

新健康づくり計画策定に向けて実施する アンケートについて

添付書類

- 1-1 生活習慣アンケート案
- 1-2 健康づくりに関するアンケート案(小・中学生用)
- 1-3 食事に関するアンケート報告書(小・中学生保護者対象)
- 1-4 (参考・前回)生活習慣アンケート
(参考・前回)たばこ・お酒・薬物に関するアンケート
(参考・前回)食事についてのアンケート

1-1 生活習慣アンケート

- 対象者 市民3,000人(15~79歳を年代別、性別、地区別に人口比率に合わせて無作為抽出)
- 調査方法 郵送、無記名回答
- 前回回収状況 1,264件(回収率42.1%)

※今回からLogoフォームでの回答も可能

新健康づくり計画策定に向けた「生活習慣アンケート」のお願い

宇部市では、平成29年3月に、「第3次宇部市健康づくり計画(元気プランうべ)」を策定し、市民が生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる「健幸長寿のまち宇部」の実現を目指して、市民の皆様をはじめ様々な団体、事業者と協働し、健康づくりの施策を総合的かつ計画的に推進してきました。

令和8年度は、本計画の最終年度となっており、次の「第五次宇部市健康づくり計画」の策定に向けて、これまでの取組の最終評価を行い、成果や課題を明らかにしたいと考えています。

そこで、統計手法に基づき、無作為に選定した結果、あなた様に「生活習慣アンケート」をお願いすることになりました。

つきましては、大変お忙しいところ誠に恐縮ですが、趣旨をご理解いただき、同封の「生活習慣アンケート」にご協力いただきますようお願い申し上げます。

令和8年4月

宇部市長 篠崎圭二

恐れ入りますが、アンケートに回答いただき、
同封の返信用封筒で5月15日(金)までにご返信ください。

第四次宇部市健康づくり計画(元気プランうべ)は、
市ウェブサイトでご覧いただけます。

[トップページ](#) > [健康・福祉](#) > [健康づくり](#) > [健康づくりに関する取組](#) > [健康づくり計画](#)



ご家族やご本人の生活を支援されている皆様へ

本アンケートは、健康づくり計画策定の基礎資料となる大事な調査です。

なるべく多くの方から回答していただきたいので、ご本人が記入することが難しい場合は、内容を聞き取って代わりに記入していただくなど、可能な限りご助力くださいますようお願い申し上げます。



【お問い合わせ】宇部市健康増進課(保健センター)

〒755-0033 宇部市琴芝町二丁目1番10号

電話 (0836) 31-1777

FAX (0836) 35-6533

メール hose@city.ube.yamaguchi.jp

設問見出し(生活習慣アンケート)

指標 第四次健康づくり計画の指標となっているもの(原則、前回のアンケートと同じ内容)

自殺計画 第二次宇部市自殺対策計画の指標になっているもの

国指標 健康日本21(国の健康づくり計画)の指標となっているもの

市独自 市独自の設問

継続 前回の生活習慣アンケートにあった設問

New 今回新たな設問

【今回新たな設問】第四次健康づくり計画の指標となっているもの

前は聞いていなかったが、市計画の指標であるため今回のアンケートで聞く必要あり。

- 問15 日常生活における歩数

身体活動及び運動					
日常生活における歩数	20～64歳	—	—	8,000歩	市民アンケート (歩数は、10分を1000歩として換算)
	65歳～	—	—	6,000歩	
日常生活におい	全体	R3年	78%	82%	

- 問35 受動喫煙の機会を有する人の割合

たばこ、アルコール及び薬物					
受動喫煙の機会を有する人の割合	—	—	3%	市民アンケート	

- 問41 自分なりのリフレッシュ方法を持っている人の割合

自分なりのリフレッシュ方法を持っている人の割合	—	—	90%
-------------------------	---	---	-----

- 問50 地域でお互いに助け合っていると思う人の割合(地域の人たちとのつながり)

地域でお互いに助け合っていると思う人の割合	—	—	65%
-----------------------	---	---	-----

【今回新たな設問】第二次宇部市自殺対策計画の指標になっているもの

自殺対策計画の指標であり、今回のアンケートで数値を把握したいもの。

- 問44 今の自分が好きだと感じている人の割合
- 問45 自分は役に立たないと感じている人の割合
(女性)
- 問50 地域でお互いに助け合っていると思う人の
割合(地域の人たちとのつながり)

指標名	現状値	目標値	重点
今の自分が好きだと感じている人の割合 *年齢(15~39歳)		60%以上 令和8年(2026年)度	①
若者ゲートキーパー講座の開催回数	2回 令和4年度(2022年度)	25回(累計) 令和10年度(2028年度)	①
自分は役に立たないと感じている人の割合*女性		32.1%以下 令和8年度(2026年度)	②
福祉なんでも相談窓口における福祉的課題を抱える世帯の年間課題解決率	41.1% 令和3年度(2021年度)	65.0% 令和8年度(2026年度)	③
生活相談サポートセンターうべの相談者のうち就労等につながった割合	40% 令和4年度(2022年度)	50% 令和10年度(2028年度)	④
企業・事業所における心の健康、自殺予防に関する研修の開催回数	2回 令和4年度(2022年度)	25回(累計) 令和10年度(2028年度)	⑤
地域の人たちとのつながりがあると感じている人の割合	17.1% 令和3年度(2021年度)	22.1% 令和8年度(2026年度)	⑥
ご近所ふれあいサロン参加者数(延人数)	94,941人 令和4年度(2022年度)	98,000人 令和10年度(2028年度)	⑥
心の悩みに関する相談窓口を知っていると回答した人の割合	50.8% 令和3年度(2021年度)	55.0% 令和8年度(2026年度)	
心や人間関係の悩みについて相談する人がいる割合	74.2% 令和3年度(2021年度)	82.0% 令和8年度(2026年度)	

【今回新たな設問】健康日本21（国の健康づくり計画）の指標となっているもの

国及び県の計画の指標であり、市の現状を把握したいもの。目標値は令和14年度

- 問20 バランスの良い食事を摂っている者

バランスの良い食事を摂っている者の増加	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	50%
---------------------	--------------------------------------	-----

- 問29 歯周病を有する者（40歳以上）

歯周病を有する者の減少	40歳以上における歯周炎を有する者の割合（年齢調整値）	40%
-------------	-----------------------------	-----

- 問30 よく噛んで食べることができる者（50歳以上）

よく噛んで食べることができる者の増加	50歳以上における咀嚼良好者の割合（年齢調整値）	80%
--------------------	--------------------------	-----

- 問43 睡眠時間が十分に確保できている者

睡眠時間が十分に確保できている者の増加	睡眠時間が6～9時間（60歳以上は6～8時間）の者の割合（年齢調整値）	60%
---------------------	-------------------------------------	-----

【今回新たな設問】市独自で設けたもの

- 問10 座りすぎによる健康リスクの回避 ← 座りすぎを避け、こまめに体を動かす
- 問14 運動のメリット ← 運動促進
- 問23 野菜摂取量 ← 摂取量の把握
- 問27 がん検診を受診しない理由 ← 受診率向上
- 問28 がん検診受診券の認知度 ← 周知が必要なのか、知っていても使わないのか
- 問31、32 骨の健康(骨密度) ← 骨粗しょう症予防
- 問34 たばこを吸っている人の意識 ← 啓発と禁煙支援策どちらが重要か
- 問36 受動喫煙の場所 ← 受動喫煙を防ぐために必要な施策
- 問51、52、53 女性の健康づくり ← 今後の施策展開

1-2 健康づくりに関するアンケート(小・中学生用)

- 前回は以下2つのアンケートを実施
 - 小学6年生・中学3年生を対象に、たばこ・お酒・薬物に関するアンケート
 - 小学1年生・小学4年生の保護者を対象に、食事に関するアンケート
- 今回は以下のアンケートを実施
 - 対象者 小・中学生全学年(保護者が回答可)
 - 調査方法 保護者連絡用アプリ「sigfy」でURLを連絡、Logoフォームで回答
 - 設問
 - 運動時間
 - 睡眠時間
 - スクリーンタイム
 - 朝食摂取の有無
 - 薬物の知識 ※第四次計画指標

子ども

「山口県子ども元気調査」の設問。
山口県内小・中学校全学年の数値が把握可能。

1-3 食事に関するアンケート報告書

- 対象者 小・中学生の保護者が回答
- 調査方法 保護者連絡用アプリ「sigfy」でURLを連絡
Logoフォームで回答
- 調査期間 令和7年9月3日から9月15日
- 回答数 1,640件

1-4 (参考) 前回アンケート

- 今回削除した設問は、赤で斜線
- 削除理由は以下のとおり
 - 他統計等で把握が可能
 - 数値を把握しても、施策として活用できていない
 - 計画の指標となっていない
 - 限られた設問数の中で比較すると順位が低い など

今後のスケジュール

- 令和8年4月上旬 アンケート発送
- 5月15日 アンケート提出 〆
- 6月15日 集計結果
- 7月15日 アンケート報告書



集計結果をWG・審議会で報告・検討、計画案の参考資料に

新健康づくり計画策定に向けた生活習慣アンケート

本アンケートは、市民の皆さんの健康づくりや、健康づくりに配慮したまちづくりを進めるための基礎資料とするものです。ぜひご協力をお願いいたします。

*設問に応じて、番号に○をつけるなどの方法で回答してください。

*回答が難しいものや当てはまる選択肢がないものは無記入としてください。

問1 あなたの性別は 1. 男 2. 女 3. その他

問2 あなたの年齢は
1. 10歳代 2. 20歳代 3. 30歳代 4. 40歳代 5. 50歳代
6. 60～64歳 7. 65～69歳 8. 70～74歳 9. 75歳以上

問3 あなたの家族構成は
1. 単身 2. 夫婦のみ 3. 親子(2世代) 4. 親・子・孫(3世代)
5. その他

問4 あなたの職業は
1. 会社員・公務員 2. パート・アルバイト(学生は除く)
3. 自営業及び家族従業員 4. 農林水産業
5. 家事専業 6. 学生
7. 無職 8. その他

問5 あなたのお住まいの地区は
1. 東岐波 2. 西岐波 3. 恩田 4. 岬 5. 見初 6. 上宇部
7. 神原 8. 琴芝 9. 新川 10. 鶉の島 11. 藤山 12. 原
13. 厚東 14. 二俣瀬 15. 小野 16. 小羽山 17. 常盤 18. 川上
19. 厚南 20. 西宇部 21. 黒石 22. 船木 23. 万倉 24. 吉部

問6 あなたの健康についてどう感じていますか。

- | | | |
|-----|------------------|------------------|
| 継続 | 1. 健康である | 2. どちらかといえば健康である |
| 市独自 | 3. どちらかといえば健康でない | 4. 健康でない |
| | 5. わからない | |

問7 現在、あなたは幸せと思いますか。

- | | | |
|-----|--------------------|------------------|
| 継続 | 1. 幸せと思う | 2. どちらかといえば幸せと思う |
| 市独自 | 3. どちらかといえば幸せと思わない | 4. 幸せでない |
| | 5. わからない | |

問8 健康づくりについてどこから情報を得ていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

継続

市独自

1. 市広報
2. はがき等の受診案内
3. 新聞・週刊誌等
4. テレビ・ラジオ
5. インターネット (SNSを除く)
6. SNS (LINE・X (旧 Twitter)・Instagram・TikTok 等)
7. 医療機関
8. 郵便局・スーパー等
9. 家族、友人、知人
10. 所属する学校や職場
11. なし
12. その他 ()

【身体活動・運動について】

問9 日常生活において、健康の維持・増進のために、意識的に体を動かすように心がけていますか。

継続

指標

1. いつも
2. ときどき
3. あまりない
4. 全くない

問10 長時間の座りっぱなし(デスクワークやテレビ視聴など)はからだに悪影響をおよぼします。座りっぱなしを防ぐためにこころが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。

New

市独自

1. 定期的に立つことを意識している (タイマーなどで時間を区切る、席を立つタイミングを増やすなど)
2. 座って行う作業を意識的に立って行っている (会議、電話、家事など)
3. 席を立たずにできるストレッチや体操を行っている (肩回し、首回りストレッチ、足首回し、かかと上下運動など)
4. 特になし

問11 運動を一緒に楽しめる人や仲間がいますか。

継続

指標

1. はい
2. いいえ

問12 ウォーキングやスポーツなどの運動(30分以上)をどのくらいしていますか。

継続

指標

1. 週2日以上かつ1年以上実施
2. 週2日以上
3. 週1回
4. ほとんど行っていない

問13 「4. ほとんど行っていない」を答えた方に伺います。日常・継続的に運動することが大変だと感じる理由は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

継続

市独自

1. 身体にけがや痛みがある、または、医師に運動を制限するように言われている
2. 身近に施設や場所がない
3. 時間の余裕がない
4. 一緒に行く人がいない
5. 費用がかかりそうだから
6. 運動に関する情報がない
7. 運動の必要性を感じていない
8. 運動が嫌い
9. 効果が実感できないから
10. なし
11. その他 ()

問 20 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上とるのは週に何日ありますか。

New

1. ほぼ毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3日 4. ほとんどない

国指標

問 21 塩分の多い料理を控えることをどの程度心がけていますか。

継続

1. いつも心がけている 2. ときどき心がけている

指標

3. あまり心がけていない 4. まったく心がけていない

問 22 野菜を食べることをどの程度心がけていますか。

継続

1. いつも心がけている 2. ときどき心がけている

指標

3. あまり心がけていない 4. まったく心がけていない

問 23 1日に野菜をどのくらい食べていますか。小皿に換算して回答してください。

New

市独自



1日350g 目標

1皿(70g)程度として
1日5皿目安

70gってどのくらい…?

- | | |
|--------|-------|
| ・にんじん | 約1/2個 |
| ・たまねぎ | 約1/3個 |
| ・キャベツ | 葉2枚程度 |
| ・トマト | 約1/2個 |
| ・ほうれん草 | 約1/3束 |
| ・ごぼう | 約1/3本 |
- など

1. 5皿相当以上 2. 3~4皿程度 3. 1~2皿程度 4. ほとんど食べない

【健診・検診について】

問 24 過去1年間に、健診等（健康診断、健康診査および人間ドック）を受けましたか。

継続

1. はい 2. いいえ

指標

問 25 過去1年間に歯の健診・歯周病検診を受けましたか。

継続

1. はい 2. いいえ

指標

問 26 過去1年間（胃がん、子宮頸がん、乳がん検診は過去2年間）に以下のがん検診を受けましたか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

継続

国指標

1. 胃がん検診（バリウムによるエックス線撮影や内視鏡による検査等）
2. 肺がん検診（胸のエックス線撮影や喀痰（かくたん）検査など）
3. 大腸がん検診（便潜血反応検査（検便）、大腸内視鏡検査など）
4. 子宮頸がん検診（子宮の細胞診検査など）
5. 乳がん検診（マンモグラフィや乳房超音波エコーによる検査など）
6. その他のがん検診
7. いずれも受けていない

問 27

「7. いずれも受けていない」に回答した人に伺います。

New

市独自

がん検診を受けていない理由は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. がん検診そのものを知らないから
2. うっかり受診するのを忘れてしまっているから
3. 受ける時間がないから
4. 受ける場所が不便（遠い）だから
5. 予約がとれないから
6. 費用が掛かり経済的にも負担になるから
7. 検査に伴う苦痛に不安があるから
8. 健康状態に自信があり、必要性を感じないから
9. 心配な時にはいつでも医療機関を受診できるから
10. がんであるとわかるのが怖いから
11. めんどうだから
12. その他（ ）

問 28

職場等でがん検診を受ける機会がない方は、市が発行する受診券を使用して受診できることを知っていますか。

New

市独自

1. はい
2. いいえ

【歯・口腔について】

問 29

歯をみがく時、歯ブラシ以外にどのような歯間部清掃用器具を使用していますか。あてはまるものすべてに○を付けてください。

New

市独自

1. デンタルフロス
2. 歯間ブラシ
3. 口腔洗浄器等
4. 使用していない

問 30

歯ぐきが赤く腫れてぶよぶよしたり、歯を磨いたときに血が出ることがありますか。

New

国指標

1. ある
2. ときどきある
3. ほとんどない
4. 全くない

問 31

かんで食べることができますか。

New

国指標

1. 何でもかん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. かんで食べることができない

【骨の健康について】

問 32

ご自身の骨の健康（骨密度）について、日頃から意識していますか。

New

市独自

1. 意識している
2. まあまあ意識している
3. あまり意識していない
4. まったく意識していない

問 33

骨の健康（骨密度）を意識する上で、具体的にどのような対策を行っていますか。あてはまるものすべてに○を付けてください。

New

市独自

1. 運動（負荷のかかる運動、ウォーキングなど）や日光浴を心がけている
2. カルシウムやビタミンD、ビタミンKなどの栄養素を意識して食事やサプリメントで摂取している
3. 骨密度測定や骨粗しょう症検診を定期的に受けている

4. かかりつけ医等に相談している
5. 対策をしていない
6. その他 ()

【たばこについて】

問 34 たばこを吸いますか。紙巻たばこのほか、加熱式たばこを含みます。

- 継続** 1. 吸っている 2. 以前は吸っていたがやめた 3. 吸ったことがない

指標

問 35 「1. 吸っている」と回答した人に伺います。たばこをやめたいと思いますか。

- New** 1. 思う 2. 思わない 3. わからない

市独自

問 36 この1か月間に、望まずに自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。

- New** **指標** 1. はい 2. いいえ

問 37 「1. はい」と回答した人に伺います。それはどのような場所ですか。

- New** 1. 家庭 2. 職場 3. 飲食店
- 市独自** 4. 行政機関（市役所、公民館など） 5. 医療機関（病院、クリニックなど）
6. 遊技場（パチンコ、ゲームセンターなど） 7. 路上
8. 公園 9. コンビニ等の店舗入り口（店外の灰皿周辺）
9. その他 ()

問 38 ^{シーオーピーディー}「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という病気を知っていますか。

- 継続** 1. どんな病気か知っている 2. 名前は聞いたことがある 3. 知らない

指標

【アルコールについて】

問 39 どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。

- 継続** 1. 毎日 2. 週5～6日 3. 週3～4日

国指標

4. 週1～2日 5. 月に1～3回 6. 飲まない

問 40 「1から5」に回答した人（お酒を飲む方）に伺います。お酒を飲む時には1日あたりどのくらいの量を飲みますか。清酒に換算して回答してください。

国指標

【清酒1合（180ml）の目安】

ビール・発泡酒 (5%)	ウイスキー (43%)	焼酎 (25%)	ワイン (12%)	酎ハイ (7%)
				
500ml 缶 1本	ダブル1杯 (60ml)	ロック1杯 (100ml)	グラス2杯 (200ml)	350ml缶 1本

1. 1合未満
2. 1合～2合未満
3. 2合～3合未満
4. 3合～4合未満
5. 4合～4合未満
6. 5合以上

問 41 健康に影響のない1日の飲酒量は、1合程度（清酒換算）であることを知っていますか。

継続 1. 知っている 2. 知らない

指標

【休養・心の健康づくりについて】

問 42 自分なりのリフレッシュ方法を持っていますか。

New 1. ある 2. ない

指標

問 43 ここ1か月間、睡眠で休養が充分とれていますか。

継続 1. 充分とれている 2. まあまあとれている

指標 3. あまりとれていない 4. まったくとれていない

問 44 睡眠時間はどのくらいですか。60歳以上の方は、実際に眠っている時間ではなく、入床から離床までの時間でお答えください。

国指標 1. 5時間未満 2. 5時間以上6時間未満 3. 6時間以上7時間未満
4. 7時間以上8時間未満 5. 8時間以上9時間未満 6. 9時間以上10時間未満
7. 10時間以上

問 45 今の自分が好きですか。

New 1. 好きだ 2. どちらかといえば好きだ

自殺計画 3. あまり好きではない 4. 好きではない

問 46 あなたは、ご自身が誰かの役に立っていると感じますか。

New 1. しばしばそう感じる 2. ときどきそう感じる

自殺計画 3. あまりそう感じない 4. そう感じない

問 47 ここ2週間、日常的に1日30分以上の会話（電話等による会話を含む）をしていますか。

継続 ※月に数回程度など、「日常的」といえない場合は、「いいえ」を選択してください。

指標 1. はい 2. いいえ

問 48 心や人間関係の悩みについて相談する人がいますか。

継続 1. いる 2. いない

指標

問 49 心や人間関係の悩みについての相談に応じる行政、職場、学校、専門機関等の相談窓口があることを知っていますか。

継続 1. よく知っている 2. ある程度知っている

指標 3. あまり知らない 4. まったく知らない

問 50 次の活動や集いに参加していますか。

継続 市独自		よく 参加する	たまに 参加する	ほとんど 参加しない	まったく 参加しない
① 自治会・地区活動 (例：地区のまつり、文化祭、清掃活動など)		1	2	3	4
② ボランティア・奉仕活動 (例：環境美化、見守り活動など)		1	2	3	4
③ 趣味のサークルや集い		1	2	3	4

問 51 自分と地域の人たちのつながりについてどう思いますか。

- | | | |
|------|--------------------|--------------------|
| New | 1. 強い方だと思う | 2. どちらかといえば強い方だと思う |
| 指標 | 3. どちらかといえば弱い方だと思う | 4. 弱い方だと思う |
| 自殺計画 | 5. わからない | |

【女性の健康づくりについて】

※問 52～54 は、女性の方にお伺いします。

問 52 女性特有の健康課題や症状で困っていることはありますか。

- | | | |
|-----|-------|--------|
| New | 1. はい | 2. いいえ |
| 市独自 | | |

問 53 女性特有の健康課題や症状にどのように対処していますか。

- | | |
|-----|----------------------|
| New | 1. なにもしていない |
| 市独自 | 2. 自分で対処（セルフケア）している |
| | 3. 市販薬を飲んでいる |
| | 4. 友人や同僚などに相談している |
| | 5. 医療機関などで相談や受診をしている |

問 54 女性の健康課題や症状について相談できるかかりつけの婦人科医はいますか。

- | | |
|-----|--|
| New | 1. かかりつけの婦人科医がいる |
| 市独自 | 2. 婦人科医ではないが、相談できるかかりつけ医がいる |
| | 3. かかりつけ医はいるが、女性特有の健康課題や症状についてはあまり相談できない |
| | 4. かかりつけ医はいない |

問 55 今後の宇部市の健康づくりに関するご意見がありましたらご記入ください。

*** 質問は以上です。ご協力ありがとうございました。***

1-2 健康づくりに関するアンケート案（小・中学生用）

健康に関するアンケート（小・中学生用）

調査の目的とお願い

このアンケートは、健康に関する小中学生を取り巻く環境を調べ、今後策定する宇部市の健康づくり計画策定に役立てることを目的にしています。ご本人または保護者の方がお聞き取りのうえ、ご回答いただきますようよろしくお願いいたします。

Q1. 学校種と学年を教えてください。

小学校（ ）年生 中学校（ ）年生

Q2. 性別を教えてください。

男性 女性 その他

（運動について）

Q3. 運動や外遊び（体を使っての遊び）をする時には、1日どれくらいしますか。（体育の授業を除く）

- 子ども**
- 3時間以上
 - 2時間以上～3時間未満
 - 1時間以上～2時間未満
 - 30分以上～1時間未満
 - 30分未満

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

RECOMMENDATION 1

こども版

（参考）WHO「身体活動及び座位行動に関するガイドライン（2020年）」では、次のようなことが推奨されている。
✓ こどもは、中強度以上（3メッツ以上）の身体活動（主に有酸素性身体活動）を1日60分以上行う。

▶Q4. 1時間未満の方にお尋ねします。あまり運動をしない理由は何ですか。（いくつでも）

- 市独自**
- 時間がない
 - 場所がない
 - 一緒にやる人がいない
 - やりたくない（疲れる、楽しくない、面倒くさいなど）
 - 他に楽しいことがある
 - その他（ ）

（睡眠について）

Q5. 学校がある日に何時間ぐらい寝ますか。

- 子ども**
- 9時間以上
 - 8時間以上～9時間未満
 - 7時間以上～8時間未満
 - 6時間以上～7時間未満
 - 6時間未満

健康づくりのための睡眠ガイド2023

RECOMMENDATION 2

こども版

推奨事項

● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。

Q6. 朝、すっきりと起きられますか。

市独自

- すっきり起きられる
- 大体すっきり起きられる
- 時々起きるのがつらい
- 起きるのがつらい

Q7. 朝起きるのがつらいと感じている人に聞きます。夜、寝る時間が遅くなったり、睡眠時間が短くなったりしてしまう理由は何ですか。(いくつでも)

市独自

- 勉強や習い事(塾など)が忙しい
- スマホ、タブレット、ゲーム機をしている
- 読書や自分の好きなことをしている
- 寝ようとしてもなかなか寝つけない
- お風呂や夕食の時間が遅い
- なんとなく夜ふかしをしてしまう
- その他()

(スクリーンタイムについて)

Q8. 学校がある日に、学校以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。

子ども

- 5時間以上
- 4時間以上～5時間未満
- 3時間以上～4時間未満
- 2時間以上～3時間未満
- 1時間以上～2時間未満
- 1時間未満
- まったく見ない

(朝食について)

Q9. 朝食は、毎日食べますか。

子ども

- 毎日食べる
- ほとんど毎日食べる
- ときどき食べない
- 毎日食べない

第4次食育推進基本計画における食育の推進に当たっての目標

朝食を欠食する国民を減らす

④朝食を欠食する子供の割合

4.6%※

0%

Q10. 朝、食事をしない理由は何ですか。(いくつでも)

子ども

- 食べる時間がないから
- 家族も食べないから
- 食欲がないから
- 太りたくないから
- 食事が用意されていないから
- その他 ()

(薬物について)

Q11. 大麻(たいま)・覚せい剤(かくせいざい)・合成麻薬(ごうせいまやく)などの薬物や危険ドラッ

指標

グをなぜ使ってはいけないと思いますか?大きい理由だと思うものを1つ選んでください。

- 法律で決まっており、使うと警察につかまるから
- からだへの害がひどく、気持ちが不安定になって周囲の人に暴力をふるったり、急性中毒により死んだりすることもあるから
- わからない

~ありがとうございました~ 宇部市保健センター

食生活実態調査

【目的】

子育て世代の家庭における食生活の実態を把握し、特に野菜の適量摂取や減塩に関する具体的な取組を検討する。また、調査結果を公表し、現状認識を促すことで、食生活の改善を図る契機とする。

【対象者】

市内の公立小・中学校に通う児童・生徒の保護者

【調査期間】

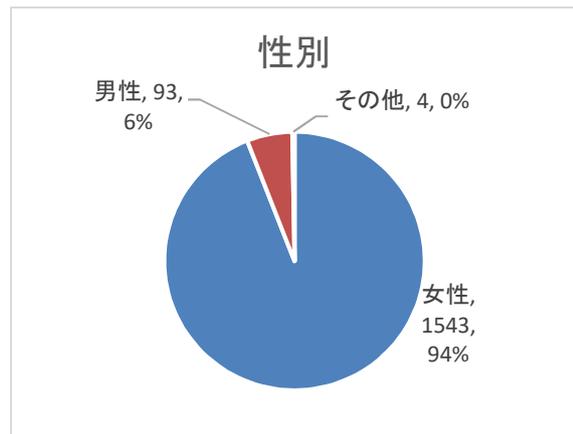
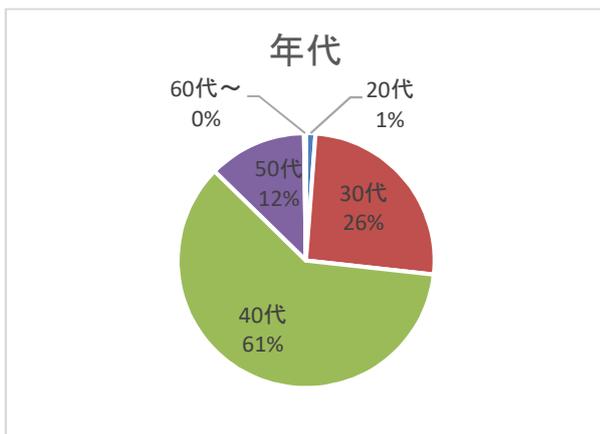
令和7年9月3日～9月15日

【方法】

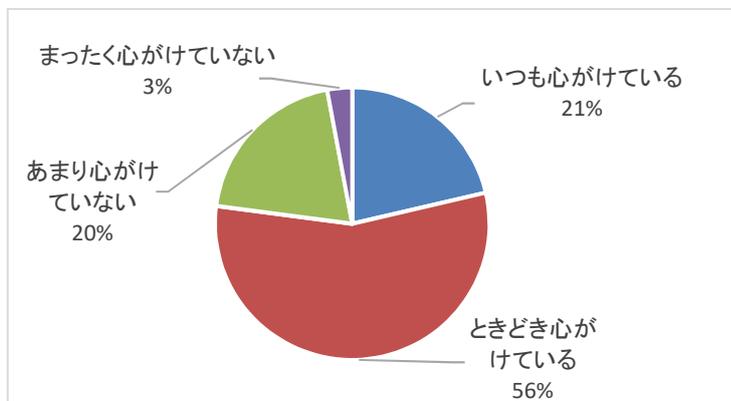
ウェブ上(sigfy活用)で回答するアンケート調査を実施。
調査自体が啓発になるような内容にする。
アンケート内容はワーキンググループ(WG)で検討。
調査結果を公表。(sigfy活用)

【結果】

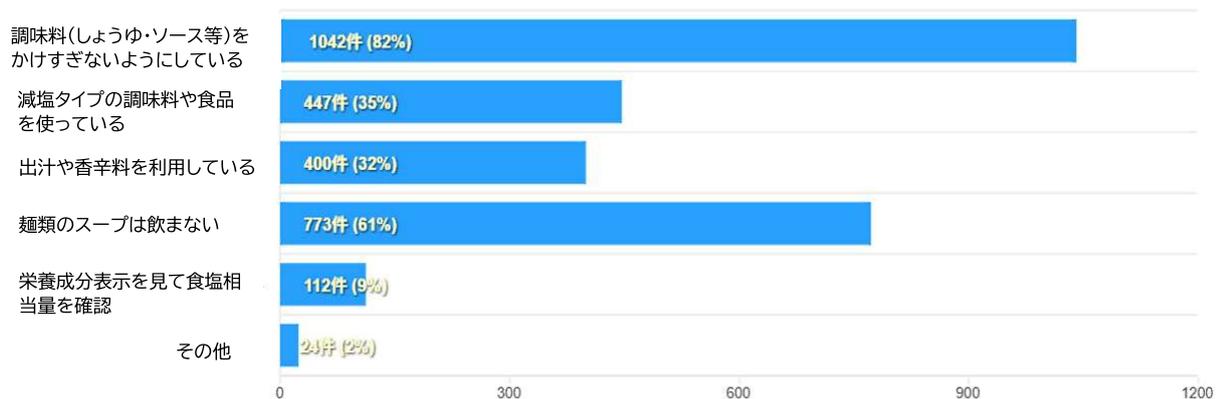
回答数:1640件



●塩分の多い料理を控えることをどの程度心がけていますか

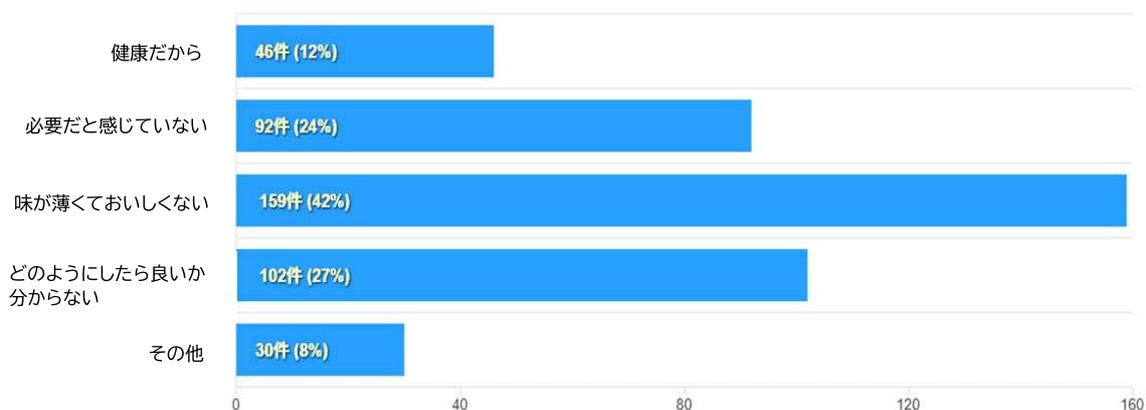


●塩分の多い料理を控えることをどのように心がけていますか



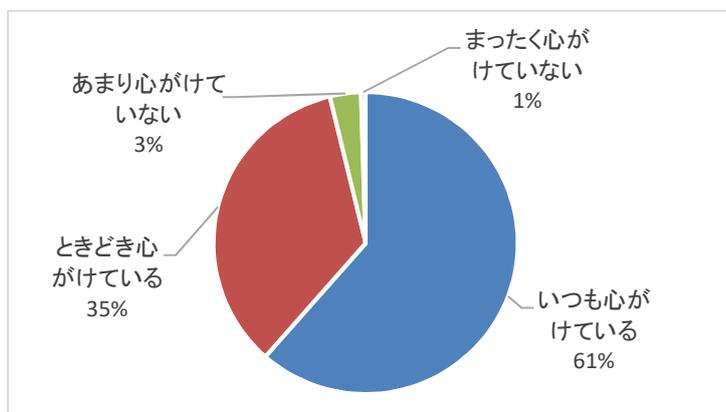
その他:薄味を心がけている、味つけに塩を使用しない、塩分チェッカーを使用している、など

●塩分の多い料理を控えることを「あまり心がけていない」「まったく心がけていない」と回答した理由

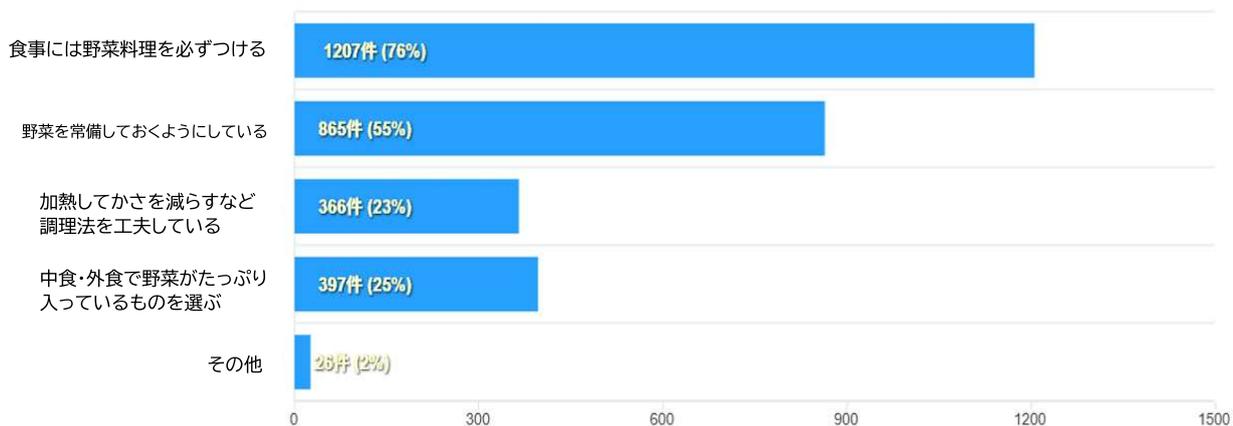


その他:気にしたことがない、面倒、自分の料理が塩分多いかわからない、家族が食べてくれることが優先、考える時間がない、など

●野菜を食べることをどの程度心がけていますか

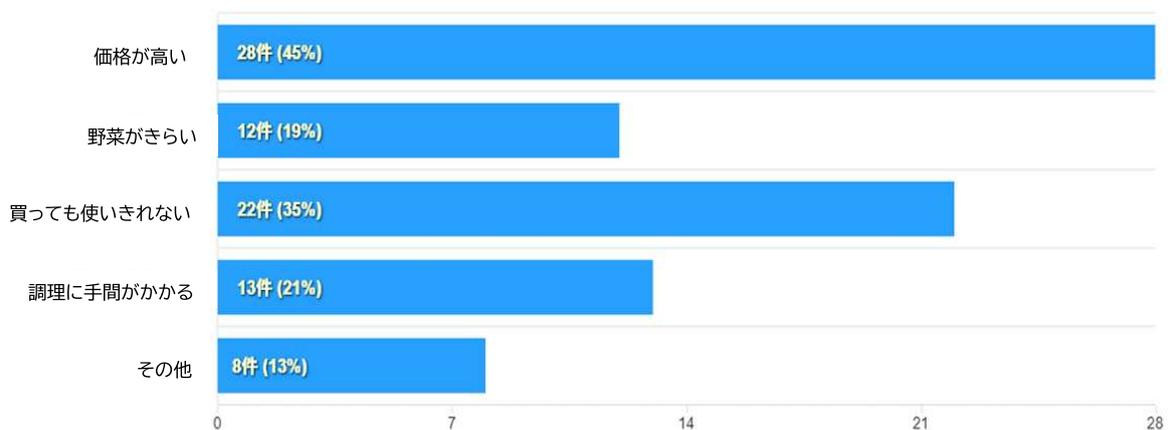


●どのように心がけていますか



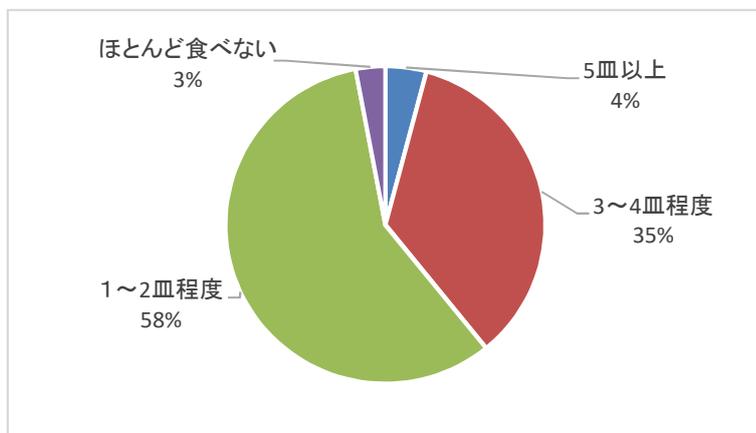
その他: 野菜料理が入った弁当を選ぶ、味噌汁を具沢山にする、旬の野菜を取り入れる、など

●野菜を食べること「あまり心がけていない」「まったく心がけていない」と回答した理由

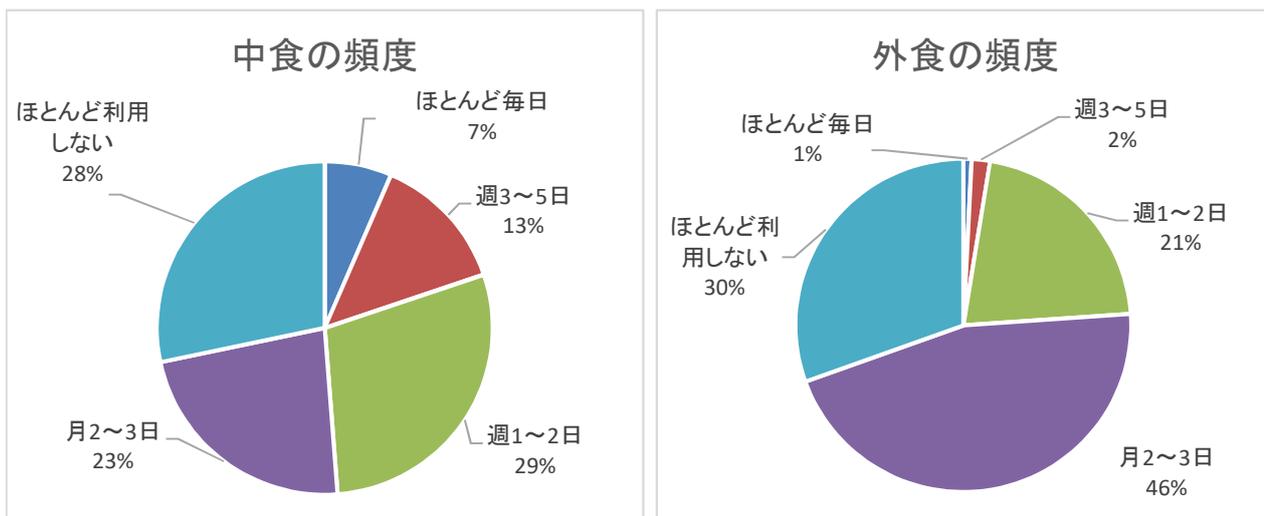


その他: 子供が野菜きらい、特に気にしていない、など

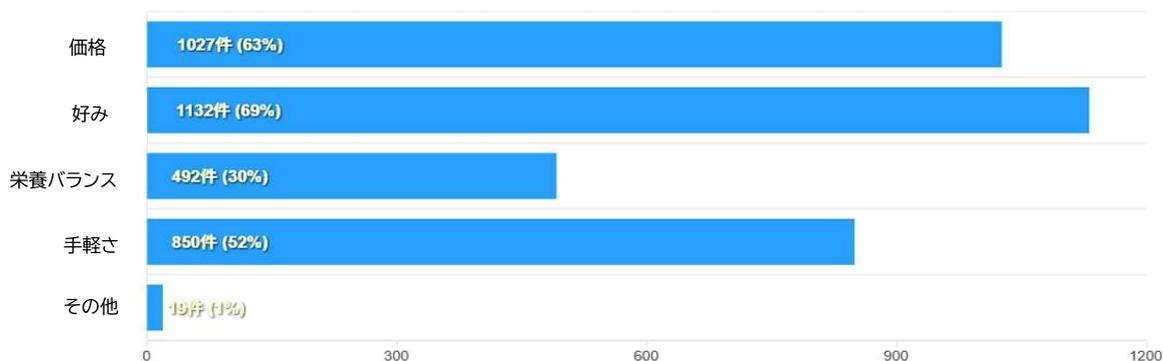
●1日に野菜をどのくらい食べていますか



●昼食での中食・外食の頻度はどのくらいですか

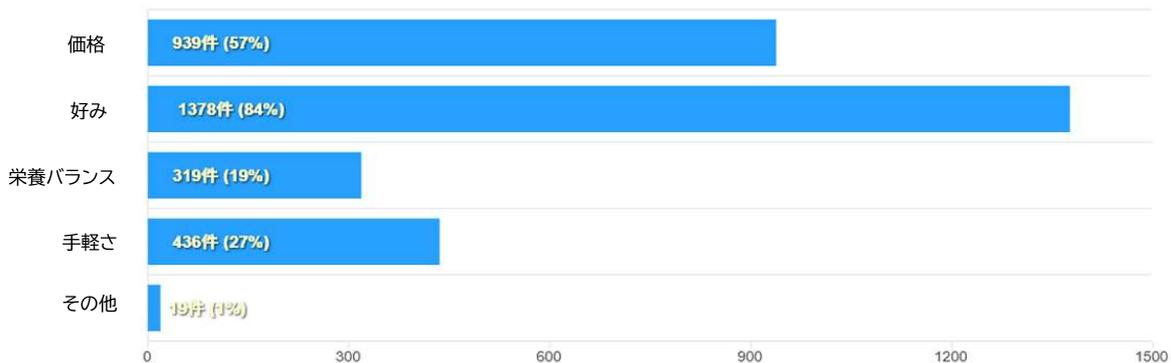


●中食で商品を選ぶ基準



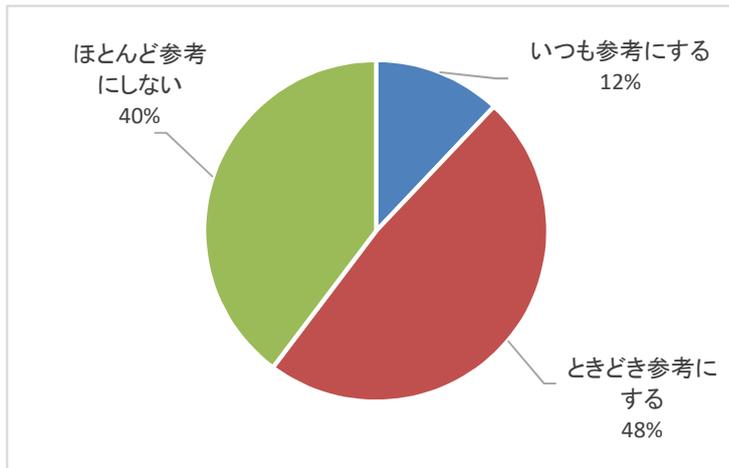
その他:子どもが食べられるものか、アレルギー、食品添加物、など

●外食で商品を選ぶ基準

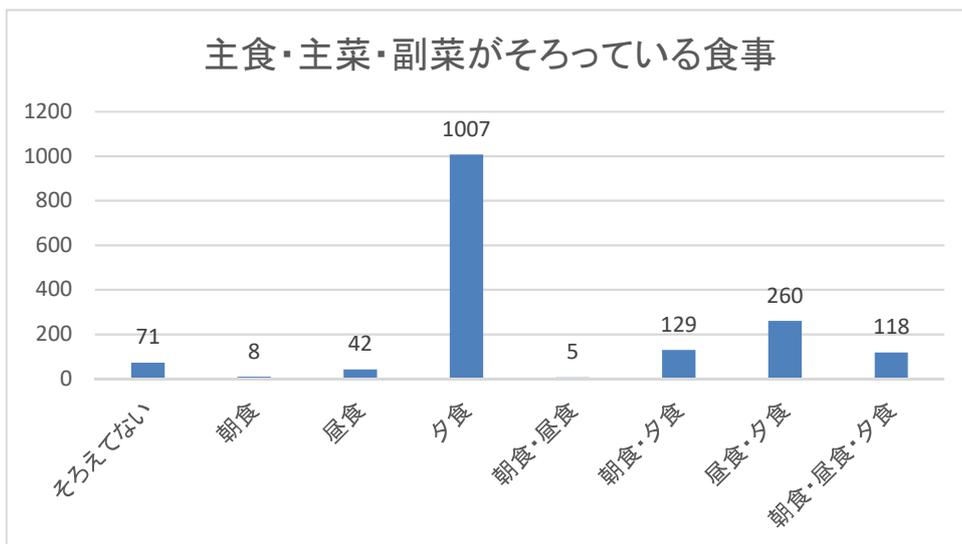
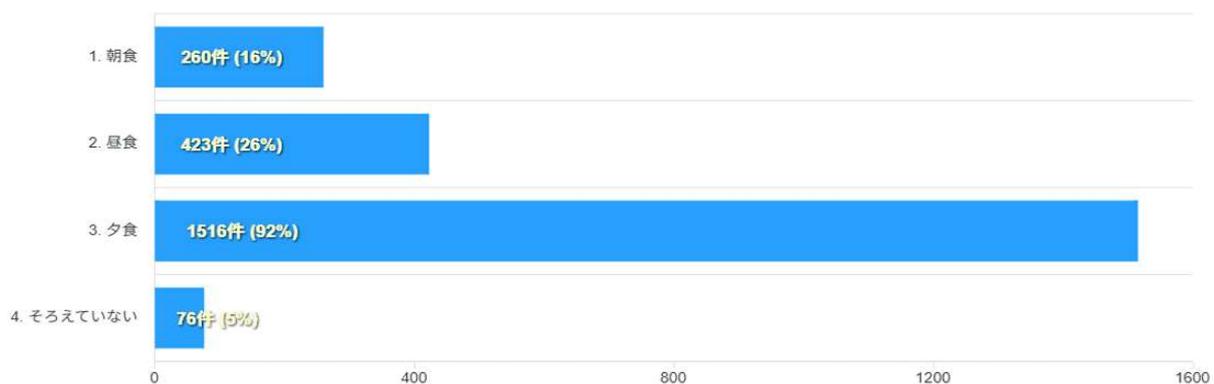


その他:子どもが食べられるものか、アレルギー、食品添加物、お祝い、家で食べないもの、など

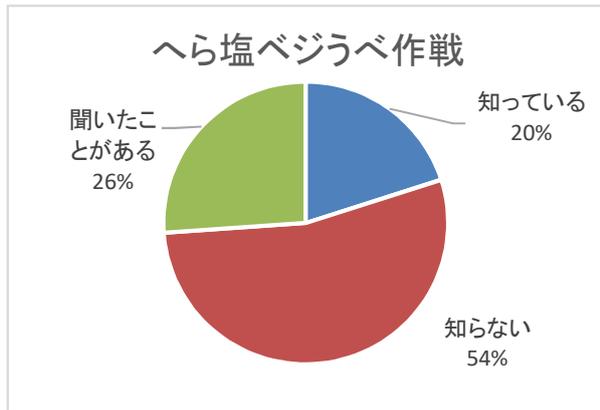
●飲食店や食品売り場などで、栄養成分表示(エネルギーや塩分など)を参考にして商品を選びますか



●主食・主菜・副菜がそろっているのはいつの食事の時ですか



●宇部市が取り組んでいる「へら塩ベジうべ作戦」を知っていますか



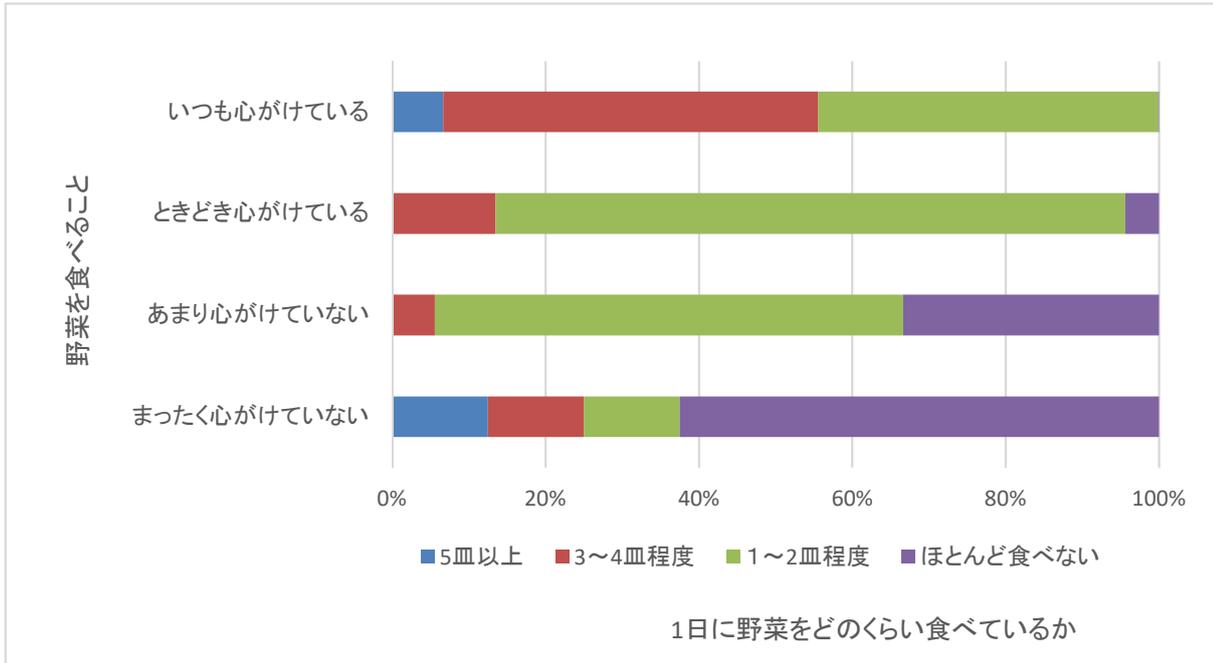
食生活に関する悩み(まとめ)

- ・子供が野菜を食べない
- ・バランスを考えた食事を考える時間がない
- ・物価高で食材に偏りがある
- ・献立を考えるのに苦労する(時間がない、食材が高い、家族の好みバラバラ、レパートリーが少ない)
- ・レシピが知りたい(手軽、減塩、野菜たっぷり)
- ・仕事や習い事などで食事の時間が遅くなる
- ・塩分や野菜など気を付けた食事を作っても家族が食べない

食生活で心がけていること(まとめ)

- ・野菜を食べる(野菜料理をつける、汁物を具沢山にする、子供が食べやすいように調理を工夫する、中でサラダをつける、カット野菜や冷凍野菜を利用、野菜を育てる、など)
- ・塩分を控える(調味料控えめ、出汁をしっかりとり、ラーメンの汁は飲まない、減塩味噌を使う、酢や生姜などを活用する、など)
- ・油をとりすぎない
- ・夜遅く食べないようにする、なるべく決まった時間に食べる
- ・3食食べる
- ・旬の食材、国産・県内産の食材を選ぶ
- ・添加物の少ないものを選ぶ
- ・手作りする
- ・バランスの良い食事、いろんな食材を組み合わせる
- ・食べ過ぎない
- ・甘いものや飲み物を控える
- ・食べる順番(野菜から先に食べる)
- ・よく噛んで食べる
- ・楽しく食べる
- ・彩りを意識し、見た目も工夫する

野菜を食べることを心がけているか×どのくらい食べているか					
野菜	5皿以上	3~4皿程度	1~2皿程度	ほとんど食べない	総計
いつも心がけている	67	493	447	1	1008
ときどき心がけている	0	77	468	25	570
あまり心がけていない	0	3	33	18	54
まったく心がけていない	1	1	1	5	8
総計	68	574	949	49	1640



? 質問項目設定

🔧 基本情報設定

⚙️ 高度な設定

🔒 権限設定

🔍 動作確認

🔗 公開

**宇部市電子申請サービスの利用に係る個人情報について（利用規約）**

項目ID: 1

宇部市電子申請サービスの利用にあたっては、「宇部市電子申請サービス利用規約」が適用されます。
画面最下部の利用規約をご確認の上、同意いただける方は「次の画面へ進む」を押して、申請画面に進んでください。

項目ID: 2

保護者の方の食生活についてお伺いします。

項目ID: 3

年代を教えてください。 必須

項目ID: 4

性別を教えてください。 必須

項目ID: 5

塩分の多い料理を控えることをどの程度心がけていますか？ 必須

項目ID: 6

いつも心がけている ときどき心がけている あまり心がけていない まったく心がけていない

どのように心がけていますか？ 必須

項目ID: 20

- 麺類のスープは飲まない
- 減塩タイプの調味料や食品を使っている
- 栄養成分表示を見て塩分相当量を確認
- 出汁や香辛料を利用している
- 調味料(しょうゆ・ソース等)をかけすぎないようにしている
- その他

塩分の多い料理を控えることを「あまり心がけていない」「まったく心がけていない」と回答した理由を教えてください。 必須

- 味が薄くておいしくない
- どのようにしたら良いか分からない
- 必要だと感じていない
- 健康だから
- その他

野菜を食べることをどの程度心がけていますか？ 必須

項目ID: 8

- いつも心がけている ときどき心がけている あまり心がけていない まったく心がけていない

どのように心がけていますか？ 必須

項目ID: 26

- 食事には野菜料理を必ずつける
- 加熱してかさを減らすなど調理法を工夫している
- 中食・外食で野菜がたっぷり入っているものを選ぶ
- 野菜を常備しておくようにしている
- その他

野菜を食べることを「あまり心がけていない」「まったく心がけていない」と回答した理由を理由を教えてください。 必須

項目ID: 7

- 野菜がきれい
- 調理に手間がかかる
- 買っても使いきれない
- 価格が高い
- その他

1日に野菜をどのくらい食べていますか？ 必須

項目ID: 9

- 5皿以上 3~4皿程度 1~2皿程度 ほとんど食べない

項目ID: 10



1日350g 目標

1皿(70g)程度として
1日5皿目安

70g ってどのくらい…?

- ・にんじん 約1/2個
- ・たまねぎ 約1/3個
- ・キャベツ 葉2枚程度
- ・トマト 約1/2個
- ・ほうれん草 約1/3束
- ・ごぼう 約1/3本 など

昼食での中食・外食の頻度はどのくらいですか？

項目ID: 12

中食(なかしょく)とは...弁当や惣菜など調理済みのものを買ひ、家や職場等で食べること

中食の頻度 必須

- ほとんど毎日 週3~5日 週1~2日 月2~3日 ほとんど利用しない

項目ID: 11

項目ID: 27

外食の頻度 必須

- ほとんど毎日 週3~5日 週1~2日 月2~3日 ほとんど利用しない

中食・外食で商品を選ぶ基準は何ですか？(あてはまるものすべてにチェック) 必須

項目ID: 13

中食 必須

- 価格 好み 栄養バランス 手軽さ その他

項目ID: 23

外食 必須

- 価格 好み 栄養バランス 手軽さ その他

飲食店や食品売り場などで、栄養成分表示(エネルギーや塩分など)を参考にして商品を選びますか？

項目ID: 15



エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目は表示があります

いつも参考にする ときどき参考にする ほとんど参考にしない

主食・主菜・副菜がそろっているのはいつの食事の時ですか？
(あてはまるものすべてにチェック)

主食	主菜	副菜
ご飯、パン、麺類など	肉、魚、卵、大豆製品を使った料理	野菜、海藻、きのこを使った料理
		
からだのエネルギー源になる	からだをつくるもとになる	からだの調子を整える

朝食 昼食 夕食 そろえていない

宇部市が取り組んでいる「へら塩ベジうべ作戦」を知っていますか？ 必須

知っている 聞いたことがある 知らない

宇部市では、無理をしない減塩「へら塩」、もっと野菜を食べる「ベジうべ」の「へら塩ベジうべ作戦」に取り組んでいます。

詳しくは「へら塩ベジうべ作戦」で検索🔍 レシピなどの掲載もあります。

食生活に関する悩みや気になっていることがあれば教えてください。

0 / 60000

食生活で心がけていることを教えてください。

0 / 60000

別紙 2-1 新健康づくり計画策定に向けた生活習慣アンケート

本アンケートは、市民の皆さんの健康づくりや、健康づくりに配慮したまちづくりを進めるための基礎資料とするものです。ぜひご協力をお願いいたします。

*設問に応じて、番号に○をつけるなどの方法で回答してください。

*回答が難しいものや当てはまる選択肢がないものは無記入としてください。

問1 あなたの年齢は

1. 10歳代 2. 20歳代 3. 30歳代 4. 40歳代 5. 50歳代
6. 60～64歳 7. 65～69歳 8. 70～74歳 9. 75歳以上

問2 あなたの性別は 1. 男 2. 女

問3 あなたのお住まいの地区は

1. 東岐波 2. 西岐波 3. 恩田 4. 岬 5. 見初 6. 上宇部
7. 神原 8. 琴芝 9. 新川 10. 鶉の島 11. 藤山 12. 原
13. 厚東 14. 二俣瀬 15. 小野 16. 小羽山 17. 常盤 18. 川上
19. 厚南 20. 西宇部 21. 黒石 22. 船木 23. 万倉 24. 吉部

問4 あなたの現在の職業は

1. 学生 2. 専業主婦・主夫 3. 自営業 4. 会社員
5. 公務員・教員 6. 医療専門職 7. パート、アルバイト
8. 無職・定年退職者 9. その他 ()

問5 あなたの同居している家族は

1. 一人暮らし 2. 夫婦のみ 3. 親と子 (あなたは親) 4. 親と子 (あなたは子)
5. 三世帯同居 (あなたは祖父母) 6. 三世帯同居 (あなたは親)
7. 三世帯同居 (あなたは子) 8. その他 ()

問6 あなたの現在の健康状態は

1. よい 2. どちらかといえばよい 3. どちらかといえばよくない
4. よくない 5. わからない

問7 健康づくりの情報は、どこから得ていますか。

※あてはまるものすべてに○を、該当がない場合は「なし」に○をつけてください。

1. 市広報 2. インターネット (携帯電話を含む) 3. 新聞・週刊誌等
4. 書籍 5. テレビ・ラジオ 6. 家族、友人、知人 7. 健幸アンバサダー※1
8. まちかど健康情報※2 9. 医療機関 10. 公共施設 11. スーパー等
12. 所属する学校や職場 13. その他 () 14. なし

※1 健康情報を「心に届く情報として」大切な人に伝える伝道師。市が養成。

※2 市が認定した理髪店や薬局などの店舗に定期的に設置する健康情報の冊子

問8① 現在、あなたは幸せと思いますか。

1. 幸せと思う
2. どちらかといえば幸せと思う
3. どちらかといえば幸せと思わない
4. 幸せではない
5. わからない

② ①で「幸せ」を判断する際に、重視した項目は何ですか。

※あてはまるものすべてに○を、該当がない場合は「なし」に○をつけてください。

1. 健康状況
2. 日々の食事
3. 日々の睡眠
4. 家計の状況
5. 就業状況
6. 自由な時間・充実した余暇
7. 仕事や趣味、社会貢献などの生きがい
8. 家族関係
9. 友人関係
10. 学校・職場の人間関係
11. 地域コミュニティとの関係
12. その他 ()
13. なし

【身体活動・運動について】

問9① ウォーキングやスポーツなどの運動（30分以上）をどのくらいの頻度で行っていますか。

1. 毎日
2. 週4～6回
3. 週3回
4. 週2回
5. 週1回
6. 週1回未満
7. ほとんど行っていない

② ①の運動を1年以上実施していますか。

1. はい
2. いいえ



③ ①で「ほとんど行っていない」と答えた方に聞きます。主な理由を選んでください。

※あてはまるものすべてに○を、該当がない場合は「なし」に○をつけてください。

1. 身体にけがや痛みがある、または、医師に運動を制限するように言われている
2. 身近に施設や場所がない
3. 時間の余裕がない
4. 一緒に行く人がいない
5. 費用がかかりそうだから
6. 運動に関する情報がない
7. 運動の必要性を感じていない
8. 運動が嫌い
9. その他 ()
10. なし

問10 日常生活の中で健康のために、心がけていることがありますか。

※あてはまるものすべてに○を、該当がない場合は「なし」に○をつけてください。

1. エレベーターを使わずに階段を使うようにしている
2. テレビを見るときなどに体を動かすようにしている（ストレッチ等）
3. 通勤、通学等で体を動かすようにしている（自転車、徒歩等）
4. 家事をしながら体を動かすようにしている
5. 園芸や庭仕事で体を動かすようにしている
6. 積極的に外出するようにしている
7. その他 ()
8. なし

問11 「+10（プラステン）」（今より一日10分多く体を動かすこと）で、健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）を延ばすことができることを知っていますか。

1. 知っている
2. 聞いたことはある
3. 知らない

【歯・口腔について】

問 19① 1日に何回歯みがきをしますか。

1. 3回以上 2. 2回 3. 1回 4. 0回 5. 総入れ歯

(回答が4または5の方は、⑤へ)

② 歯みがきの時間は平均どのくらいですか。

1. 3分以上 2. 1～3分未満 3. 1分未満

③ 1日の中で一番ていねいに歯みがきをするのはいつですか。

1. 朝食後 2. 昼食後 3. 夕食後 4. 寝る前 5. その他 ()

④ あなたがしているていねいな歯みがきとは、どのようなものですか。

※あてはまるものすべてに○を、該当がない場合は「なし」に○をつけてください。

1. 時間をかけて歯を一本一本みがく 2. デンタルフロスを使う
3. 歯間ブラシを使う 4. 手鏡を使用して歯並びを見ながらみがく
5. その他 () 6. なし

⑤ 過去1年間に歯の健診を受けましたか。

1. はい 2. いいえ



【アルコールについて】

問 20① 「健康に影響のない飲酒の量」は、例示のとおりであることを知っていますか。

1. 知っている 2. 知らない

【例示】健康に影響のない一日の飲酒量
(日本酒1合180ml相当)

ビール	中ビン1本	500ml
焼酎	0.6合	約110ml
ウイスキー	ダブル1杯	60ml
ワイン	1/4本	約180ml
缶チューハイ	1.5缶	約520ml

※体調による差や個人差があります

② 週に何日くらいお酒を飲みますか。

1. ほぼ毎日 2. 週半分以上
3. 週半分以下 4. 月1～2回 5. 飲まない



③ ②で1～4を答えた方に聞きます。1日あたりどのくらいの量を飲みますか。

1. ①の例示以上飲んでいることが多い 2. 大体、①の例示程度の量を飲んでいる
3. 必ず①の例示以内の量を守っている

【たばこについて】

問 21 たばこを吸いますか。

1. 吸っている 2. 以前は吸っていたがやめた 3. 吸ったことがない

問 22 加熱式タバコの煙も、身体への害や受動喫煙の害があることを知っていますか。

1. 知っている 2. 知らない

問 23 「COPD (慢性閉塞性肺疾患)」という病気を知っていますか。

1. どんな病気か知っている 2. 名前は聞いたことがある 3. 知らない



問 24 ~~令和 2 年 3 月現在、宇部市内に禁煙外来を開設している医療機関が 30 か所（公表分）あります。禁煙外来が開設されている医療機関を知っていますか。~~

- ~~1. 知っている 2. 知らない~~

問 25 ~~ショッピングモールや飲食店（居酒屋・スナック・バーを除く）について、どのような禁煙対策を実施している店を選びますか。※いずれかを1つだけ選んでください。~~

- ~~1. 敷地内（店内も含む）全面禁煙の店 2. 店内全面禁煙の店
3. 店内分煙（完全個室の喫煙室がある）の店 4. 店内自由喫煙の店~~

【がん検診・健康診断について】

問 26① ~~あなたは過去 1 年間に健康診断（総合健診や人間ドック）を受けましたか。~~

- ~~1. はい 2. いいえ~~

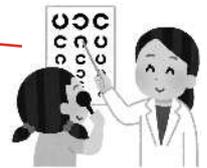
~~② ①で1次検査の結果、2次検査(再検査・精密検査)が必要になった方に聞きます。~~

~~2次検査を受けられましたか。 1. 受けた 2. 受けていない~~

問 27 ~~あなたは過去 1 年間に以下のがん検診を受けましたか。~~

~~※あてはまるものすべてに○をつけてください。~~

- ~~1. 胃がん検診（バリウムによるX線撮影や内視鏡等） 2. 大腸がん検診（便潜血検査や大腸カメラ等）
3. 肺がん検診（胸のX線撮影や^{かくたん}喀痰検査など） 4. いずれも受けていない~~



問 28 ~~女性の方に聞きます。あなたは過去 2 年間に以下のがん検診を受けましたか。~~

~~※あてはまるものすべてに○をつけてください。~~

- ~~1. 子宮がん検診 2. 乳がん検診 3. いずれも受けていない~~

問 29 ~~がん検診についてどこから情報を得ていますか？~~

~~※あてはまるものすべてに○を、該当がない場合は「なし」に○をつけてください。~~

- ~~1. 市広報 2. はがき等の受診案内 3. インターネット（携帯電話を含む）
4. 新聞・週刊誌等 5. 家族、友人、知人 6. 健幸アンバサダー
7. 医療機関 8. 公共施設 9. スーパー等
10. 所属する学校や職場 11. その他（ ） 12. なし~~

問 30 ~~どうすれば、健康診断やがん検診を受けやすくなると思いますか。~~

~~※あてはまるもの3つまでに○を、該当がない場合は「なし」に○をつけてください。~~

- ~~1. 健診等の日時や場所、金額などの情報がいつでも確認できる
2. 受診案内の電話やはがきなどを定期的にもらう 3. 平日の夜間に受診できる
4. 土日や祝日に受診できる 5. 自己負担が少ない、または無料で受診できる
6. 職場で集団健診を実施する 7. 同時に複数の健診等が受診できる
8. 予約なしに受診できる 9. 近くの医療機関で受診できる
10. 結果の説明がすぐに受けられる 11. 託児がある 12. どんな条件でも受けない
13. その他（ ） 14. なし~~

【休養・心の健康づくりについて】



問 31 ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。

1. 充分とれている 2. まあまあとれている
3. あまりとれていない 4. まったくとれていない

問 32 以下の活動や集いに参加したいと思いませんか。(新型コロナウイルス感染症が収束したとき)

	とても参加したい	まあ参加したい	あまり参加したくない	まったく参加したくない
① 自治会・地区活動 (例：運動会、敬老会、清掃活動など)	1	2	3	4
② ボランティア・奉仕活動 (例：環境美化活動、安心安全見守り活動)	1	2	3	4
③ 趣味のサークルや集い	1	2	3	4

問 33① ここ2週間、日常的に1日30分以上の会話(電話等による会話を含む)をしていますか。

※月に数回程度など、「日常的」といえない場合は、「いいえ」を選択してください。

1. はい 2. いいえ

~~② ①で「はい」と答えた方に聞きます。会話はだれとしますか。~~

~~※あてはまるものすべてに○をつけてください。~~

- ~~1. 家族 2. 家族以外の人~~

~~問 34 現在、心や人間関係などの悩みがありますか。~~

- ~~1. ある 2. ない~~

問 35① 心や人間関係の悩みについて相談する人がいますか。

1. いる 2. いない

~~② ①で「いる」と答えた方に聞きます。相談する人は誰ですか。~~

~~※あてはまるものすべてに○をつけてください。~~

- ~~1. 家族 2. 友人・知人・同僚 3. 近所の人 4. 医師 5. 専門の相談員
6. 学校の先生・職場の上司 7. その他 ()~~

問 36 あなたは心や人間関係の悩みについての相談に応じる行政、職場、学校、専門機関等の相談窓口があることを知っていますか。

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 37 あなたはゲートキーパー(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、その後も気にかけて温かく見守る人のこと)という言葉を知っていますか？~~

- ~~1. 知っている 2. 聞いたことはある 3. 知らない~~

問 38 あなたは身近にゲートキーパーがいると分かったら、相談したいと思いますか。

1. 思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない

【その他健康づくりの取組について】

問 39 20歳以上の方に聞きます。ポイントをためて景品と交換できる「はつらつ健幸ポイント」を知っていますか。

1. 参加しているし、ポイントの交換をしたことがある
2. 参加しているが、ポイントの交換をしたことはない
3. 知っているが、参加していない（理由：) 4. 知らない



問 40 情報が届かないことによる健康格差の解消を図ることにより、地域住民のヘルスリテラシー（健康に関する知識やそれを活用する能力）を向上させ、各種健康施策や健康サービスの活性化を図るため、市が養成している「健幸アンバサダー」を知っていますか。

1. 受講済み 2. 知っているが、受講したことはない 3. 知らない

問 41 今後、宇部市で進める健康づくり等について、ご意見がありましたらお書きください。

裏面の、「健康づくりにおける新型コロナウイルス感染症の影響に関するアンケート」もお答えください。

健康づくりにおける新型コロナウイルス感染症の影響に関するアンケート

(注)本紙では、新型コロナウイルス感染症を単に「感染症」と表記しています。

Q1 感染症の流行で、心身や生活習慣に悪い影響はありましたか。

(あてはまるものすべてに○)

1. 生活が不規則になった
2. 体重が増えた
3. 体重が減った
4. 運動など体を動かす機会が減った
5. 食事のバランスが悪くなった
6. 睡眠の質(時間や充足感)が低下した
7. 飲酒量が増えた
8. たばこの量が増えた
9. 人との交流が減った
10. 外出する機会が減った
11. その他(具体的に: _____)
12. 悪くなったことはない

Q2 感染症の流行で、運動や食事など日頃の健康づくりへの意識に変化がありましたか。

(いずれかを1つだけ選択)

1. 健康づくりへの意識が向上した
2. 変わらない
3. 健康づくりへの意識が低下した

Q3 感染症の流行で、心身の健康づくりのために新たに取り組んだことはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

1. 規則正しい生活を送るようになった
2. 体を動かすようになった
3. バランスのとれた食事をするようになった
4. 睡眠時間を確保するようになった
5. 飲酒量を減らした
6. 禁煙した
7. 健康診断やがん検診を受けた(今後受けようと思っている)
8. オンラインで人と交流することが増えた
※ブログ、Line や Facebook などの SNS、Zoom や Skype などの Web 会議システムなど
9. その他(具体的に: _____)
10. 新たに取り組んだことはない

Q4 感染症の流行で、ご自身の健康や地域のことで気になることがあればお書きください。

(例)健康に関する影響や感じること、地域の状況やご近所の子どもや高齢者の様子など

*** 質問は以上です。ご協力ありがとうございました。***

たばこ・お酒・薬物に関するアンケート (小・中学生用)

調査の目的とお願い

このアンケートは、未成年のたばこやお酒、薬物に関する意識を調べ、宇部市の健康づくりに役立てることを目的にしています。ご協力をよろしくお願いします。

◆あてはまる番号に○をつけてください。 **小学6年生・中学3年生1,287人に実施**

たばこについて

問1 あなたの性別は？

- 1 男 2 女

~~問2 あなたの身近な人（家族等）にたばこを吸う人がいますか？~~

- ~~1 いる 2 いない~~

~~問3 たばこの煙は、直接吸わない人のからだにも害を与える（受動喫煙）ことを知っていますか？~~

- ~~1 知っている 2 知らない~~

~~問4 加熱式たばこも害があることを知っていますか？~~

- ~~1 知っている 2 知らない 3 加熱式たばこが分からない~~

お酒について

~~問6 なぜお酒は20歳になるまで飲んではいけないと思いますか？一番大きい理由だと思ふものに○をつけてください。~~

- ~~1 法律で決まっているから
2 子どものうちから飲むとからだに害が出やすいから
3 わからない~~

~~問7 おなかに赤ちゃんがいる女の人がお酒を飲むと、赤ちゃんのからだに害があることを知っていますか？~~

- ~~1 知っている 2 知らない~~

薬物について

問8 ^{たいま}大麻・^{かく}覚せい剤・^{さい}合成麻薬・^{ごうせいまやく}危険ドラッグなどの薬物をなぜ使ってはいけないと思いますか？一番大きい理由だと思ふものに○をつけてください。

- 1 法律で決まっており、使うと警察につかまるから
2 からだへの害がひどく、気持ちが不安定になって周囲の人に暴力をふるったり、急性中毒により死んだりすることもあるから
3 わからない

~~問9 もし、仲の良い人から危険な薬物をすすめられたらどうしますか？あてはまるもの全てに○をつけてください。~~

- ~~1 ことわる
2 1回はためしてみる
3 だれかに相談する
4 わからない~~

食事についてのアンケート (令和3年)

宇部市保健センター

小学4年生の保護者の皆様へ

小学1・4年生の保護者2,550人に実施

宇部市では、平成29年に策定した「第三次宇部市健康づくり計画(食育推進計画)」の最終評価を目的として、お子さんのご家庭を対象にアンケート調査を実施しています。

ご家庭で主に食事を作られている方にご記入いただき、学校にご提出いただきますようお願いいたします。

締め切り日は6月7日(月)です。

☆ 問い合わせ 宇部市保健センター TEL 31-1777

回答欄

問1 あなたはお子さんとのどのような関係ですか。

1. 母 2. 父 3. 祖母 4. 祖父 5. その他 ()

問1

問2 あなたは何歳代ですか。

1. 20歳代 2. 30歳代 3. 40歳代 4. 50歳代 5. 60歳代以上

問2

問3 あなたは仕事をしていますか。

1. はい 2. いいえ

問3

問4 家族構成についてお答えください。

1. 子どもと親 2. 子どもと親と祖父母 3. その他 ()

問4

問5 あなたとお子さんは、毎日朝食を食べていますか。それぞれお答えください。

1. 毎日食べる 2. 週4~6回 3. 週1~3回 4. 食べない

問5

あなた	
お子さん	

問6 あなたとお子さんは、朝食で、どのようなものを食べていますか。

* あなた、お子さんそれぞれの普段の内容に近い番号を1つ選んでください。

* ただし、飲み物は含みません。菓子パン(メロンパンや甘いデニッシュなど)は主食に含みません。

1. 主食(ごはん、パン)のみ *パン: 食パン、ロールパン、ぶどうパン、クロワッサン
 2. 主食 + 主菜(肉・魚・たまご・豆製品などのおかず)
 3. 主食 + 副菜(野菜のおかず) *みそ汁は副菜
 4. 主食 + 主菜(肉・魚・たまご・豆製品などのおかず) + 副菜(野菜のおかず)
 5. その他 あなた ()
 お子さん ()

問6

あなた	
お子さん	

問7 お子さんはよく噛んで食べていますか。

1. はい 2. ときどき 3. いいえ

問7

問8 お子さんは夕食後または寝る前にていねいに(3分以上)歯磨きをしていますか。

1. はい 2. ときどき 3. いいえ

問8

問9 お子さんに塩分の多い料理を控えることをどの程度心がけていますか。

1. いつも心がけている 2. ときどき心がけている 3. 全く心がけてない 4. わからない

問9

問10 自宅で家族が全員そろって食事をする機会がどのくらいありますか。

1. 1日1回以上 2. 週2~5回 3. 週1回 4. 月1~2回 5. ない

問10