 2 まあまあ健康だ |
| 3 あまり健康ではない | 4 健康ではない |

II-2. あなたにとって、「健康」とはどのような状態だと思いますか。

あてはまるもの3つ以内に○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1 快食、快眠、快便であること | 2 病気をしないこと |
| 3 健康診断で異常がないこと | 4 仕事ができること |
| 5 長生きできること | 6 人間関係がうまくいっていること |
| 7 その他（ ） | |

II-3. あなたは、ご自身の健康づくりに関心がありますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|------------|-------------|-----------|
| 1 とても関心がある | 2 いくらか関心がある | 3 特に関心がない |
|------------|-------------|-----------|

Ⅱ-4. あなたは、ご自身の健康づくりのために実行しているものはありますか。
あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | |
|--------------------------------|
| 1 運動をしている |
| 2 趣味や気晴らしの時間をもっている |
| 3 食事の量や質に注意している |
| 4 睡眠・休養を十分とり、規則正しい生活を心がけている |
| 5 定期的に健康診断を受けている |
| 6 たばこを控えている |
| 7 酒を控えている |
| 8 体調が悪いとき早めに医師にかかるようにしている |
| 9 健康食品を食べている |
| 10 健康に関する書物を読んでいる |
| 11 健康に関するテレビや雑誌を見ている |
| 12 手洗いやマスク着用等感染予防のための行動を心がけている |
| 13 特に心がけていることはない |

Ⅱ-5. あなたは、健康についての知識を主にどこから得ていますか。
あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

- | | | |
|--|------------|-----------|
| 1 医師 | 2 看護師 | 3 保健師・栄養士 |
| 4 食生活改善推進員 | 5 専門書 | 6 雑誌 |
| 7 新聞 | 8 テレビ・ラジオ | |
| 9 インターネット（YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む） | | |
| 10 家族 | 11 友人・近所の人 | |
| 12 市が発信している情報（広報きづがわ、市ホームページ、市公式 LINE、子育てアプリきづがわいい等） | | |
| 13 その他（ ） | | |

Ⅱ-6. 健康に関する情報や、あなたご自身の行動についてお聞きます。
以下の①～⑥の質問について、それぞれあてはまるもの1つに○をつけてください。

①新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろんな情報源から情報を集められる。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 全くそう思わない | 2 あまりそう思わない | 3 どちらとも言えない |
| 4 まあそう思う | 5 強くそう思う | |

②たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 全くそう思わない | 2 あまりそう思わない | 3 どちらとも言えない |
| 4 まあそう思う | 5 強くそう思う | |

③情報を理解し、人に伝えることができる。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 全くそう思わない | 2 あまりそう思わない | 3 どちらとも言えない |
| 4 まあそう思う | 5 強くそう思う | |

④情報がどの程度信頼できるかを判断できる。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 全くそう思わない | 2 あまりそう思わない | 3 どちらとも言えない |
| 4 まあそう思う | 5 強くそう思う | |

⑤情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 全くそう思わない | 2 あまりそう思わない | 3 どちらとも言えない |
| 4 まあそう思う | 5 強くそう思う | |

⑥情報をもとにした計画や行動を実行している。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 全くそう思わない | 2 あまりそう思わない | 3 どちらとも言えない |
| 4 まあそう思う | 5 強くそう思う | |

Ⅱ-7. あなたは、定期的に（年に1回程度）健康診査を受けていますか。

受けている場合は、あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | | |
|---------------|-----------------------|
| 1 職場（学校）の健康診査 | 2 市の健康診査(がん検診・特定健診など) |
| 3 人間ドック | 4 <u>受けていない</u> |

◆Ⅱ-7で「4 受けていない」と回答された方にお聞きします。

健康診査を受けない理由は何ですか。

あてはまるもの3つ以内に○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

- | | |
|-----------------------|----------------|
| 1 健康に自信がある | 2 受ける機会がない |
| 3 仕事が忙しくて時間がない | 4 子育てで家を空けられない |
| 5 介護で家を空けられない | 6 指定された日時があわない |
| 7 会場が遠い、不便 | 8 費用がかかる |
| 9 病気が見つかるのが怖い | 10 面倒くさい |
| 11 自覚症状が出てからでも遅くないと思う | |
| 12 病院で定期受診しているため | |
| 13 考えたことがない | |
| 14 その他（ ） | |



Ⅱ-8. 今までに、次の病気等について、医師等から指摘を受けたことがありますか。
 あてはまるものすべてに○をつけ、()内の i ~ iii のいずれかに○をつけてください。
 お薬を飲んでいなくても医師の指示で定期受診をしている方は、「i. 治療中」とご回答
 ください。

「その他」の場合は、その内容を () 内にご記入ください。

1 高血圧	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
2 心臓病 (狭心症、心筋梗塞など)	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
3 脳血管疾患 (脳卒中、脳梗塞)	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
4 肝臓病	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
5 糖尿病	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
6 脂質異常症	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
7 腎臓病	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
8 痛風	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
9 貧血	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
10 肥満	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
11 骨粗しょう症	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
12 歯周疾患	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
13 がん	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
14 その他 ()	→ (i 治療中 ii 治療済み iii 未治療や治療中断)
15 指摘を受けたことがない	

Ⅱ-9. ヘッドホンやイヤホンで大きな音を長時間連続して聞き続けることが、耳が聞こえにくくなったり、耳鳴りがしたり、耳が詰まったような感じがしたりするヘッドホン難聴(イヤホン難聴)になるリスクとなることを知っていますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 はい	2 いいえ
------	-------

Ⅱ-10. あなたは、ヘッドホン・イヤホンを1日何時間程度使用しますか。
 おおよその時間を () 内にご記入ください。

約 () 時間



II-11. フレイルについてお聞きます。

フレイルとは、加齢とともに心身が衰えた状態になることを意味し、健康な状態から要介護状態へと移行する段階と考えられています。早期に介入し、適切な対策に取り組めば、健康に近い状態に改善したり、要介護状態に至ることを減らせる可能性があります。

以下の①～⑪の質問について、それぞれあてはまるもの1つに○をつけてください。

- ① ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心掛けていますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

- ② 野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

- ③ 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

- ④ お茶や汁物でむせることがありますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

- ⑤ 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

- ⑥ 日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

- ⑦ ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

- ⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

- ⑨ 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

- ⑩ 自分に活気があふれていると思いますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

- ⑪ 何よりもまず、もの忘れが気になりますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

II-12. あなたは積極的に外出する方ですか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 はい	2 いいえ
------	-------

II-13. あなたは、地区の催しや行事に参加していますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 よく参加する	2 たまに参加する	3 ほとんど参加しない
----------	-----------	-------------

●●●あなたの食習慣についてお聞きします●●●

内をご回答ください。()内には適当な数字や語句をご記入ください。

Ⅲ-1. あなたが健康であるための適切な食事のバランスを心がけていますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

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

Ⅲ-2. あなたの食事の時間は規則的ですか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|---------------|----------------|
| 1 いつも規則的にしている | 2 ある程度規則的にしている |
| 3 あまり規則的ではない | 4 不規則である |

Ⅲ-3. 朝食を食べていますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 毎日食べる | 2 ほとんど毎日食べる |
| 3 週に3～5回食べる | 4 週に1～2回食べる |
| 5 ほとんど食べない | 6 全く食べない |



Ⅲ-4. Ⅲ-3で「3」～「6」のいずれかに回答された方にお聞きします。

いつ頃から朝食を食べないことがあるようになりましたか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|--------------|----------|----------|
| 1 小学生頃から | 2 中学生頃から | 3 高校生頃から |
| 4 高校を卒業した頃から | 5 20～29歳 | 6 30～39歳 |
| 7 40～49歳 | 8 50～59歳 | 9 60歳以降 |

Ⅲ-5. あなたは、ふだんどのくらいの頻度で家族や友人と一緒に食事をしますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 ほとんど毎日一緒に食べる | 2 週に3～5回程度一緒に食べる |
| 3 週に1～2回程度一緒に食べる | 4 月に1～2回程度一緒に食べる |
| 5 ほとんど一緒に食べない | 6 一緒に食べるのが全くない |

Ⅲ-6. あなたは、お菓子やアイスクリームをどのくらいの頻度で食べますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|----------|------------|---------|
| 1 毎日2回以上 | 2 毎日1回 | 3 週3～5回 |
| 4 週1～2回 | 5 ほとんど食べない | 6 食べない |

Ⅲ-7. Ⅲ-6で「1」～「4」のいずれかに回答された方にお聞きします。

どんなものを食べる人が多いですか。 あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | | | |
|--------------------------|--------|---------|
| 1 スナック菓子 | 2 せんべい | 3 甘い和菓子 |
| 4 洋菓子（クッキー、ケーキ、アイスクリーム等） | | |

Ⅲ-8. あなたは、ジュース・清涼飲料水をどのくらいの頻度で飲みますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|----------|------------|----------|
| 1 毎日2回以上 | 2 毎日1回 | 3 週に3～5回 |
| 4 週に1～2回 | 5 ほとんど飲まない | 6 飲まない |

Ⅲ-9. 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週1～3回以上ありますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

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

Ⅲ-10. あなたは、夕食後に何か食べたり、飲んだりしますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。（お茶や水は含みません）

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 1 週に6～7回 | 2 週に3～5回 | 3 週に1～2回 |
| 4 ほとんどしない | 5 しない | |

Ⅲ-11. あなたは、ふだんの食生活において、ゆっくりよくかんで食べていますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

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

Ⅲ-12. あなたは、外食・インスタント食品・市販の総菜・レトルト食品をどのくらいの頻度で利用しますか。 あてはまるもの1つに○をつけてください。

（朝食・昼食・夕食すべて利用すると1週間で21回利用することになります。）

- | | |
|-----------|----------------|
| 1 週に15回以上 | 2 週に6～14回 |
| 3 週に2～5回 | 4 週に1回または外食しない |



Ⅲ-13. Ⅲ-12で「1」～「3」のいずれかに回答された方にお聞きします。

それらの味付けはどのように感じますか。 あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|------|------|----------|
| 1 濃い | 2 薄い | 3 ちょうどいい |
|------|------|----------|

Ⅲ-14. あなたは、食品を購入する時や、外食の際に栄養成分表示を参考にしていますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|---------------|--------------|
| 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 全く参考にしていない |

Ⅲ-15. あなたは、あぶらっこい料理を好みますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|------|--------|-------------|
| 1 好む | 2 好まない | 3 どちらともいえない |
|------|--------|-------------|

Ⅲ-16. あなたは、肉を食べるとき、脂身（牛・豚・鶏の脂身や皮の部分）を食べますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|-----------|---------------|----------|
| 1 そのまま食べる | 2 脂身や皮を除いて食べる | 3 肉は食べない |
|-----------|---------------|----------|

Ⅲ-17. あなたは、塩分の取りすぎに気をつけていますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|---------------|--------------|
| 1 いつも気をつけている | 2 時々気をつけている |
| 3 あまり気をつけていない | 4 全く気をつけていない |

Ⅲ-18. あなたは、麺類（うどん・そば・ラーメン等）のスープや汁を飲みますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|--------|------------|
| 1 全部飲む | 2 半分くらい飲む |
| 3 少し飲む | 4 ほとんど飲まない |

Ⅲ-19. あなたは、調理後の料理にしょうゆ、塩、タレ、ソース等の調味料をかける頻度はどのくらいですか。あてはまるもの1つに○をつけてください。（例：漬物にしょうゆ、カレーにソース等）

- | | |
|----------|--------------|
| 1 いつもかける | 2 2回に1回程度かける |
| 3 時々かける | 4 ほとんどかけない |

Ⅲ-20. 漬物を食べる頻度はどのくらいですか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|-----------|------------|
| 1 ほぼ毎食食べる | 2 1日1回食べる |
| 3 時々食べる | 4 ほとんど食べない |

Ⅲ-21. あなたが、ウインナー・ベーコン・さつまあげ・ちくわなど魚や獣肉の加工品を食べる回数はどのくらいありますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。
（日数ではなく、食事の回数でお答えください）

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1 週に5回以上 | 2 週に3～4回 | 3 週に1～2回 |
| 4 時々食べる | 5 食べない | |

Ⅲ-22. あなたが魚を食べる回数はどのくらいありますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。（日数ではなく、食事の回数でお答えください）

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1 週に5回以上 | 2 週に3～4回 | 3 週に1～2回 |
| 4 時々食べる | 5 食べない | |

Ⅲ-23. Ⅲ-22で「1」～「3」のいずれかに回答された方にお聞きます。

どんな魚をよく買いますか。 あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | |
|-------------------------------------|
| 1 鮮魚（さしみ・生魚など） |
| 2 味付けや塩蔵魚（みりん漬・味噌漬・缶詰・干物・塩鯖・塩秋刀魚など） |
| 3 鮮魚と味付けや塩蔵魚を半々 |
| 4 調理済みの魚（スーパーなどの魚の惣菜） |

Ⅲ-24. あなたが大豆・大豆製品をとる回数はどのくらいありますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。（日数ではなく、食事の回数でお答えください）

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1 週に5回以上 | 2 週に3～4回 | 3 週に1～2回 |
| 4 時々とる | 5 とらない | |

Ⅲ-25. あなたが海藻類・きのこ類・こんにゃくを食べる回数はどのくらいありますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。（日数ではなく、食事の回数でお答えください）

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1 週に5回以上 | 2 週に3～4回 | 3 週に1～2回 |
| 4 時々食べる | 5 食べない | |

Ⅲ-26. あなたは、1日何回の食事に1皿以上の野菜のおかずを食べますか。

（※片手一杯分を1皿分とします）

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | | |
|------|------|------|--------|
| 1 3食 | 2 2食 | 3 1食 | 4 食べない |
|------|------|------|--------|

Ⅲ-27. あなたは、牛乳・乳製品を1日あたり平均すると、どのくらいとりますか。

あてはまるものすべてに○をつけ、（ ）内にその量をご記入ください。

「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

- | |
|--|
| 1 牛乳 コップ（ ）杯程度 ※1杯200mlとします |
| 2 ヨーグルト カップ（ ）個程度 ※1個100gとします |
| 3 チーズ（ ）個（枚） ※プロセスチーズ1個、スライスチーズ1枚を
約20gとします |
| 4 その他（何を？ ）（どのくらい？ ） |
| 5 食べない |



●●●あなたの運動習慣に関することについてお聞きます●●●

内をご回答ください。()内には適当な数字や語句をご記入ください。

IV-1. あなたは、日頃から健康のため体を動かすように心がけていますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

(体を動かすとは、エレベータを利用せず階段を使う・近所へは車を使わず歩いて行くなど)

- | | |
|---------------|-------------|
| 1 いつも心がけている | 2 時々心がけている |
| 3 ほとんど心がけていない | 4 全く心がけていない |

IV-2. あなたは、1日平均して何分程度歩きますか。

(分) 程度

IV-3. ①あなたは、1回30分以上の運動を週にどのくらいの頻度で行っていますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|------------|----------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週に3～4日 |
| 3 週に1～2日 | 4 月に1～2日 |
| 5 運動はしていない | |

②①で「1」～「4」のいずれかに回答された方にお聞きます。

その運動はどんな運動ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を()内にご記入ください。

※家事や畑仕事は入りません。

- | | | |
|--------------------------------|---------|------|
| 1 ウォーキング | 2 ジョギング | 3 水泳 |
| 4 体操 | 5 テニス | |
| 6 その他 (<input type="text"/>) | | |

③その運動は1年以上続いていますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|---------|----------|
| 1 続いている | 2 続いていない |
|---------|----------|



IV-4. IV-3①で「5 運動はしていない」と回答された方にお聞きます。

運動をしないのはどうしてですか。 あてはまるもの3つ以内に○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

- 1 必要がないから
- 2 時間に余裕がないから
- 3 面倒だから
- 4 体を動かすことが嫌いだから
- 5 効果があると思えないから
- 6 病気や身体上の理由
- 7 自分にあった運動がわからない
- 8 一緒にする人がいないから
- 9 利用できる場所が近くにないから
- 10 仕事や家事で十分と思うから
- 11 その他（ ）

IV-5. 運動に関する相談や指導をどこで受けたいと思いますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

- 1 スポーツクラブ
- 2 かかりつけの病院
- 3 インターネット（YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む）
- 4 市役所や体育館などの公共施設
- 5 サークル・ボランティア団体
- 6 その他（ ）



●●●あなたの喫煙についてお聞きます●●●

□内をご回答ください。()内には適当な数字や語句をご記入ください。

V-1. あなたは、タバコを吸いますか。(この1か月間の状況でご回答ください)
 ここで言う「タバコ」とは、電子タバコ、加熱式タバコ等を含みます。
 あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 以前から吸わない	2 禁煙した
3 毎日吸う	4 時々吸う

V-2. V-1で「3 毎日吸う」「4 時々吸う」と回答された方にお聞きます。

①吸っているタバコの種類はどれですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 紙巻タバコ	2 電子タバコ
3 加熱式タバコ	4 その他 ()

②1日に何本吸いますか。

約 () 本

③習慣的に吸い始めたのは何歳頃からですか。

() 歳頃から

④禁煙したいと思いますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 思う	2 思わない
------	--------

V-3. V-1で「2 禁煙した」と回答された方にお聞きます。

禁煙した理由はどのようなことからですか。

主にあてはまるもの1つに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を () 内にご記入ください。

1 体調がわるくなったから	
2 雑誌やテレビ、インターネット等の健康情報から	
3 職場などの環境から	4 保健センターや職場で健康講座を受けて
5 家族にすすめられたから	6 友人にすすめられたから
7 医師にすすめられたから	8 子ども・孫などが生まれたから
9 その他 ()	

V-4. あなたはタバコを吸う人が口から吸い込む煙（主流煙）と、タバコの中から立ち上る煙（副流煙）とでは、どちらの方が有害物質をたくさん出していると思いますか。
 あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 同じ	2 主流煙	3 副流煙
------	-------	-------

V-5. タバコを吸うことで自分や周囲に影響のあるものは何だと思いますか。
あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | | | | |
|---------|-------|-----------|-------|
| 1 肺がん | 2 喘息 | 3 気管支炎 | 4 心臓病 |
| 5 脳卒中 | 6 胃潰瘍 | 7 妊婦への悪影響 | 8 歯周病 |
| 9 わからない | | | |

●●●あなたの飲酒についてお聞きします●●●

内をご回答ください。（）内には適当な数字や語句をご記入ください。

VI-1. あなたは、お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。（お酒とは、ノンアルコールは含みません。）

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1 飲まない／ほとんど飲まない | 2 禁酒した |
| 3 月に1～2回程度飲む | 4 週に1～2回程度飲む |
| 5 週に3～4回程度飲む | 6 ほとんど毎日飲む |

◆「お酒を飲む」と回答された方にお聞きします。

飲むときは1回あたりだいたいどの種類のものをどのくらい飲みますか。

あてはまるものすべてに○をつけ、それぞれ（）内に量をご記入ください。

「その他」の場合は、その内容を（）内にご記入ください。

（例）

ビール1缶・・・350ml（ロング缶は500ml）

日本酒・焼酎・・・1合180ml、おちょこ1杯30ml（6杯で1合）

ワイン・・・グラス1杯100ml

ブランデー・ウイスキー・・・シングル1杯30ml、ダブル1杯60ml

酎ハイ普通サイズ1缶・・・350ml

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1 ビール（ <input type="text"/> ）ml | 2 日本酒（ <input type="text"/> ）合 |
| 3 焼酎（原液で <input type="text"/> ）合 | 4 ワイン（ <input type="text"/> ）ml |
| 5 ウイスキー（ <input type="text"/> ）ml | 6 酎ハイ（ <input type="text"/> ）ml |
| 7 ハイボール（ <input type="text"/> ）ml | |
| 8 その他（ <input type="text"/> ）を（ <input type="text"/> ）ml | |

●●●あなたの歯の健康に関することについてお聞きます●●●

内をご回答ください。()内には適当な数字や語句をご記入ください。

VII-1. 義歯（入れ歯）を除いて、あなたの歯は現在何本ありますか。

()内に数字をご記入ください。

（差し歯は、根っこがある場合は現在の本数に含みますが、根っこがない場合は現在の本数には含みません。成人の歯の総数は、親知らずを含めて全部で32本です）

() 本

VII-2. あなたは、1日に何回歯みがき（入れ歯も含む）をしますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|------------|-----------|--------|
| 1 1回 | 2 2回 | 3 3回以上 |
| 4 磨かない日もある | 5 磨く習慣がない | |

VII-3. あなたは、歯みがきの時に、デンタルフロスや歯間ブラシなど歯と歯の間を清掃するための器具を使っていますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|-------------|-----------|----------|
| 1 ほぼ毎日使っている | 2 時々使っている | 3 使っていない |
|-------------|-----------|----------|

VII-4. 現在、あなたの歯のことで困っていることはありますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を()内にご記入ください。

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1 口臭が気になる | 2 歯ぐきが腫れている |
| 3 歯ぐきから出血する | 4 歯ぐきからウミが出る |
| 5 歯ぐきがやせて歯の根が出ている | 6 歯がグラグラする |
| 7 痛みがある | 8 噛み合わせが悪い |
| 9 ものがはさまる | 10 歯並びが気になる |
| 11 しみる | |
| 12 その他() | |
| 13 特にない | |

VII-5. あなたは、歯の健康を守るために定期的に歯石をとってもらったり、歯科健診を受けていますか。 あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1 1～2か月に1回程度受けている | 2 3か月に1回程度受けている |
| 3 6か月に1回程度受けている | 4 1年に1回程度受けている |
| 5 2年に1回程度受けている | 6 ほとんど受けていない |
| 7 受けていない | |

●●●あなたのストレスや休養の習慣についてお聞きます●●●

□内をご回答ください。（ ）内には適当な数字や語句をご記入ください。

Ⅷ-1. あなたは、最近1か月以内でストレスを感じたことはありますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|--------------|------------|
| 1 大いに感じた | 2 ときどき感じた |
| 3 ほとんど感じなかった | 4 全く感じなかった |

Ⅷ-2. Ⅷ-1で「1 大いに感じた」「2 ときどき感じた」と回答された方にお聞きます。

ストレスの原因は、どういう理由ですか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

- | | | |
|----------|----------|-----------|
| 1 仕事のこと | 2 家庭のこと | 3 人間関係のこと |
| 4 学校のこと | 5 将来のこと | 6 恋愛のこと |
| 7 健康のこと | 8 経済的なこと | |
| 9 その他（ ） | | |

Ⅷ-3. あなたは、悩みやストレスを感じた時にどのように対処しますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

1 人に相談する

↳ 誰に相談しますか。 あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

- | | | |
|---------------|-----------|---------------|
| 1 家族 | 2 友人・知人 | 3 職場の上司・学校の先生 |
| 4 市役所や保健所の相談員 | 5 民間の相談機関 | |
| 6 病院・診療所の医療職 | | |
| 7 その他（ ） | | |

- 2 お酒を飲む・やけ食いをする
- 3 カラオケに行く・歌を歌う
- 4 運動する・体を動かす
- 5 寝る
- 6 電話・メールをする
- 7 SNSやAIを活用する
- 8 友人・知人と会う
- 9 買い物をする
- 10 テレビを見る・音楽を聴く・ゲームをする
- 11 その他（ ）
- 12 何もしない・決まった対処法はない

Ⅷ-4. あなたは、悩みやストレスを相談できる人や、相談できる場所があることを知っていますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 知っている	2 知らない	3 興味がない
---------	--------	---------

Ⅷ-5. 最近1か月の間、休養が十分とれていますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 十分とれている	2 まあまあとれている
3 あまりとれていない	4 全くとれていない

Ⅷ-6. あなたは、ふだん1日にだいたい何時間寝ていますか。

() 内に数字をご記入ください。

約 () 時間

Ⅷ-7. あなたは、睡眠を助けるために何か利用していますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を() 内にご記入ください。

1 睡眠薬・精神安定剤などの薬剤
2 アルコール
3 その他 ()
4 利用しない

Ⅷ-8. 以下の5つの項目について、それぞれ最近の2週間のあなたの状態に最も近いもの1つに○をつけてください。

最近2週間の私は・・・						
明るく楽しい気分で過ごした	1 いつも	2 ほとんどいつも	3 半分以上の期間	4 半分以下の期間	5 たまに	6 全くない
落ち着いたリラックスした気分で過ごした	1 いつも	2 ほとんどいつも	3 半分以上の期間	4 半分以下の期間	5 たまに	6 全くない
意欲的で活動的に過ごした	1 いつも	2 ほとんどいつも	3 半分以上の期間	4 半分以下の期間	5 たまに	6 全くない
ぐっすりと休め 気持ちよく目覚めた	1 いつも	2 ほとんどいつも	3 半分以上の期間	4 半分以下の期間	5 たまに	6 全くない
日常生活の中に興味のあることが沢山あった	1 いつも	2 ほとんどいつも	3 半分以上の期間	4 半分以下の期間	5 たまに	6 全くない

●●●あなたの趣味・生きがい・地域活動に関することについてお聞きます●●●

内をご回答ください。（）内には適当な数字や語句をご記入ください。

IX-1. あなたは、仕事以外の友人や近所の人とのつきあいがどのくらいの頻度でありますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1 週に3回以上 | 2 週に1～2回 | 3 月に1～2回 |
| 4 年に数回 | 5 ほとんどない | |

IX-2. あなたは今、楽しみや目標を持って活動していることがありますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

IX-3. あなたは、どんな時に生きがいを感じますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を（）内にご記入ください。

- | | | |
|-------------------------------|----------|------------|
| 1 仕事 | 2 家事 | 3 趣味 |
| 4 家族との交流 | 5 友達との交流 | 6 子どもや孫の世話 |
| 7 ペットの世話 | | |
| 8 その他（ <input type="text"/> ） | | |
| 9 特にない | | |

IX-4. あなたは現在、地域活動やボランティア活動をしていますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

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

IX-5. あなたは、どのような健康づくり活動なら参加したいですか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を（）内にご記入ください。

- | | |
|-------------------------------|---------------------|
| 1 自治会の健康づくり活動 | 2 子どもの健康づくり活動 |
| 3 高齢者の介護予防活動 | 4 健康づくりボランティアとしての活動 |
| 5 食生活に関する活動 | 6 地元産物を広める活動 |
| 7 スポーツ活動 | 8 学習会や講習会への参加 |
| 9 その他（ <input type="text"/> ） | |
| 10 特に参加したい活動はない | |

IX-6. あなたの健康づくりを維持・継続させるためには、何が最も大切だと思いますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

「その他」の場合は、その内容を（ ）内にご記入ください。

- 1 施設が身近にあること 2 友達や仲間がいること
- 3 お金がかからないこと 4 家族の理解と協力があること
- 5 情報が十分にあること 6 指導者や支援者がいること
- 7 時間があること 8 その他 (_____)

IX-7. あなたが健康であるために、行政や市民が行う健康づくりの取組みについて、ご意見やアイデアなどがありましたらご記入ください。

[illegible]

記入年月日：令和7年 月 日

お気づきの点がありましたらこの欄にご記入ください。

お気づきの点がありましたらこの欄にご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

恐れ入りますが、記入漏れがないかもう一度お確かめの上、同封の封筒に入れて郵送してください。

次回の調査は5年後に行いますので、ご協力いただきますようお願いいたします。

第2次健康増進計画・食育推進計画

すこやか木津川21プラン事業 ～中間評価調査～

報 告 書

発行 木津川市 健康福祉部 健康推進課

〒619-0286

京都府木津川市木津南垣外110番地9

電話 0774-75-1219 FAX 0774-72-2083

令和8年（2026年）3月