

泉大津市健康と食育に関するアンケート《中学生用》

(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・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・身体状況について

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 普通であると思う | 3 やせていると思う |
|------------|------------|------------|

問6 現在ダイエットをしていますか。(○は1つ)

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

問7 自分の適正体重(適した体重)を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------|-------------|
| 1 知っている | 2 だいたい知っている |
| 3 知らない | |

※適正体重とは…

日本肥満学会では、BMIが22を適正体重(標準体重)とし、統計的に最も病気になりにくい体重とされています。適正体重は「身長(m)×身長(m)×22」で算出されます。

Ⅲ 食生活について

問8 「食育※」という言葉や意味を知っていますか。(○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…

規則正しい食生活や栄養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、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることです。

問9 「食育」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10 食べ残しを減らす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11 主食・主菜・副菜を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

※主食とは…ごはん、パン、めん、パスタ などを使った料理。

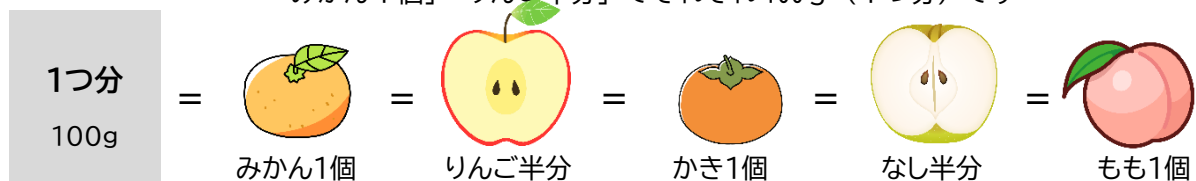
主菜とは……魚や肉、卵、大豆製品 などを使った料理。

副菜とは……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12 ふだん、果物を1日にどれくらい食べていますか。(1つ分は100g程度です)(○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13 食事は、好き嫌いなく食べていますか。(○は1つ)

- 1 はい
- 2 いいえ

問14 普段、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14で「2」～「4」のいずれかを回答した方におうかがいします】

問14-1 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 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 ダイエットをしているから | 8 その他() |

【全員におたずねします】

問15 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16 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17 この1週間のうちで、下記の①～③のような飲食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	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	1 ほぼ毎日	2 4～5日
	3 2～3日	4 1日以下

問18 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19 家で、調理*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…

食材を使って料理をすること。(例：お弁当づくり、朝食・昼食・夕食の用意、お菓子作りなど)

【問19で「3～4」と回答した方におたずねします】

➔ 問19-1 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 したいと思うが、機会がない
3 したいと思うが、調理の方法を知らない	4 面倒くさい
5 調理に興味がない	6 危ないので、調理を禁止されている
7 その他 ()	

【全員におたずねします】

問20 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
農業 (田植え、稲刈り、野菜の種まき、収穫など)	1	1
漁業 (魚釣り、潮干狩りなど)	2	2
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
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くないと思わない		7

IV 睡眠や休養について

問21 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22 ここ1カ月間、睡眠によって疲れが充分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23 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	

V お酒やタバコについて

問24 最近1か月の間に、お酒やビール・チューハイなどのアルコール飲料を飲んだことがありますか。
(○は1つ)

- | | |
|------------|------------|
| 1 飲んだことがある | 2 飲んだことはない |
|------------|------------|

問25 20歳になるまでは、アルコール飲料を飲んではいけないことを知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

問26 この1か月の間に、たばこを吸ったことがありますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|------------|
| 1 吸ったことがある | 2 吸ったことはない |
|------------|------------|

問27 20歳になるまでは、たばこを吸ってはいけないことを知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

問28 この1か月間に、望まずに「自分以外の人吸っていたたばこ」の煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。(それぞれ○は1つ)

	あった	なかった	行かなかった
【記入例】家庭	1	②	
① 家庭	1	2	3
② 飲食店	1	2	3
③ みちばた	1	2	3
④ 遊技場（ゲームセンター、パチンコ、競馬場など）	1	2	3

VI 歯の健康について

問29 あなたは、むし歯がありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|----------------------------------|
| 1 むし歯はない | 2 むし歯があり、治療 ^{ちりょう} 中である |
| 3 むし歯はあるが、治療していない | 4 むし歯があるかどうかわからない |

問30 1日何回、歯みがきをしますか。(○は1つ)

- | | | |
|-----------|--------|----------|
| 1 1日1回 | 2 1日2回 | 3 1日3回以上 |
| 4 しない日もある | | |

【問30で「1～3」と回答した方におたずねします】

➤ 問30-1 歯みがきをいつしていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 1 朝（起きた時） | 2 朝食後 | 3 昼食後 |
| 4 夕食後 | 5 夜（寝る前） | 6 その他（ ） |

【全員におたずねします】

問31 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32 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33 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34 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35 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36 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37 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38 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39 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。