

「食」と「健康」についてのアンケート

【記入例】 問A あなたの性別はどちらですか。

※あなたが「女」の場合、下のように○をつけてください。

1 男

2 女

I あなた自身とご家族のことについておたずねします。

問1 あなたの性別はどちらですか。（どちらかに○）

1 男

2 女

問2 あなたの身長と体重を記入してください。

身長（ ）cm

体重（ ）kg

問3 あなたのふだんの寝る時間と起きる時間を記入してください。

寝る時間（ 時 分）

起きる時間（ 時 分）

問4 あなたは、運動やスポーツをどのくらいしていますか。（学校の体育の授業はのぞきます）（1つに○）

1 週に3日以上

2 週に1～2日

3 月に1～3日程度

4 していない

問5 あなたの家族でたばこを吸っている人はいますか。（1つに○）

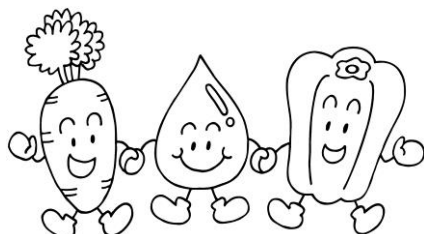
1 いる → 問6へ

2 いない → 問7へ

問6 問5で「1」を選んだ人におたずねします。たばこを吸っているあなたの家族の方は、家の中などで、たばこを吸う場所や時間の工夫（他の家族とは別の部屋や家の外でたばこを吸うなど）をしていますか。（1つに○）

1 している

2 していない



問7 普段（月～金曜日）、1日あたりどれくらいの時間、デジタルメディア（テレビやD
VD、ゲームや携帯電話・スマートフォン）を利用していますか。（1つに○）

- | | |
|--------------|----------------|
| 1 4時間以上 | 2 3時間以上4時間未満 |
| 3 2時間以上3時間未満 | 4 1時間以上2時間未満 |
| 5 1時間未満 | 6 全く見たり聞いたりしない |

II 食生活についておたずねします。

問8 あなたは、朝・昼・夕の3食を食べていますか。（1つに○）

- | | | |
|------------|-----------|--------------|
| 1 いつも食べている | 2 時々食べている | 3 ほとんど食べていない |
|------------|-----------|--------------|

問9 あなたは、主食・主菜・副菜の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あ
るの、週に何日ありますか。（1つに○）

「主食」とはごはん・パン・めんなど、「主菜」とは肉・魚・卵・大豆料理など、「副菜」
とは野菜・きのこ・いも・海そう料理などのことです。

- | | |
|----------|------------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週4～5日 |
| 3 週2～3日 | 4 ほとんど食べない |

問10 あなたは、朝食を食べていますか。（1つに○）

- | | | | |
|----------|--------|------------|--------|
| 1 ほとんど毎日 | } 問11へ | 2 週4～5日 | → 問11へ |
| 3 週2～3日 | | 4 ほとんど食べない | → 問12へ |

問11 問10で「1」「2」「3」を選んだ人におたずねします。あなたは、どのような朝食
を食べていますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|------------------------|------------------|
| 1 主食（ごはん・食パン・ロールパン・めん） | 2 主菜（肉・魚・卵・大豆料理） |
| 3 副菜（野菜・きのこ・いも・海そう料理） | 4 牛乳・乳製品 |
| 5 シリアル・菓子類（菓子パンを含む） | 6 果物 |
| 7 嗜好飲料（コーヒー・紅茶・ジュースなど） | |
| 8 その他（ ） | → 問13へ |

問12 問10で「4」を選んだ人におたずねします。朝食を食べない理由は何ですか。
（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 時間がないから | 2 食欲がないから |
| 3 朝食を食べる習慣がないから | 4 朝食が用意されていないから |
| 5 太るから | 6 その他（ ） |

問13 あなたは、朝食を大人の家族と一緒に食べることはどの程度ありますか。
(1つに○)

- | | |
|----------|------------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週4～5日 |
| 3 週2～3日 | 4 ほとんど食べない |

問14 あなたは、夕食を大人の家族と一緒に食べることはどの程度ありますか。
(1つに○)

- | | |
|----------|------------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週4～5日 |
| 3 週2～3日 | 4 ほとんど食べない |

問15 あなたは、家族と一緒に食事することは大切であると思いますか。(1つに○)

- | | |
|-----------|------------|
| 1 とても思う | 2 思う |
| 3 あまり思わない | 4 まったく思わない |

問16 あなたは、ふだん何時頃に夕食を食べていますか。(1つに○)

- | | | |
|--------------|-------------|--------|
| 1 午後7時より前 | 2 午後7時～9時まで | |
| 3 午後9時～11時まで | 4 午後11時以降 | 5 食べない |

問17 あなたは、ふだん学校から帰って夕食以外におやつなどを食べていますか。
あてはまる番号に○をつけてください。

項目	1. ほとんど毎日	2. 週4～5日	3. 週2～3日	4. ほとんど食べない
夕食前	1	2	3	4
夕食後	1	2	3	4

問18 あなたは、夕食時にどの程度外食していますか。(1つに○)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1 週3回以上 | 2 週1～2回程度 |
| 3 月1～2回程度 | 4 ほとんど利用しない |

問19 あなたは、ふだんからゆっくりよく噛んで食べていますか。(1つに○)

- | |
|---------------------------|
| 1 ゆっくりよく噛んでいる |
| 2 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている |
| 3 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない |
| 4 ゆっくりよく噛んで食べていない |

Ⅲ 食育に関することについておたずねします。

問20 あなたは、食育という言葉や意味を知っていますか。(1つに○)

「食育」とは、健全な食生活が実践できる人を育てること、また、社会全体で健全な食生活を実践しやすい環境を育てることです。

- 1 言葉も意味も知っていた
- 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- 3 言葉も意味も知らなかった(今回初めて知ったことも含む)

問21 あなたは、家で、食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。(1つに○)

- 1 いつもしている
- 2 時々している
- 3 ほとんどしていない

問22 あなたは、家で食事づくりの手伝い(食器を運ぶ、片付ける、簡単な調理、買物など)をしていますか。(1つに○)

- 1 ほとんど毎日
- 2 週2～4日程度
- 3 週1日程度
- 4 ほとんどしていない

問23 あなたは、加古川市の郷土料理を知っていますか。食べていますか。(1つに○)

「郷土料理」とは、かつめし・さば寿司・いかなごのくぎ煮など、その地域の特産物を使い、食べ継がれてきた地域特有の料理のことです。

- 1 知っていて、食べている
- 2 知っているが、食べていない
- 3 知らなかったが、食べている
- 4 知らないし、食べていない

□ 自分の健康や食生活で、気をつけていることがあれば、ご記入ください。



ご協力ありがとうございました。