

「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・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 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 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DVD、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6 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7 あなたは、主食・主菜・副菜の3つを組み合わせることで、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8 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9へ | 2 週4～5日 | → 問9へ |
| 3 週2～3日 | | 4 ほとんど食べない | → 問10へ |

問9 問8で「1」「2」「3」を選んだ人におたずねします。あなたは、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・海そう料理) | 4 牛乳・乳製品 |
| 5 果物 | 6 シリアル・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11へ |

問10 問8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11 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12 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13 あなたは、家族と一緒に食事することは重要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14 あなたは、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15 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16 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17 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18 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19 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20 あなたは、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21 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 |

