



令和 4 年度「日高市食生活アンケート」にご協力ください（令和 5 年 2 月）

日高市では、食を通じて健幸（健康）な心とからだを育てること等を目的として、「日高市食育推進計画」という計画を定めています。

この計画が、令和 6 年 3 月 31 日で終了となるため、新しい「日高市食育推進計画」を定めたいと考えているところです。

そこで、市内の小・中学校へ通う小学 5 年生と中学 2 年生の皆さんを対象に、「食」に関する習慣や考え方などを調査する「日高市食生活アンケート」を実施することとなりました。

下の QR コードを読み取ると、アンケートにアクセスすることができますので、令和 5 年 3 月 3 日(金)までに、アンケートへのご回答をお願いいたします。

※アンケートは裏面のとおり 20 問で、回答には 10 分～15 分程度が必要です。

※ご本人（小学 5 年生と中学 2 年生の皆さん）がアンケートに答えてください。



令和 3 年 11 月 13 日、日高市は「健康で、生き生きと、幸せに暮らすこと（健幸）は、市民みんなの願い」であるとして、市民一人一人が健康づくりに取り組み、地域の人と人とのふれあいの中で「健幸」を実感できるまちを目指す「健幸のまち」を宣言しています。

「健幸のまち」宣言

日高市では、私たちのまち「日高市」は、清流にカワセミが飛ぶ豊かな自然に恵まれ、伝統ある文化の息づくまちです。

人生 100 年時代にあって、このまちで、健康で、生き生きと、幸せに暮らすこと（健幸）は、市民みんなの願いです。

市民一人一人が健康づくりに取り組み、地域の人と人とのふれあいの中で、健幸を実感できるまちを目指し、ここに「健幸のまち」を宣言します。

- 自分に合った運動を、楽しく続けて、健康づくりに取り組みます
- 十分な休養をとり、心身をリフレッシュして、こころの健康を保ちます
- 自分のからだを知り、生活習慣を改善して、病気を予防します
- おいしく、楽しく食べて、元気なからだをつくります
- 笑顔であいさつ、声を掛け合って、健康づくりの輪を広げます
- お互いを認め合い、生きがいをもって、活躍できる社会を目指します

【お問い合わせ】日高市立保健相談センター ☎042-985-5122（直通）

令和4年度 日高市食生活アンケートの設問

学校名 () 性・別 ()

問1	自分の健康と食生活を意識していますか【必須】 ①意識している ②意識していない
問2	朝ごはんを毎日食べますか【必須】 ①毎日食べる ②一週間に2～3日食べないことがある ③一週間に4～5日食べないことがある ④食べない
問3	朝ごはんの内容について、自分に一番近いものをお答えください 【※】質問2で、「①毎日食べる」、「②一週間に2～3日食べないことがある」、「③一週間に4～5日食べないことがある」を選んだ人だけ答えてください。 ①主食（ごはん、パン、めん、シリアルなど） ②おかず（目玉焼き、ハム、焼き魚、納豆など） ③汁物（みそ汁、スープなど） ④主食とおかず ⑤主食と汁物 ⑥主食とおかずと汁物
問4	朝ごはんを食べない理由はどれですか 【※】質問2で、「②一週間に2～3日食べないことがある」、「③一週間に4～5日食べないことがある」、「④食べない」を選んだ人だけ答えてください。 ①時間がない ②食欲がない ③食べる習慣がない ④用意がない ⑤太りたくない ⑥めんどうくさい ⑦その他
問5	寝る時間は何時頃が多いですか【必須】 ①夜8時前 ②夜8時～9時 ③夜9時～10時 ④夜10時～11時 ⑤夜11時～12時 ⑥夜12時以降
問6	起きる時間は何時頃が多いですか【必須】 ①朝5時半前 ②朝5時半～6時 ③朝6時～7時 ④朝7時～8時
問7	給食を見て、主食・主菜・副菜はわかりますか【必須】 ①わかる ②わからない ③どちらともいえない
問8	給食は残さず食べますか【必須】 ①残さず食べる ②ときどき残す ③よく残す
問9	給食が残さず食べられる理由はなんですか（あてはまるものを全てお答えください） 【※】質問8で、「①残さず食べる」を選んだ人だけ答えてください。 ①美味しいから ②楽しいから ③お腹が減っているから ④その他
問10	給食を残してしまう理由は何ですか（あてはまるものを全てお答えください。） 【※】質問8で、「②ときどき残す」、「③よく残す」を選んだ人だけ答えてください。 ①きれいなものがある ②量が多い ③時間がない ④その他
問11	食事をよくかんで食べるようにしていますか【必須】 ①よくかんでいる ②あまりかんでいない ③考えたことがない
問12	三食の食事は楽しみですか【必須】 ①楽しみ ②楽しみではない ③どちらでもない
問13	朝食は誰と食べていますか（1週間のなかで一番多いものをお答えください）【必須】 ①家族全員 ②家族（大人）の誰かと ③家族（子ども）の誰かと ④ひとり ⑤食べない ⑥その他
問14	夕食は誰と食べていますか（1週間のなかで一番多いものをお答えください）【必須】 ①家族全員 ②家族（大人）の誰かと ③家族（子ども）の誰かと ④ひとり ⑤食べない ⑥その他
問15	朝食で野菜を食べていますか【必須】 ①必ず食べる ②ときどき食べる ③食べない
問16	夕食で野菜を食べていますか【必須】 ①必ず食べる ②ときどき食べる ③食べない
問17	食事の時に「いただきます」や「ごちそうさま」を言いますか【必須】 ①言う ②ときどき言う ③言わない
問18	ふだん、疲れを感じたり、気持ちが落ち着かないときがありますか【必須】 ①ある ②ときどきある ③ない
問19	毎日うんちは出ていますか【必須】 ①毎日出ている ②2～3日に1回出る ③4～5日に1回出る ④6～7日に1回出る
問20	自分の体格をどう思いますか ①やせている ②ふつう ③太っている