

親子健やか生活習慣定着事業実施マニュアル（確定版）

～ H20 親子で健康づくりコース事例集～

平成21年3月

熊本県健康福祉部健康づくり推進課生活習慣病対策室

も く じ

親子健やか生活習慣定着事業実施マニュアル ・・・・・・・・・・・・・・・・	1 ~ 3 6
STEP1 子どもの健康に関する関係者で話し合う場を設置しよう	3
STEP2 子どもの健康で気になること、困っていることを話し合おう	3
STEP3 子どもの健康状態を調べてみよう	4
STEP4 どんな子どもに育ててほしいか話し合おう	4
STEP5 子どもが健康であるために望ましい生活は何か話し合おう	5
STEP6 子どもが望ましい生活を実践するために 子ども自身に必要なことは何か話し合おう	5
STEP7 子どもが望ましい生活の実践を強化、継続させるために 必要なことは何か話し合おう	6
STEP8 子どもの望ましい生活を実践しやすくするために 必要なことは何か話し合おう	6
STEP9 子どもが望ましい生活を実践しやすい環境とは何か話し合おう	7
STEP10 めざす子どもの姿や健康状態、健康にとって望ましい生活や その実践に必要なことについて、現状を把握しよう	7
STEP11 現状をもとに、どのように解決できるか話し合おう	10
STEP12 取組みの計画をたてよう	11
STEP13 対象集団を選定しよう	14
STEP14 取組みに必要な人材を確保しよう	14
STEP15 実施計画表を作成しよう	15
STEP16 取組みを実施しよう	22
STEP17 検討会を実施しよう	31
STEP18 取組みを評価しよう	34
H20 親子で健康づくりコース事例集 ・・・・・・・・・・・・・・・・	37 ~ 82
宇城保健所	37
有明保健所	40
菊池保健所	44
山鹿保健所	51
阿蘇保健所	54
御船保健所	58
八代保健所	62
水俣保健所	66
人吉保健所	70
天草保健所	74
参考資料 ・・・・・・・・・・・・・・・・	83 ~ 108

親子健やか生活習慣定着事業実施マニュアル

地域の子どもたちが、将来のめざす自分に向かって、望ましい生活習慣を定着するために、保護者や関係機関、住民グループ等、さまざまな人々と一緒に、地域ぐるみで取り組んでいくためのマニュアルです。このマニュアルは、肥満等のリスクを抱えた個人へのアプローチ、特定のリスクを想定しない集団へのアプローチ、支援的な体制づくりに着目し、親子健やか生活習慣定着事業の手順を示しています。

親子健やか生活習慣定着事業ワークシート

- Step 1 子どもの健康に関する関係者で話し合う場を設置しよう
- Step 2 子どもの健康で気になること、困っていることを話し合おう
- Step 3 子どもの健康状態（現状）を調べてみよう
- Step 4 どんな子どもに育ててほしいか（めざす子どもの姿）話し合おう
- Step 5 子どもが健康であるために望ましい生活（食事、運動、リズム）は何か話し合おう
- Step 6 子どもが望ましい生活を実践するために、子ども自身に必要なこと（知識、態度、信念）は何か話し合おう
- Step 7 子どもが望ましい生活の実践を強化、継続させるために必要なこと（友人、保護者、先生、地域）は何か話し合おう
- Step 8 子どもの望ましい生活を実践しやすくするために必要なこと（受け皿、人材、体制）は何か話し合おう
- Step 9 子どもが望ましい生活を実践しやすい環境とは何かを話し合おう
- Step10 めざす子どもの姿や健康状態、健康にとって望ましい生活やその実践に必要なことについて、現状を把握しよう
- Step11 現状をもとに、どのように解決できるか話し合おう

Step12 取組み（事業）の計画をたてよう

- ・ねらい（目的）を確認しよう
- ・テーマを決めよう
- ・内容を決めよう
- ・計画書（実施要領）を作成しよう

Step13 対象集団を選定しよう

- ・事業計画を説明しよう
- ・事業内容を打ち合わせよう
- ・募集ちらしを作成しよう

Step14 取組み（事業）に必要な人材を確保しよう

Step15 実施計画表を作成しよう

Step16 取組み（事業）を実施しよう

Step17 検討会を実施しよう

- ・事業の流れを振り返ろう
- ・事業の成果や課題について話し合おう
- ・今後の取組みについて話し合おう

Step18 取組み（事業）を評価しよう

Step 1 子どもの健康に関する関係者で話し合う場を設置しよう

no	子どもの健康に関する関係者名	交渉先	交渉担当者	備考
1				
2				
3				
.				
.				

Point

- ・既存の会議を活用してもよい
- ・参加を依頼するときは、会議の趣旨や委員の役割等を説明する
- ・さまざまな関係者や地域住民に参加してもらうことで、幅広い取組みへと展開できる



Step 2 子どもの健康で気になること、困っていることを話し合おう

みなさんの周りで子どもの健康でどんなことが気になりますか？困っていますか？

Point

- ・事前に、子どもの健康に関する資料を集めておく
- ・必要に応じて、資料の情報を提供する



Step 3 子どもの健康状態（現状）を調べてみよう

no	関連データ（既存資料、アンケート等）	所在先	関連項目	備考
1				
2				
3				
・				
・				

Point

- ・ 関係者に既存資料の中にデータがあるか聞いてみる
- ・ 既存資料になくても、小学校で調査されたアンケート等、データの宝が見つかるかも



Step 4 どんな子どもに育てほしいか（めざす子どもの姿）話し合おう

どんな子どもに育て欲しいですか？

Point

健康づくりの究極の目的は？

健康は誰もが望むものであるが、めざす目標（ゴール）が健康ではない。病気になっても、障害があっても、生き生きとした生活を送ること等のQOL（生活の質）の向上が究極のゴールである。しかし、健康はQOLの向上にとって大切な「資源」。子どもの頃から健康づくりを実践することが、子どものQOLの向上につながる。



Step 5 子どもが健康であるために望ましい生活（食事、運動、リズム）は何か話し合おう

食事や運動、生活リズムなど子どもの生活習慣でどんなことが気になりますか？

Point

- ・ Step 2 や Step 3 で話しあった子ども達の健康状態をもとに、解決するための生活習慣（保健行動）について話し合う
- ・ 健康問題や生活習慣（保健行動）が多くあげられたら、取り組む優先順位をつける



Step 6 子どもが望ましい生活を実践するために、子ども自身に必要なこと（知識、意識、態度）は何か話し合おう

子ども自身が生活を変えることを決意するための条件は？

**Step 7 子どもが望ましい生活の実践を強化、継続させるために必要なこと
(友人、保護者、先生、地域)は何か話し合おう**

子どもが生活を変えることを継続するために必要な支援は？



**Step 8 子どもの望ましい生活を実践しやすくするために必要なこと(受け皿、
人材、体制)は何か話し合おう**

子どもが生活を変えることを促進するための条件は？(直接的に介入できる条件)



Step 9 子どもが望ましい生活を実践しやすい環境とは何かを話し合おう

子どもの健康づくりや生活習慣が改善しやすい環境は？(直接的な介入が困難な環境条件)

Step10 めざす子どもの姿や健康状態、健康にとって望ましい生活やその実践に必要なことについて、現状を把握しよう

Step	項目	要因	現状値	備考
Step 2	健康状態			
Step 4	めざす姿			
Step 5	生活習慣(保健行動)			
Step 6	準備要因			
Step 7	強化要因			
Step 8	実現要因			
Step 9	環境要因			

Point

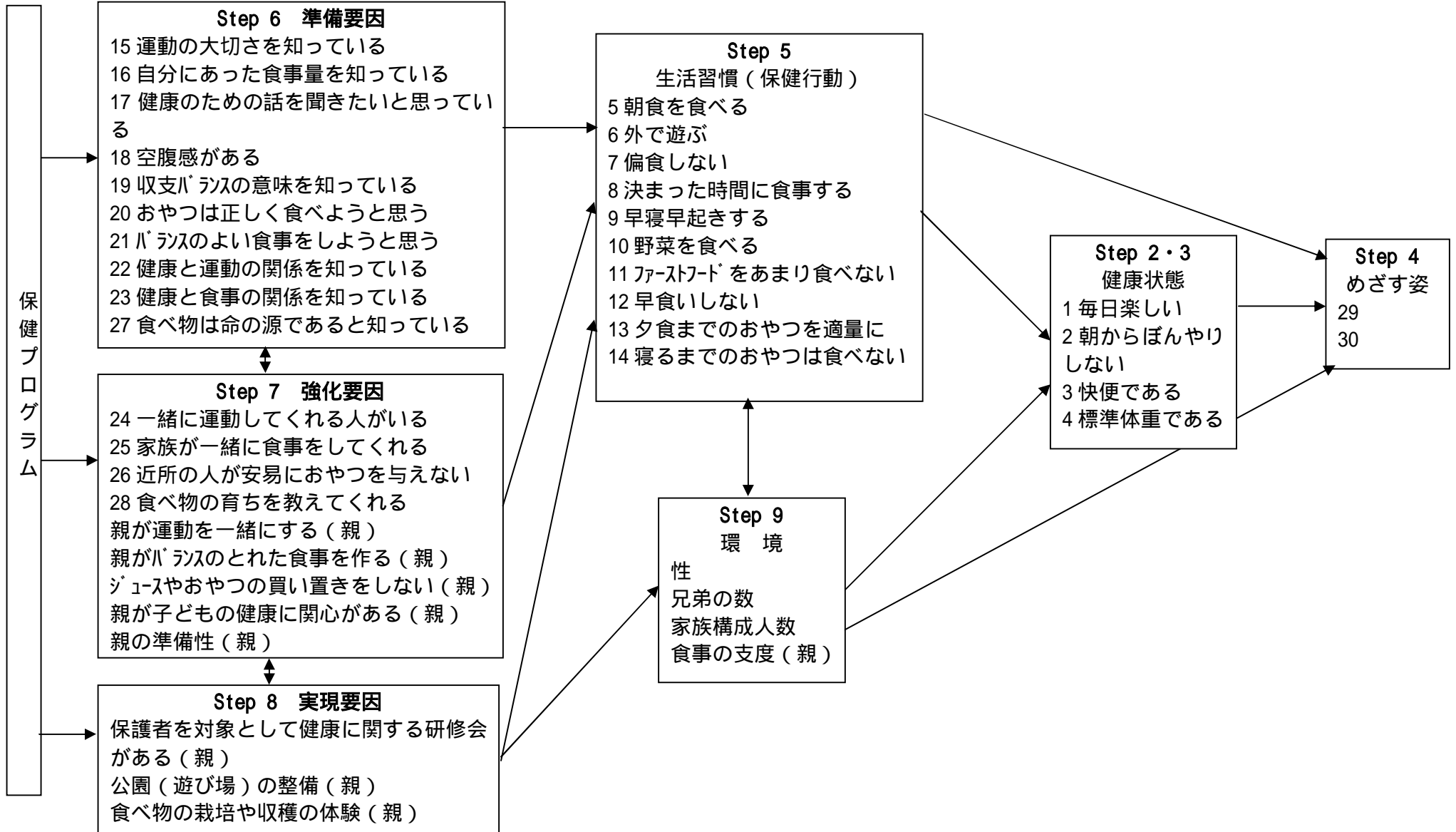
現状(データ)が把握できなかつたら・・・
調査を実施する

参考資料参照



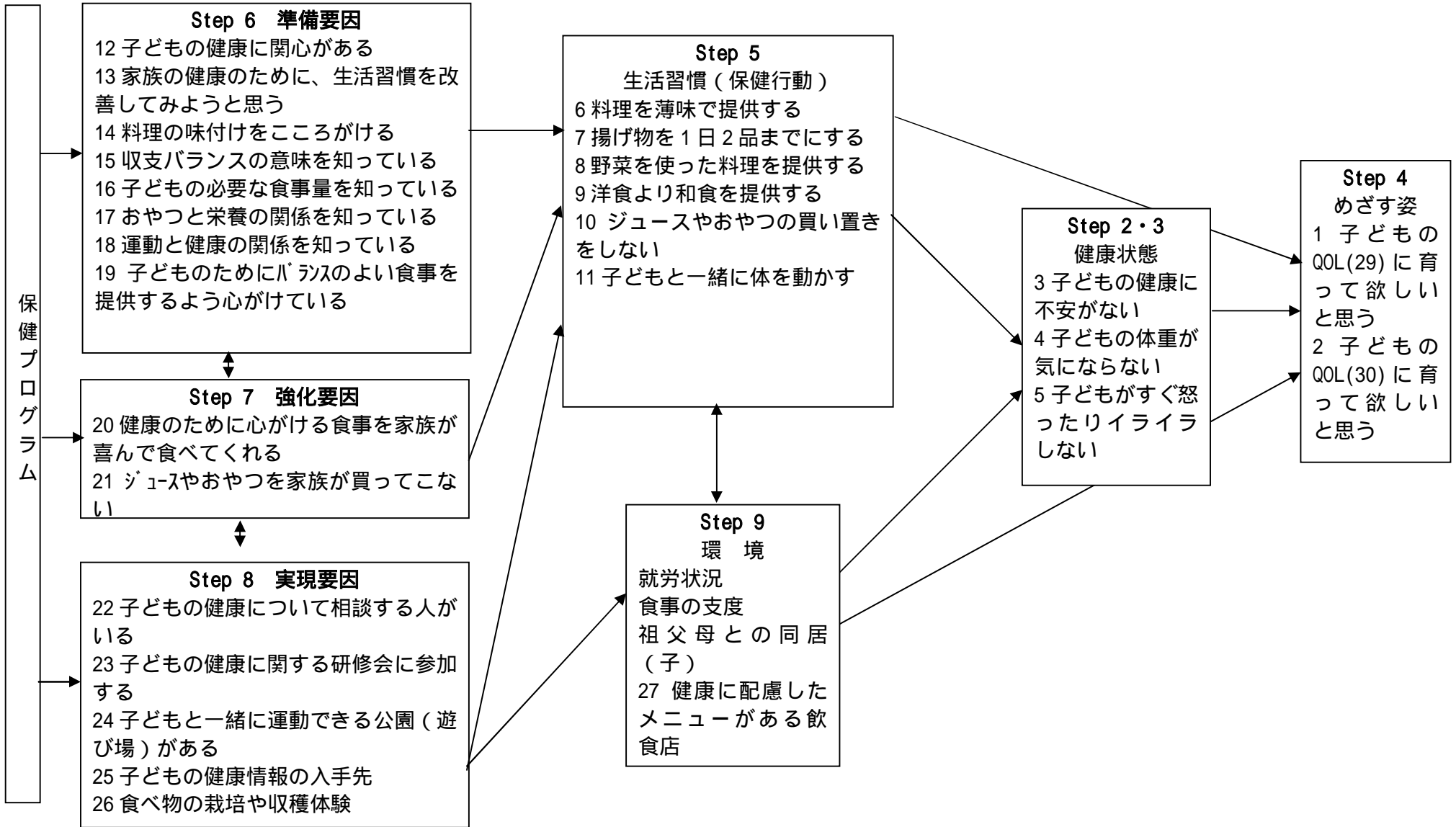
Step 2 ~ Step 9 を関連図に整理してみよう (例)

小学校のようす (子ども)



Step 2 ~ Step 9 を関連図に整理してみよう (例)

小学校のようす (保護者)



Step11 現状をもとに、どのように解決できるか話し合おう

Step	項目	要因（目的）	既存事業名	対象	実施主体	取組み（解決策）
Step 6	準備要因					
Step 7	強化要因					
Step 8	実現要因					
Step 9	環境要因					

Point

- Step 6 ~ Step 8 であげられた要因は取組みの直接的な目的となる
- 要因（目的）にあった既存事業はないか、既存事業で実施できないか検討する
- 調査等で把握した現状値が事業評価（数値）のベースとなる



Step12 取組み（事業）の計画をたてよう

地域 親子健やか生活習慣定着事業計画書（例）

地域（学校）のめざす子どもの姿：Step 4

健康課題：Step 2・3

行動目標：Step 5

活動名（わかりやすいキャッチコピー）

地域（学校）の現状

利用できる資源

連携が必要な組織

内 容

親子健やか生活習慣定着戦略会議

メンバー構成 （人数）		
開催時期	月 日	月 日
開催内容		

親子で楽しく健康づくりコース

対象集団	(学年 :)					
対象者数	男性		女性			
	子ども	名	名			
	保護者	名	名			
実施時期	月	日	月	日	月	日
ねらい (Step 6-8)						
実施内容						
実施場所						

健康とくとかコース (個別支援)

対象者数	男性		女性					
	子ども	名	名					
	保護者	名	名					
健診日時	月	日	時 ~	時	月	日	時 ~	時
健診場所								
個別支援	月		日		月		日	
実施内容								
保健指導従事者 (職種、人数)								

保健指導検討会

メンバー構成 (人数)		
開催時期	月 日	月 日
開催内容		

交渉の必要性 有 ・ 無

交渉担当者 _____

交渉期限 _____

交渉の内容

事業の評価

--

Point

- ・ねらい(Step2-8)を確認する
- ・計画段階からさまざまな関係者と協議する



Step13 対象集団を選定しよう

団体名	交渉先	交渉方法	交渉担当者	備考

Point

- ・管内の市町村や学校等から情報を収集する
- ・学校保健会や養護部会、PTA 役員会等の機会をとらえて、事業計画の説明をする
- ・ちらし等を作成して募集する



Step14 取組み（事業）に必要な人材を確保しよう

事業名	必要な人材	人材の活用内容	交渉先	交渉担当者

Point

- ・地域で活用できる人材を把握しておく
- ・人材の育成も大切
- ・事業のねらいや内容について打ち合わせる



Step15 実施計画表を作成しよう

親子健やか生活習慣定着戦略会議実施計画表（例）

日時：

場所：

事前準備			ねらい		
時間	項目	内容	担当	資料	準備物

Point

- ・会議出席者が持っているデータ（既存資料）があれば活用する
- ・出席者間の活発な意見交換ができるよう進行する

親子で楽しく健康づくりコース実施計画表（例）

テーマ						
目的						
対象者（人）						
グループ支援	テーマ	ねらい	内容	担当	教材	評価方法
1回目 （月日）						
2回目 （月日）						
3回目 （月日）						

回目 グループ支援実施計画表（例）

テーマ			
ねらい			
対象		場所	
人数		実施日時	
スタッフ			
教材等			
事前準備			
時間配分	実施内容（手順）	担当	指導上の留意点、ねらい

健康とくとかコース（個別支援）実施計画表（例）

テーマ						
目的						
対象者（人）						
個別支援	支援形態	ねらい	内容	担当	教材	評価方法
初回面接 （月日）						
継続支援 （月日）						
継続支援 （月日）						

個別支援計画表（例）

保健指導者名 _____

【基本情報】

対象者名		性別	年齢
親			
子			

【親子ドック結果】

検査日 月 日 時

対象者名	身長	体重	腹囲	BMI（親） 肥満度（子）	腹囲/身長（子）	最大 血圧	最低 血圧
親							
子							

対象者名	TC	TG	HDL-C	LDL-C	血糖	HbA1c	TP	Alb
親								
子								

対象者名	AST	ALT	GTP	BUN	CRE	UA	メタボ診断
親							
子							

【事前情報（検査結果、問診票等）から予測される対象者の生活行動】

対象者名	根拠となる情報	予測される生活行動
親		
子		

【初回面接で明らかにしたい課題】

対象者名	課題	準備物（教材等）
親		
子		

親子ドック実施計画表（例）

日時：

場所：

事前準備			検体連絡先		
時間	項目	内容	担当	資料	準備物

親子健やか生活習慣定着事業事例検討会実施計画表（例）

日時：

場所：

事前準備			ねらい		
時間	項目	内容	担当	資料	準備物

Step16 取組み（事業）を実施しよう

親子健やか生活習慣定着戦略会議実施記録シート（例）

出席者		ねらい	
項目	内容	出席者からの意見等	今後の取組み

Point

- ・委員の意見が活発になるように工夫する
- ・委員の意見が今後の取組みに反映されるようにする



回目 グループ支援実施記録シート（例）

テーマ					
目標					
出席者数					
ねらい	内容	担当	教材	出席者の反応	今後の取組み

Point

- できれば、各回の事業終了後に、関わったスタッフ間で、対象者の反応や実施結果について共有し、次回の事業へとつなげることが望ましい
- スタッフが楽しいと思う取組みをこころがける



【3ヵ月後の目標】（体重の目標やQOLに関すること）

家族	
親	
子	

【行動変容ステージと行動目標】

		初回面接 (月 日)	継続支援 (月 日)	継続支援 (月 日)
行動変容ステージ	親	無関心・関心・準備 ・実行・維持・不明	無関心・関心・準備 ・実行・維持・不明	無関心・関心・準備 ・実行・維持・不明
	子	無関心・関心・準備 ・実行・維持・不明	無関心・関心・準備 ・実行・維持・不明	無関心・関心・準備 ・実行・維持・不明
行動目標	家族			
	親			
	子			

【支援の概要】

1.初回面接 (月 日 時 分~ 時 分、場所;)対象者()

病識	親	有・無	子	有・無	自己チェックリスト	親	有・無	子	有・無
----	---	-----	---	-----	-----------	---	-----	---	-----

- Plan:保健指導計画(情報を吟味し集約する)
 - アセスメント情報:対象者が話した言葉や態度(周りの支援や妨げなど)生活と地域の視点

 - 問題の構造を分析し、真の課題と副次的な課題を明確にする。

- Do:保健指導の実際(行ったことを記述)
 - 提供した情報

 - 用いた教材

 - 紹介した社会資源

- See:実践の評価
 - 保健指導に対する対象者の反応(同意や拒否)決定したこと

 - 今度の見通し(現在不明な点、今後必要な情報、次回の予定)

2. 継続支援 (月 日 時 分 ~ 時 分) 対象者()

- モニタリング (生活習慣の改善状況)
 - 親子の言葉

- Do: 保健指導の実際 (行ったことを記述)
 - 提供した情報

 - 用いた教材

 - 紹介した社会資源

- See: 実践の評価
 - 保健指導に対する対象者の反応 (同意や拒否) 決定したこと

 - 今度の見通し (現在不明な点、今後必要な情報)

3. 継続支援(月 日 時 分 ~ 時 分、場所;)対象者()

- モニタリング (生活習慣の改善状況)
 - 親子の言葉

- Do: 保健指導の実際 (行ったことを記述)
 - 提供した情報

 - 用いた教材

 - 紹介した社会資源

- See: 実践の評価
 - 保健指導に対する対象者の反応 (同意や拒否) 決定したこと

 - 今後の見通し

- 今後の目標 (家族):

- 今後の目標 (個人):

<参 考>

ジェノグラムを書くときのルール

男、 女、 本人は のように二重

— 結婚、 # 離婚、 + 別居、 X 死亡

普通の関係、 - - - - - 希薄な関係、同棲・恋愛関係

こどもは出生順に左から書く。

Step17 検討会を実施しよう

親子で楽しく健康づくりコースプロセス検討表（例）

プロセス	ねらい	できたこと	もっと改善できたこと	今後必要なこと
事業の計画	事業の目的を設定する			
	対象集団を選定する			
	必要な人材を確保する			
	参加しやすい日時と場所を設定する			
	実施について関係者間で共有する			
第1回の実施内容	目的にあった内容である			
第2回の実施内容	目的にあった内容である			
第3回の実施内容	目的にあった内容である			
行動目標の設定	親子が自分の生活を振り返り、容易にチェックできる目標を自身で設定する			
行動の変容	親子が健康に望ましい生活行動をとる			
対象者の満足度	親子が楽しく参加する			
継続支援の実施内容	各回実施までの期間、親子が行動目標を実践する			
今後の継続支援	親子が望ましい生活行動を継続できる			
スタッフの満足度	スタッフが楽しく参加する			

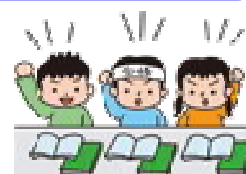
健康ととくとくコース（個別支援）プロセス検討表（例）

プロセス	ねらい	できたこと	もっと改善できたこと	今後必要なこと
客観的指標の活用	身体計測結果や血液検査結果により、親子の身体状況に何が起きているのか把握する			
問診票の活用	問診票の読み込みを行い、面接の準備をする			
保健指導計画	対象者のメタボに関連する生活行動を予測し、その背景を探るために、面接で何を聞き取り、動機付けするのか、保健指導の目的を明確にしておく			
行動変容ステージの把握	食生活や運動に関する行動の準備性を把握し、準備性に応じたアプローチを行う			
3ヶ月後の目標（めざす姿の明確化）	親子のめざす姿（QOL）をイメージしてもらい、やせてどうなりたいのか目標をたててもらい			
行動目標の設定	親子自身が設定し、容易にチェックできる目標にする			
アセスメント	親子がどのくらい語ってくれたのか、肥満に対する知識や態度がどのくらいなのか把握する			
課題の明確化	問題の構造を分析し、真の課題と副次的な課題を明確にする			

情報の提供	親子にあった情報を提供し、対象者の気づきを促し、意思を引き出す			
教材の活用	親子にあった情報をわかりやすく提供するための教材を活用する			
社会資源の紹介	地域で活用できる社会資源を紹介して、行動目標の実践を支援する			
対象者の反応	保健指導に対する親子の反応や、その結果を把握する			
継続支援	親子自身がたてた行動目標が実践できているか確認し、必要な支援を行う			
生活習慣の改善状況の把握	親子の行動目標が実践できているか確認し、目標の追加修正を支援する			
モニタリングシートの提供	親子自身と保健指導従事者が、行動目標の実践状況を観察し、評価することを支援する			
今後の見通しをたてる	保健指導後、不明な点や次回の予定を計画し、今後必要な情報をまとめておく			

Point

- ・事業に参加した関係者や学校関係者等、みんなで協議する場とする
- ・事業のプロセスについて、ねらいが達成できたのかを確認するための評価結果をまとめておく



Step18 取組み（事業）を評価しよう

親子で楽しく健康づくりコース評価項目（例）

評価項目	評価対象	評価指標	評価手段	評価時期
実施評価 Step 6 準備要因				
実施評価 Step 7 強化要因				
実施評価 Step 8 実現要因				
実施評価 対象者満足度				
影響評価 Step 5 生活習慣				
成果評価 Step 2・3 健康状態				
成果評価 Step 4 めざす姿(QOL)				
プロセス評価 従事者満足度				
プロセス評価 実施体制				
プロセス評価 ネットワーク				

Point

- ・実施評価(Step 6~8)は、事業の目的が達成されたのかを評価する
- ・影響評価(Step 5)は、事業が対象者の生活習慣（保健行動）へと影響されたのかを評価する
- ・成果評価(Step 2~4)は、対象者の生活習慣（保健行動）が健康状態やめざす姿へとつながったのかを長期的な視点で評価する
- ・プロセス評価は、事例検討会の検討にて評価する



健康とくたくコース（個別支援）評価項目（例）

評価項目	評価対象	評価指標	評価手段	評価時期
成果評価 メタボリック解消				
成果評価 減量（体重減少、 腹囲減少）				
結果評価 行動変容				
結果評価 対象者満足度				
プロセス評価 保健指導				
プロセス評価 実施体制				
プロセス評価 従事者満足度				
プロセス評価 地域資源活用				

Point

- ・ 結果評価及び成果評価は、事業終了後の短期評価に加え、長期的に成果が継続できているか確認できることが好ましい
- ・ プロセス評価は、事例検討会の検討にて評価する
- ・ 効果的な保健指導の実施については、保健指導従事者の育成が重要である



H20 親子で健康づくりコース事例集 ～健康づくりのためのグループ支援～

親子が一緒に、めざすくらしの姿の実現に向け、自らの生活を振り返り、健康的な生活の実践を支援することを目的に、県下の保健所と市町村、学校等の関係機関や地域住民等が連携し、グループ支援を行いました。各地域で実施された取組みを紹介します。

参 考 资 料

Step 2 ~ Step 9 子ども用アンケート調査票(例)

平成 年 月

小学 年生のみなさんとお父兄の皆様へ

熊本県 長

みんなの健康のために、学校やおうちの人などのみんなでとりくむことになりました。この調査は、みんなの食事や運動のようすを知って、今から何をすればよいのか考えるためのものです。名前は書かなくてもいいので、思ったとおりに書いて、担任の先生へわたしてください。

<記入例>

5 どのくらい朝ごはんを食べますか
ア毎日 イ週4~5日 ウ週2~3日 エ食べない
あてはまる場所に を付けてください

ア イ ウ エ

健康に関するアンケート

性別	ア男	イ女	ア	イ
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
年齢			<input type="checkbox"/>	オ
何人きょうだいですか			<input type="checkbox"/>	人
上から何番目ですか			<input type="checkbox"/>	番目
いっしょに住んでいる人に をつけてください				
お父さん	お母さん	きょうだい		
おじいさん	おばあさん	おじさん	おばさん	
ひいおじいさん	ひいおばあさん			

1 毎日楽しくすごしていますか
ア楽しい イ少し楽しい ウあまり楽しくない エ楽しくない

ア イ ウ エ

2 朝からぼんやりしたりイライラすることがありますか
アある イ少しある ウあまりない エ全くない

3 うんちは毎日ですか
ア毎日 イ1日おき ウ2日おき エ3日以上でない

4 身長と体重を記入してください

身長 . cm 体重 . kg

- 5 どのくらい朝ごはんを食べますか
 ア毎日 イ週4～5日 ウ週2～3日 エ食べない
 ア イ ウ エ
- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|
- 6 外で遊びますか
 ア毎日 イ週4～5日 ウ週2～3日 エ外で遊ばない
- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|
- 7 きらいで食べない食べ物はいくつありますか
 アない イ1～2つ ウ3～4つ エ5つ以上
- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|
- 8 ごはんを食べる時間は決まっていますか
 ア決まっている イだいたい決まっている
 ウあまり決まっていない エ決まっていない
- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|
- 9 早寝早おきしていますか
 ア毎日早寝早おき イだいたい早寝早おき
 ウあまり早寝早おきではない エ早寝早おきではない
- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|
- 10 野菜はよく食べますか
 アよく食べる(1日3回) イまあまあ食べる
 ウあまり食べない エ食べない
- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|
- 11 ハンバーガーなどのファーストフードを食べますか
 アよく食べる イときどき食べる
 ウあまり食べない エ食べない
- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|
- 12 友だちとくらべて食べるのは早いですか
 ア早いほう イ少し早い ウ少しおそい エおそいほう
- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|
- 13 帰宅後、夕ごはんまでに何か食べますか
 ア食べない イ週1～2日食べる
 ウ週3～4日食べる エ週5日以上食べる
- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|
- 14 夕ごはん後、夜ねるまでに何か食べますか
 ア食べない イ週1～2日食べる
 ウ週3～4日食べる エ週5日以上食べる
- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|
- 15 健康のために体を動かすことが大切だと知っていますか
 ア知っている イ少し知っている
 ウあまり知らない エ知らない
- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|
- 16 自分に必要な食事の量を知っていますか
 ア知っている イ少し知っている
 ウあまり知らない エ知らない
- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|
- 17 健康の話を聞きたいと思いませんか
 ア聞きたい イ少し聞きたい
 ウあまり聞きたくない エ聞きたくない
- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

18 タごはんの前におなかがすいていますか
 アいつもすいている イときどきすいている
 ウあまりすいていない エすいていない

ア イ ウ エ

--	--	--	--

19 動くためにはごはんを食べないといけないことを知っていますか
 ア知っている イ少し知っている
 ウあまり知らない エ知らない

--	--	--	--

20 おやつについてどう思っていますか
 ア必要 イどちらかといえば必要
 ウあまり必要ではない エ必要でない

--	--	--	--

21 健康のためにバランスのよい食事を食べようと思いませんか
 ア思う イ少し思う ウあまり思わない エ思わない

--	--	--	--

22 健康のためには体を動かしたほうが良いことを知っていますか
 ア知っている イ少し知っている
 ウあまり知らない エ知らない

--	--	--	--

23 健康のためにはバランスのよい食事をしたほうが良いことを知っていますか
 ア知っている イ少し知っている
 ウあまり知らない エ知らない

--	--	--	--

24 家族や友だちがいっしょに運動をしてくれますか
 アいつもしてくれる イときどきしてくれる
 ウあまりしてくれない エしてくれない

--	--	--	--

25 1日1回は家族そろって食事をしますか
 ア毎日 イ週4～5日 ウ週2～3日 エ食べない

--	--	--	--

26 近所の人からおやつをもらうことがありますか
 アいつももらう イ時々もらう
 ウあまりもらわない エもらわない

--	--	--	--

27 食べ物は人間の命のもとであるを知っていますか
 ア知っている イ少し知っている
 ウあまり知らない エ知らない

--	--	--	--

28 野菜や果物などの食べ物ができるまでを覚えてもらうことがありますか
 アよくある イ少しある ウあまりない エない

--	--	--	--

29 (子どものQOL：各地域でいれる)
 ア イ
 ウ エ

--	--	--	--

30 (子どものQOL：各地域でいれる)
 ア イ
 ウ エ

--	--	--	--

ご協力ありがとうございました。

Step 2 ~ Step 9 保護者用アンケート調査票（例）

平成 年 月

保護者のみなさまへ

熊本県 長

熊本県では、平成16年から親子健やか生活習慣定着事業など、子どもさんの健康に関する事業を実施してまいりました。今年度は、この事業をさらに発展させ、子どもさんだけでなく、保護者の方々、地域が一体となって健康づくりに取り組む事業を行う予定です。

この調査は、子どもたちの健康をめぐる現状を調べることで、今後の取組みの基礎資料とすることを目的に実施するものです。

調査は無記名でおこない、皆様方から御回答いただいた内容については、コンピューターで集計した結果だけを資料とし、目的外には使用しませんので、ありのままを御記入くださいますようお願いいたします。

調査の趣旨についてご理解いただき、ぜひ御協力くださいますようお願いいたします。

記入された調査票はお子さまのアンケート用紙と一緒に袋にいれ、担任の先生へ提出してください。

< 記入例 >

- 3 お子さまの健康に何か不安がありますか
ア ない イ あまりない ウ 少しある エ ある

ア イ ウ エ

--	--	--	--

あてはまる場所に を付けてください

子どもさんの健康に関するアンケート

夕食の準備をするのは主にどなたですか

母親 父親 祖母 曾祖母 おば 兄弟 自分

その他 ()

お宅の職業を教えてください（複数回答可）

農業 林業 水産業 公務員 医療関係 教員

会社員（商） 会社員（工） 自営業 サービス業 その他 ()

- 1（子どものQOL：各地域でいれる）子になって欲しいと思えますか
ア とても思う イ 少し思う
ウ あまり思わない エ 思わない

--	--	--	--

- 2（子どものQOL：各地域でいれる）子になって欲しいと思えますか
ア とても思う イ 少し思う
ウ あまり思わない エ 思わない

--	--	--	--

3 お子さまの健康に何か不安がありますか
アない イあまりない ウ少しある エある

ア イ ウ エ

--	--	--	--

4 お子さまの体重が気になりますか
ア気にならない イあまり気にならない
ウ少し気になる エ気になる

--	--	--	--

5 お子さまはすぐ怒ったり、イライラしたりすることがありますか
アない イあまりない ウ時々ある エよくある

--	--	--	--

6 家庭で食べる料理は薄味ですか
アいつもそうである イ時々そうである
ウあまりそうではない エそうではない

--	--	--	--

7 学校の給食も含めて揚げ物の料理を1日に2品以上食べることがありますか
アいつもそうである イ時々そうである
ウあまりそうではない エそうではない

--	--	--	--

8 家庭では野菜料理を提供しますか
アいつもそうである イ時々そうである
ウあまりそうではない エそうではない

--	--	--	--

9 家庭では洋食より和食を提供しますか
アいつもそうである イ時々そうである
ウあまりそうではない エそうではない

--	--	--	--

10 家庭にジュースやおかしを買い置きしていますか
アいつもそうである イ時々そうである
ウあまりそうではない エそうではない

--	--	--	--

11 健康のためにお子さまと一緒に体を動かすことがありますか
アよくある イ時々ある ウあまりない エない

--	--	--	--

12 お子さまの健康に関心がありますか
アとてもある イ少しある ウあまりない エない

--	--	--	--

13 家族の健康のために運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか

記号を御記入ください

ア改善するつもりはない

イ改善するつもりである（概ね6ヶ月以内）

ウ近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりであり、少しずつ始めている

エ既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）

オ既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）

--

14 家庭で食べる料理の味付けを薄味に心がけていますか

ア心がけている イ少し心がけている

ウあまり心がけていない エ心がけていない

--	--	--	--

- 15 食べ物の摂取エネルギーと運動の消費エネルギーで体重が増減することを知っていますか
 ア知っている イ少し知っている
 ウあまり知らない エ知らない
- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|
- 16 お子さまの1日に必要な食事量を知っていますか
 ア知っている イ少し知っている
 ウあまり知らない エ知らない
- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|
- 17 おやつには砂糖や塩分、油分などが含まれていることを知っていますか
 ア知っている イ少し知っている
 ウあまり知らない エ知らない
- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|
- 18 健康のためには運動や体を動かした方が良いことを知っていますか
 ア知っている イ少し知っている
 ウあまり知らない エ知らない
- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|
- 19 お子さまのためにバランスのよい食事を提供しよう心がけていますか
 ア心がけている イ少し心がけている
 ウあまり心がけていない エ心がけていない
- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|
- 20 健康のために心がける食事を家族は喜んで食べてくれますか
 アいつもそうである イ時々そうである
 ウあまりそうではない エそうではない
- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|
- 21 ジュースやおやつをあなた以外の家族が購入しますか
 アよくある イ時々ある ウあまりない エない
- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|
- 22 お子さまの健康について相談するのは主にだれですか（複数回答）
当てはまる番号を記入してください
- | | | | |
|--------|--------|--------|------------|
| ア担任の先生 | イ養護の先生 | ウ病院の先生 | エ保健所（センター） |
| オ家族 | カ友人 | キその他 | ク相談しない |
| | | | |
- 23 子どもの食事に関する試食会や研修会等に参加したことがありますか
 アある（4回以上） イ少しある（2～3回）
 ウあまりない（1回） エない
- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|
- 24 お子さまと一緒に運動できる場所（公園等）はありますか
 アある イ少しある ウあまりない エない
- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|
- 25 お子さまの健康に関する情報はどこから得ていますか（複数回答）
当てはまる番号を記入してください
- | | | | |
|------|--------|------|-------|
| ア学校 | イ行政 | ウテレビ | エ雑誌や本 |
| オその他 | カ得ていない | | |
| | | | |
- 26 食べ物の栽培や収穫体験をしたことがありますか
 アある イ少しある ウあまりない エない
- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|
- 27 外食で利用する店は健康に気をつけたメニューがありますか
 アある イ少しある ウあまりない エない
- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

