

VII 調査用紙

問8 あなたは、学校の授業以外で運動（外遊びもふくむ）をしていますか。1つ選んで○をつけてください。

- | | | | |
|---|--------------|---|--------------|
| 1 | 1週間に5日以上運動する | 2 | 1週間に3～4日運動する |
| 3 | 1週間に1～2日運動する | 4 | していない |

問9 いつもどのように食事をしていますか。1つ選んで○をつけてください。

朝食

- | | | | |
|---|-----------|---|---------------|
| 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（ ） | | |

夕食

- | | | | |
|---|-----------|---|---------------|
| 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10 あなたは、家で食事をするときに、次のうち家族に注意されることはなんですか。あてはまるところに○をつけてください。

- | | はい | いいえ |
|------------------|-----|-----|
| 1 食事前の手洗い | () | () |
| 2 食事のあいさつ | () | () |
| 3 はしのもちかた | () | () |
| 4 食器のおきかた | () | () |
| 5 テーブルにひじをつけて食べる | () | () |
| 6 好ききらいなく食べる | () | () |

問11 あなたは、次のようなことに気をつけて食事をしていますか。あてはまるところに○をつけてください。

- | | はい | いいえ | わからない |
|---------------------|-----|-----|-------|
| 1 食事はゆっくりとよくかんで食べる | () | () | () |
| 2 朝・昼・夕三食必ず食べる | () | () | () |
| 3 栄養のバランスを考えて食べる | () | () | () |
| 4 できるだけ多くの食品を食べる | () | () | () |
| 5 ジュース等をのみすぎない | () | () | () |
| 6 お菓子やスナック菓子を食べすぎない | () | () | () |
| 7 塩からいものを食べすぎない | () | () | () |
| 8 牛乳や小魚を食べる | () | () | () |
| 9 色の濃い野菜を多く食べる | () | () | () |
| 10 好ききらいをしない | () | () | () |
| 11 楽しく食べる | () | () | () |
| 12 ご飯とおかずをかわるがわる食べる | () | () | () |

問 12 あなたは、次のようなことを感じることはありますか。1つ選んで○をつけてください。

- 1 「たちくらみ」や「めまい」を起こすことがありますか。
1 しばしば 2 ときどき 3 たまに 4 ない
- 2 朝なかなか起きられず、午前中、身体の調子が悪いことがありますか。
1 しばしば 2 ときどき 3 たまに 4 ない
- 3 身体のだるさや疲れやすさを感じることはありますか。
1 しばしば 2 ときどき 3 たまに 4 ない
- 4 何もやる気がおこらない。
1 しばしば 2 ときどき 3 たまに 4 ない
- 5 イライラする。
1 しばしば 2 ときどき 3 たまに 4 ない

ご協力ありがとうございました。

食生活調査用紙

【保護者用】

次の該当するものに○をつけてください。

- ① あなたは、お子さんの（1 母親 2 父親 3 祖母 4 祖父 5 その他）
 ② あなたは（1 家事専業 2 有職（週40時間未満） 3 有職（週40時間以上））
 ③ ご家族の年齢構成をお知らせ下さい。（該当する年齢に人数を記入してください。）

0歳～就学前	人	小・中学生	人	中学卒業後 ～29歳	人	30歳代	人
40歳代	人	50歳代	人	60歳代	人	70歳代	人
80歳以上	人					合計	人

問1 あなたのお子さんは、ふだんどのように食事をしていますか。1つ選んで○をつけてください。

朝食

- 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（ ）

夕食

- 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2 あなたは、毎日朝食を食べますか。1つ選んで○をつけてください。

- 1 必ず食べる
 2 週に2～3日食べないことがある
 3 週に4～5日食べないことがある
 4 ほとんど食べない

問3 あなたの家庭では、食事の献立を決めるときに何に気をつけていますか。あてはまるものに○をつけてください。

- | | | |
|-------------------|-----|-----|
| | はい | いいえ |
| 1 栄養のバランス | () | () |
| 2 調理の手間 | () | () |
| 3 できるだけ多くの食品を使用する | () | () |
| 4 家計に見合うもの | () | () |

問4 あなたの家庭では、調理済みの食品やインスタント食品等をどのくらいの頻度で使
 用しますか。1つ選んで○をつけてください。

- | | | | |
|---|--------------|---|----------------|
| 1 | 1週間に4日以上使用する | 2 | 1週間に1～3日程度使用する |
| 3 | 月に2～3日程度使用する | 4 | ごくまれに使用することがある |
| 5 | 全く使用しない | | |

問5 あなたのお子さんの最近1週間の朝食を食べ始める時刻、登校する時刻、夕食を食べ始める
 時刻について、最も多かった時刻をわくの中に記入してください。

1 朝食を食べ始める時刻

午前		時			分ごろ
----	--	---	--	--	-----

2 登校する（家を出る）時刻

午前		時			分ごろ
----	--	---	--	--	-----

3 夕食を食べ始める時刻

午後			時			分ごろ
----	--	--	---	--	--	-----

問6 あなたは、お子さんの生活習慣や身体状況で心配なことはなんですか。あてはまるものに○
 をつけてください。

- | | はい | いいえ |
|---------|-----|-----|
| 1 欠食 | () | () |
| 2 偏食 | () | () |
| 3 睡眠不足 | () | () |
| 4 運動不足 | () | () |
| 5 家族団らん | () | () |
| 6 肥満 | () | () |
| 7 やせすぎ | () | () |

ご協力ありがとうございました。