

泉大津市健康と食育に関するアンケート《小学生用》

(WEB回答となるため調査項目のみ整理)

I ご自身のことについて

問1 あなたの性別を教えてください。(○は1つ) ※ご自身が思う性別をお答えください。

- | | | |
|------|------|----------|
| 1 男性 | 2 女性 | 3 答えたくない |
|------|------|----------|

問2 現在、だれと一緒に住んでいますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------|---------|
| 1 父親 | 2 母親 |
| 3 兄弟・姉妹 | 4 祖父・祖母 |
| 5 その他 () | |

問3 現在の身長と体重を教えてください。(数字で記入してください)

身長

--	--	--

 .

--

 cm

体重

--	--	--

 .

--

 kg

II 運動・からだの状況について

問4 体育の授業以外で、1日30分以上の運動(体を動かす遊びやクラブ活動など)を、どれくらいしていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|-------------|
| 1 週2回以上している | 2 週1回程度している |
| 3 月2～3回程度している | 4 月1回程度している |
| 5 ほとんどしていない | |

問5 自分の体型をどう思いますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|-------|
| 1 太っていると思う | 2 ふつう |
| 3 やせていると思う | |

Ⅲ 食生活について

問6 「食育^{しよくいく}※」という言葉や意味^{ことば いみ}を知っていますか。(○は1つ)

- 1 言葉も意味も知っている
- 2 言葉は知っているが、意味は知らない
- 3 言葉も意味も知らない

※食育とは…

規則正しい^{きそく}食生活や栄養^{えいよう}バランスのとれた食事、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどを身に付けたり、自然^{めく}の恵みへの感謝^{かんしゃ}や伝統的^{でんとうてき}な食文化^{りかい}などへの理解を深めたりすることです。

問7 「食育^{かんしん}」に関心がありますか。(○は1つ)

- 1 関心がある
- 2 どちらかといえば関心がある
- 3 どちらかといえば関心がない
- 4 関心がない
- 5 わからない

問8 食べ残し^へを減らす^{どりよく}努力をしていますか。(○は1つ)

- 1 いつもしている
- 2 ときどきしている
- 3 あまりしていない
- 4 まったくしていない

問9 主食^{しゅしよく}・主菜^{しゅさい}・副菜^{ふくさい}を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つ)

- 1 ほぼ毎日
- 2 週4～5日
- 3 週2～3日
- 4 ほとんどない

※主食(しゅしよく)とは…ごはん、パン、めん、パスタなどを使った料理。

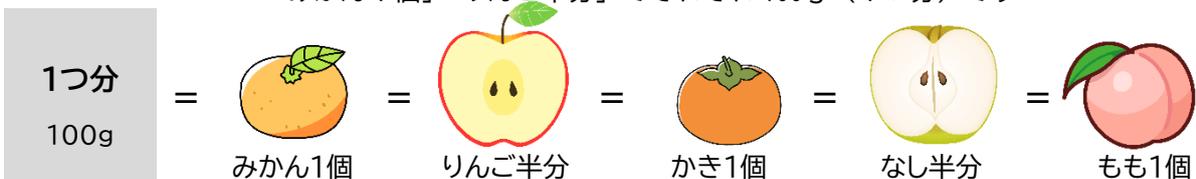
主菜(しゅさい)とは…魚や肉、卵、大豆製品^{だいずせいひん}などを使った料理。

副菜(ふくさい)とは…野菜、きのこ、海藻(わかめ・こんぶなど)、いもなどを使った料理。

問10 ふだん、果物^{くだもの}を1日にどれくらい食べていますか。(1つ分は100g程度^{ていど}です)(○は1つ)

- 1 よく食べる(1日に2つ分以上)
- 2 そこそこ食べる(1日に1つ分以上2つ分未満)
- 3 あまり食べない(1日に1つ分未満)
- 4 食べない

「みかん1個」「りんご半分」でそれぞれ100g(1つ分)です



問11 食事は、好き嫌^{す きら}いなく食べていますか。(○は1つ)

- 1 はい
- 2 いいえ

問12 ふだん、朝ごはんを食べますか。(○は1つ)

1 週6～7日食べている	3 週2～3日食べている
2 週4～5日食べている	4 ほとんど食べていない(週0～1日)

【問12で「2～4」と回答した方におたずねします】

➤ 問12-1 朝ごはんを食べない理由は、何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1 食べる時間がない(寝坊をするなど)	2 好きなものがない(好き嫌いがある)
3 食欲がない	4 一緒に食べる人がいない
5 食事の用意ができていない	6 以前から食べる習慣がない
7 その他()	

【全員におたずねします】

問13 食事は、よく噛んで食べることに気をつけていますか。(○は1つ)

1 気をつけている	2 どちらかといえば気をつけている
3 どちらかといえば気をつけていない	4 気をつけていない

問14 ふだん、朝・昼・夕に野菜を何皿分食べていますか。(○は1つ)

※1皿分は、野菜70g程度を使った料理になります。野菜ジュースの場合は、200mlの紙パックの野菜ジュース1本が1皿分になります。

① 朝ごはん	1 1皿分	2 2皿分	3 3皿分	4 4皿分
	5 5皿分以上	6 ほとんど食べない	7 まったく食べない	
② 昼ごはん	1 1皿分	2 2皿分	3 3皿分	4 4皿分
	5 5皿分以上	6 ほとんど食べない	7 まったく食べない	
③ 夕ごはん	1 1皿分	2 2皿分	3 3皿分	4 4皿分
	5 5皿分以上	6 ほとんど食べない	7 まったく食べない	

野菜1皿分(野菜70g程度使った料理例) *きのこ、いも、豆類、海藻は含みません



引用元：大阪府健康づくり実態調査

問15 この1週間のうちで、下記の①～③のような飲食いんじょくはそれぞれ何日くらいありましたか。

(①～③で、それぞれ○は1つ)

① インスタントラーメンや ファストフードでの食事	1 ほぼ毎日	2 4～5日
	3 2～3日	4 1日以下
② 食堂やレストランなどでの 外食 <small>がいじょく</small>	1 ほぼ毎日	2 4～5日
	3 2～3日	4 1日以下
③ ジュースやスポーツ飲料 <small>いんりょう</small>	1 ほぼ毎日	2 4～5日
	3 2～3日	4 1日以下

問16 ふだん、だれと食事をしていますか。(①・②で、それぞれ○は1つ)

① 朝ごはん	1 家族そろって食べる	2 おとなの家族の誰かと食べる
	3 子どもだけで食べる	4 一人で食べる
	5 その他 ()	
② 夕ごはん	1 家族そろって食べる	2 おとなの家族の誰かと食べる
	3 子どもだけで食べる	4 一人で食べる
	5 その他 ()	

問17 家で、調理ちようりをしたことがありますか。(○は1つ)

1 よく調理している	2 たまに調理している
3 ほとんど調理したことがない	4 まったく調理したことがない
5 家族と一緒にならしたことがある	6 その他 ()

※調理とは…

食材じしょくざいを使って料理りょうりをすること。(例：お弁当べんとうづくり、朝食ちようじょく・昼食ちゅうじょく・夕食ゆうじょくの用意ようい、お菓子かしづく作りなど)

【問17で「3～4」と回答した方におたずねします】

➔ 問17-1 調理をしたことがない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1 家族がしてくれるので、する必要がない	2 したいとは思いますが、機会 <small>きかい</small> がない
3 したいとは思いますが、調理の方法を知らない	4 面倒 <small>めんどう</small> くさい
5 調理 <small>ちようり</small> に興味 <small>きょうみ</small> がない	6 危 <small>あぶ</small> ないなので、調理を禁止 <small>きんし</small> されている
7 その他 ()	

【全員におたずねします】

問18 食に関する体験活動として、したことがあるものはありますか。(あてはまるものすべてに○)
また、今後したいものはありますか。(あてはまるものすべてに○)

	これまでに したことが あるもの	これから したいと 思うもの
のうぎょう たう いねか やさい たね しゅうかく 農業 (田植え、稲刈り、野菜の種まき、収穫など)	1	1
ぎょぎょう さかなつ しおひが 漁業 (魚釣り、潮干狩りなど)	2	2
らくのう ちくさん ちち 酪農・畜産 (乳しぼり、バターやアイスクリーム作り、ソーセージ作りなど)	3	3
パン作り、そば打ちなど	4	4
いんしょくてん しょくぎょう 飲食店での職業体験	5	5
その他 ()	6	6
食に関する体験活動をしたことがない	7	
食に関する体験活動をしたいと思わない		7

IV すいみん きゅうよう
睡眠や休養について

問19 ふだん、寝る時刻と起きる時刻を教えてください。(数字で記入してください)

記入例 午後9時30分に寝る場合

寝る時刻 午前・**午後** 時 分頃

寝る時刻 午前・午後 時 分頃

起きる時刻 午前・午後 時 分頃

問20 ここ1か月、睡眠によって**つか**が**じゅうぶん**とれていると思いますか。(○は1つ)

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

問21 1日のうちで、テレビやスマートフォン・タブレットなどを見たり、ゲームやインターネット(SNSなど)をする時間はどれくらいですか。(○は1つ)

1 見ない・やらない	2 1時間未満
3 1～2時間未満	4 2～3時間未満
5 3時間以上	

【全員におたずねします】

問29 むし歯予防のために、何を使用していますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1 歯みがき剤 (歯みがき粉) | 2 フッ化物入りのうがい薬 |
| 3 デンタルフロス (糸) | 4 歯間ブラシ |
| 5 その他 () | 6 何も使っていない |
| 7 歯をみがかない | |

問30 夕食後、歯をみがいてから寝るまでの間で、お茶やお水以外に何か食べたり、飲んだりすることがありますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1 よく食べたり、飲んだりする | 2 たまに食べたり、飲んだりする |
| 3 食べない (飲まない) | |

VII 健康意識について

問31 現在の健康状態はいかがですか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|------------|
| 1 非常に健康だと思う | 2 健康な方だと思う |
| 3 あまり健康ではない | 4 健康ではない |

問32 現在、ストレスはありますか。(○は1つ)

- | | |
|---------|----------|
| 1 大いにある | 2 多少ある |
| 3 あまりない | 4 まったくない |

問33 ストレス解消できていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1 そのつど解消できている | 2 解消できることが多い |
| 3 解消できないことが多い | 4 まったく解消できていない |
| 5 わからない | |

問34 困ったときや悩みごとがあるとき、相談できる人はいますか。(○は1つ)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問35 泉大津市で取り組んでいる「あしゆびプロジェクト」を知っていますか。(○は1つ)

- | |
|-----------------------|
| 1 言葉も活動内容も知っている |
| 2 言葉は知っているが、活動内容は知らない |
| 3 言葉も活動内容も知らない |

問36 あしゆび体操・5本指ソックスをはくなど、あしゆびを意識した取り組みを行っていますか。(○は1つ)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

さいごに

問37 健康づくりや食育に関するご意見、ご感想などがあれば、自由に書いてください。

調査は以上です。ご協力ありがとうございました。