

「食」と「健康」についてのアンケート

【記入例】 問A お子さんの性別はどちらですか。

※お子さんが「女」の場合、下のように○をつけてください。

1 男 ② 女

I お子さん（5歳児）のことについておたずねします。

問1 お子さんの性別はどちらですか。（どちらかに○）

1 男 2 女

問2 お子さんの身長と体重を記入してください。

身長（ ）cm 体重（ ）kg

問3 お子さんのふだんの就寝時間と起床時間を記入してください。

就寝時間（ 時 分 ） 起床時間（ 時 分 ）

問4 お子さんは、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5 お子さんは、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回以上あるのは、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・海藻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6 お子さんは、朝食を食べていますか。（1つに○）

1 ほとんど毎日 2 週4～5日 → 問7へ
3 週2～3日 } 問7へ 4 ほとんど食べない → 問8へ

問7 問6で「1」「2」「3」を選んだ方におたずねします。お子さんは、ふだん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・海藻料理） 4 牛乳・乳製品
5 果物 6 菓子類（菓子パンを含む）
7 嗜好飲料（コーヒー・紅茶・ジュースなど）
8 その他（ ） → 問9へ

問8 問6で「4」を選んだ方におたずねします。お子さんが朝食をほとんど食べない主な理由は何ですか。(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 その他 () | |

問9 お子さんは、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10 お子さんは、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11 お子さんは、食事やおやつの時間は決まっていますか。(1つに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 決まっている | 2 だいたい決まっている |
| 3 あまり決まっていない | 4 決まっていない |

問12 お子さんは、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13 お子さんは、食事づくりの手伝い(食器を運ぶ、片付ける、食品の皮むき・ちぎるなど簡単な調理)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14 お子さんは、嫌いな食べ物がありますか。(どちらかに○)

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

問15 お子さんの好き嫌いをなくすために、どのようなことをしていますか。あるいはしましたか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1 調理方法や味付けを工夫している | 2 少しずつ食べさせている |
| 3 一緒に料理を作る | 4 言い聞かせている(しつけている) |
| 5 特に何もしていない | 6 その他 () |

問16 お子さんは、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 | |

Ⅱ あなた（保護者の方）についておたずねします。

問17 あなたの性別を○で囲んでください。また、年齢をご記入ください。

1 男 2 女 年齢（ ）歳

問18 あなたは、自分自身の食生活についてどのように思いますか。

(1つに○)

- 1 大変よい
- 2 よい
- 3 少し問題がある
- 4 問題が多い

(1つに○)

改善しようと思いますか。

- ア 思う
- イ 思わない

問19 あなたは、1日2回以上、主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べることが、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20 あなたは、朝食を食べていますか。(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21 一緒に暮らしているご家族に、喫煙される方はいますか。お子さんから見た続柄で○印をつけてください。(あてはまるものすべてに○)

- 1 父親 2 母親 3 祖父母
- 4 その他（ ） 5 誰も喫煙しない → 問23へ

問22 問21で、「1」「2」「3」「4」とお答えの方におたずねします。たばこを吸っている方は、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23 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24 あなたは、食育に関心がありますか。(1つに○)

- 1 非常に関心がある → 問25へ 2 どちらかといえば関心がある → 問25へ
3 あまり関心がない → 問26へ 4 まったく関心がない → 問26へ

問25 問24で「1」または「2」を選んだ方におたずねします。あなたは、日頃から食育を何らかの形で実践していますか。(1つに○)

- 1 積極的にしている 2 できるだけするようにしている
3 あまりしていない 4 したいと思っているが、実践方法がわからない
5 したいとは思わない

問26 あなたは、食品の安全性（食品表示の見方、食中毒予防など）についての知識があると思いますか。(1つに○)

- 1 十分にあると思う 2 ある程度あると思う
3 あまりないと思う 4 全くないと思う

問27 あなたは「ベジ・ファースト」という言葉を知っていて、実践していますか。(1つに○)

「ベジ・ファースト」とは、食事の際に最初に野菜を食べることをいいます。ベジはベジタブルの略です。毎食のベジ・ファーストで野菜の摂取量の増加につながり、肥満や糖尿病など生活習慣病の予防が期待できます。

- 1 知っていて、実践している
2 知っているが、実践していない
3 知らないが、実践している
4 知らないし、実践していない(今回初めて知ったことも含む)

□ 本市の健康づくりや食育に関するご意見やご要望について、ご記入ください。



The image shows a large, empty rectangular box intended for handwritten responses. In the bottom right corner of this box, there is a cartoon illustration of a smiling vegetable character with a round face, arms, and legs, and a leafy top with three small circles above it.

ご協力ありがとうございました。「食」と「健康」についてのアンケート調査は以上です。記入もれがないかもう一度ご確認いただき、お手数ですがこの調査票を封筒に入れて、保育園もしくは幼稚園に提出してください。