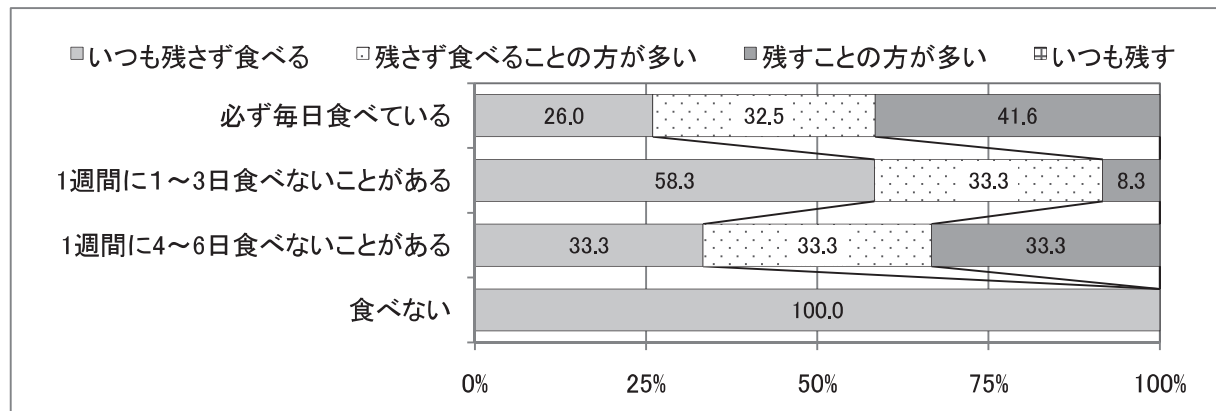
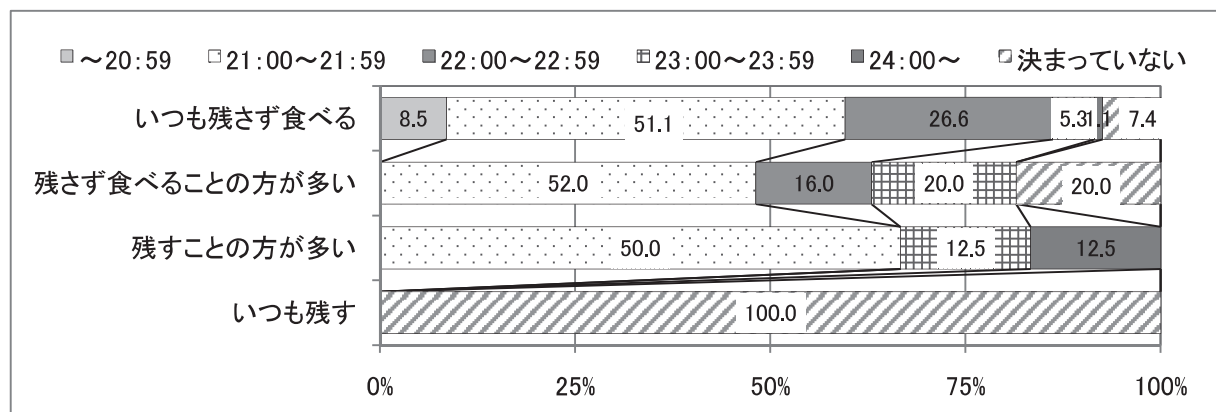


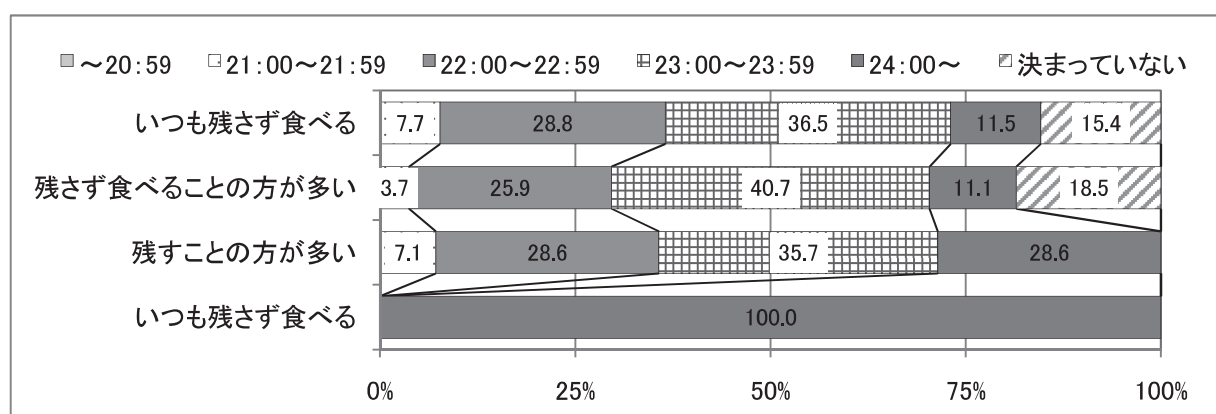
2-5「問1朝食摂取頻度」と「備問10・奈問11 嫌いなものを残さず食べるか」の関係(小5)



2-6「問1朝食摂取頻度」と「備問10・奈問11 嫌いなものを残さず食べるか」の関係(中2)



2-7「備問7・奈問8 学校給食は残さず食べるか」と「備問17・奈問19 就寝時刻」の関係(小5)



2-8「備問7・奈問8 学校給食は残さず食べるか」と「備問17・奈問19 就寝時刻」の関係(中2)

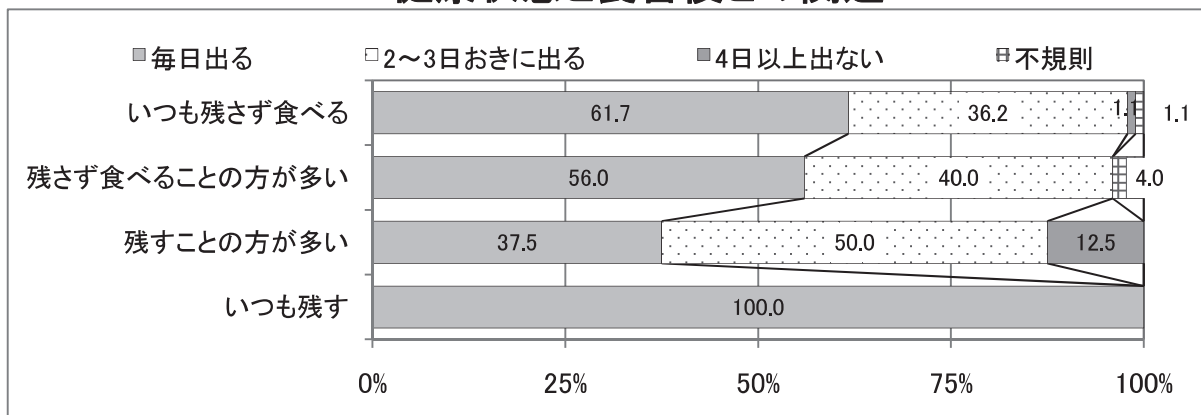
3 健康状態と食習慣との関連

給食を「いつも残さず食べている」と回答した児童生徒は、便が「毎日出る」、「2～3日おきに出る」割合が高く、児童97.9%、生徒86.5%であった(図3-1、2)。しかし、給食を「いつも残す」児童も全員、便が「毎日出る」と回答していた。体調との関係では、給食を「いつも残さず食べる」と回答した児童生徒は、「残さず食べることの方が多い」、「残すことの方が多い」、「いつも残す」児童生徒に比べて、体調が「いつも良い」割合が高く、児童43.0%、生徒34.6%であった(図3-3、4)。

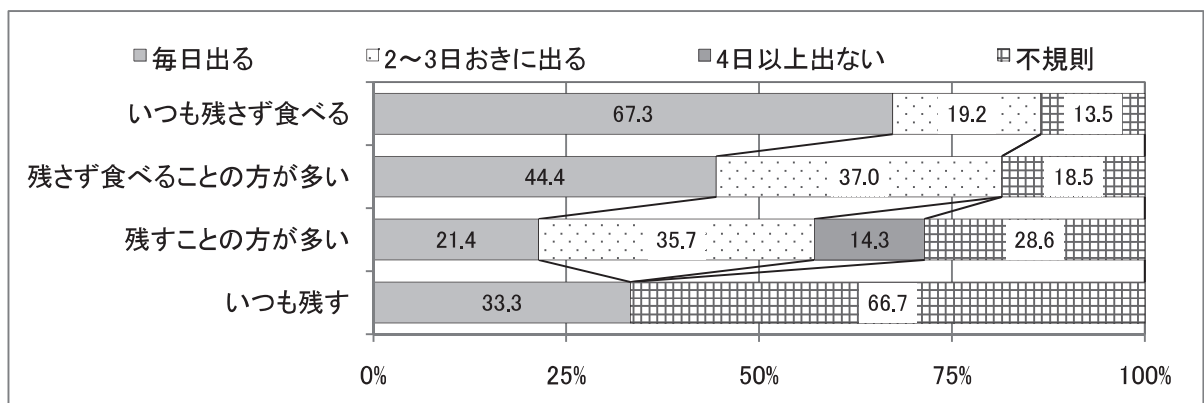
朝食を「必ず毎日食べている」と回答した児童生徒は、「1週間に1～3日食べないことがある」、「1週間に4～6日食べないことがある」児童生徒に比べて、便が「毎日出る」割合が高く、児童62.7%、生徒57.1%であった(図3-5、6)。体調との関係では、朝食を「必ず毎日食べている」と回答した児童生徒は、「1週間に1～3日食べないことがある」、「1週間に4～6日食べないことがある」児童生徒に比べて、「いつも良い」、「良い日が多い」、「ふつう」の割合が高く、児童99.1%、生徒98.8%であった(図3-7、8)。しかし、朝食を「食べない」生徒においても「いつも良い」、「ふつう」の割合が75.0%と高値を示し、朝食摂取頻度による体調への影響はみられなかった。

「朝食に何を食べたか」の問いに対して、「定食型(主菜・副菜・野菜(汁物))」と回答した児童は、「軽食型(主食・主菜又は副菜、サンドイッチ、どんぶり)」、「主食偏重型(主食のみ、主食と飲み物のみ)」、「おやつ型(副菜のみ又はおやつのみ、菓子パン)」と回答した児童に比べて、便が「毎日出る」割合が高く、78.9%であった(図3-9)。しかし、「主食偏重型」においても便が「毎日出る」割合が高く、76.5%であったことから、おやつ型に比べて他の型(定食型、軽食型、主食偏重型)は栄養バランスが良いため、排便頻度が高いと考えられる。一方、生徒では、朝食内容の違いによる排便頻度への影響はみられなかった(図3-10)。体調との関係では、「主食偏重型」と回答した児童は、「定食型」31.6%、「軽食型」35.0%、「おやつ型」27.3%に比べて体調が「いつも良い」割合が高く52.9%であった(図3-11)。しかし、「いつも良い」、「良い日が多い」を合わせると、「軽食型」71.3%、「主食偏重型」70.5%、「おやつ型」72.8%であり、その割合はほぼ同値を示した。「定食型」と回答した生徒は、「軽食型」57.6%、「主食偏重型」64.0%、「おやつ型」66.7%に比べて体調が「いつも良い」、「良い日が多い」割合が高く、70.3%であった(図3-12)。「おやつ型」と回答した生徒は、「定食型」、「軽食型」、「主食偏重型」と比べて体調が「良くない日が多い」割合が高く、33.3%であった。朝食内容の違いによる体調への影響はあまりみられないが、おやつ型の食事をしている生徒に対して、適正な栄養素の摂取と生活習慣病の予防について指導することが望まれる。

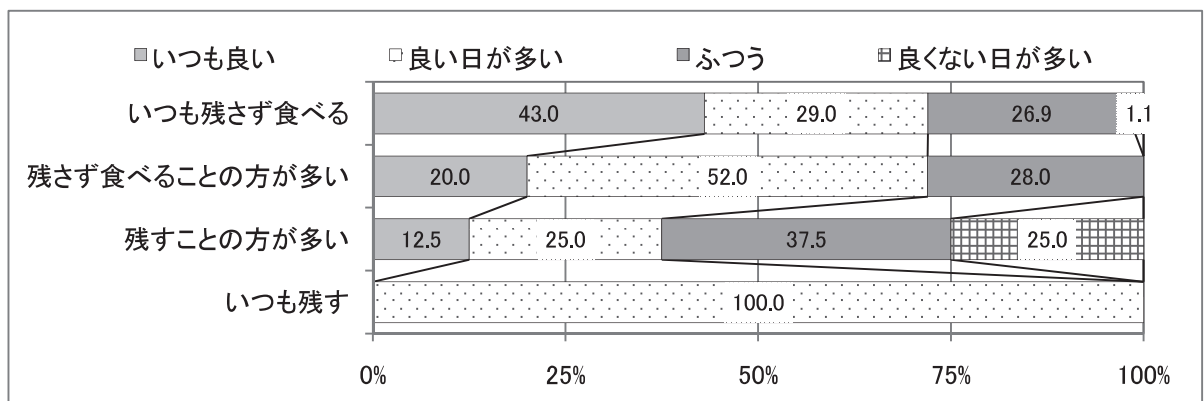
3. 健康状態と食習慣との関連



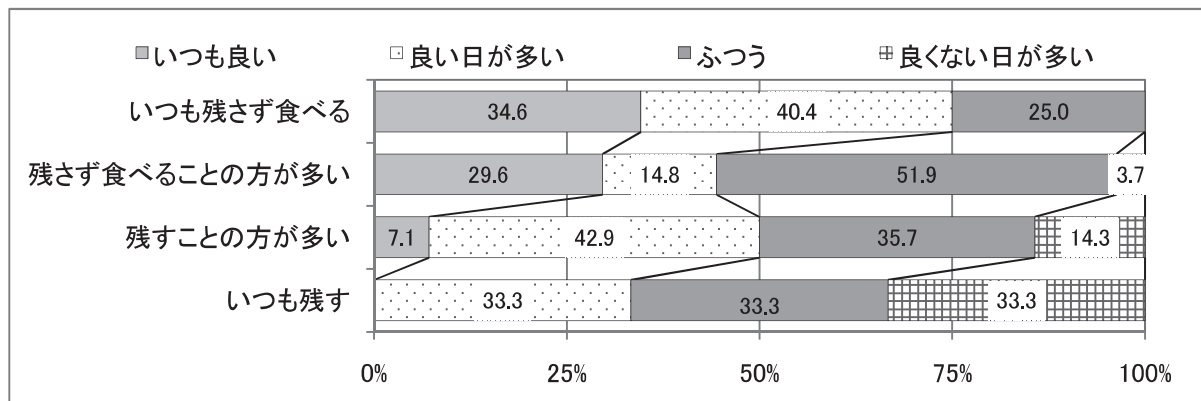
3-1「備問 7・奈問 8 学校給食は残さず食べるか」と「備問 29・奈問 27 排便について」の関係(小5)



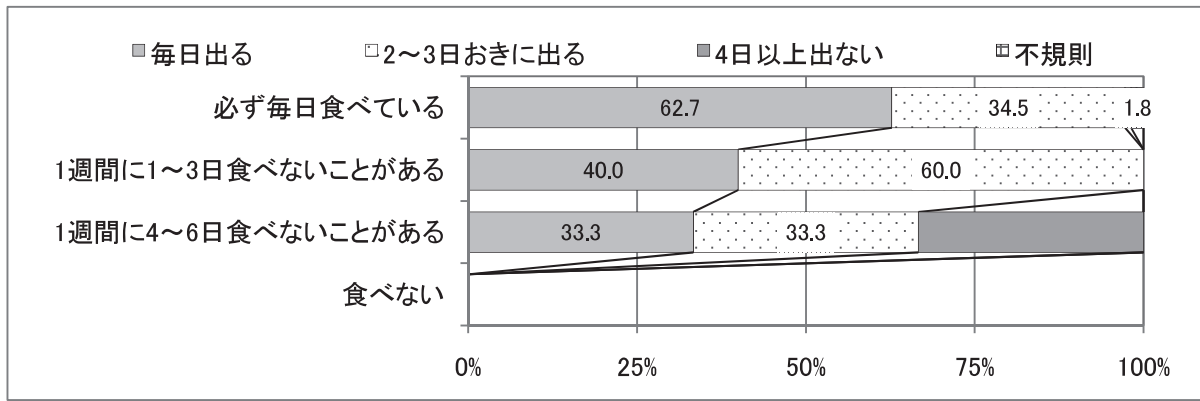
3-2「備問 7・奈問 8 学校給食は残さず食べるか」と「備問 29・奈問 27 排便について」の関係(中2)



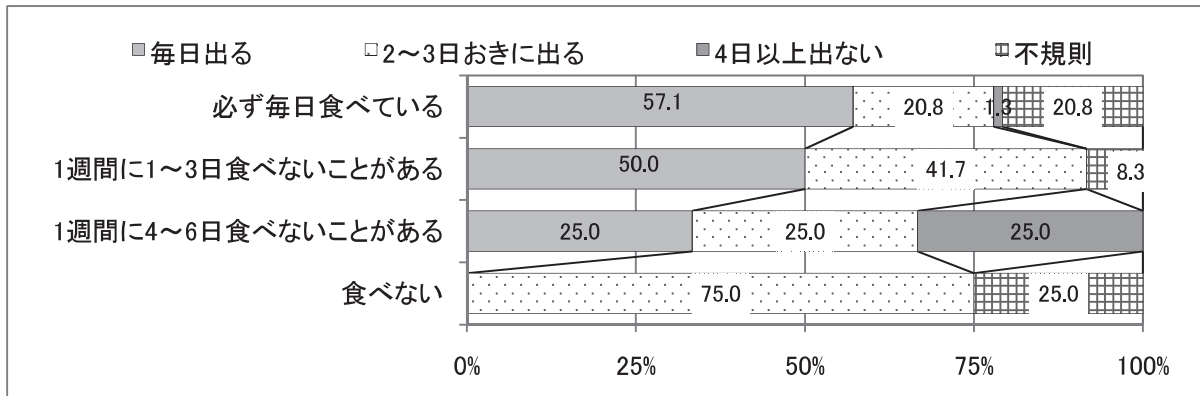
3-3「備問 7・奈問 8 学校給食は残さず食べるか」と「備問 31・奈問 29 体調」の関係(小5)



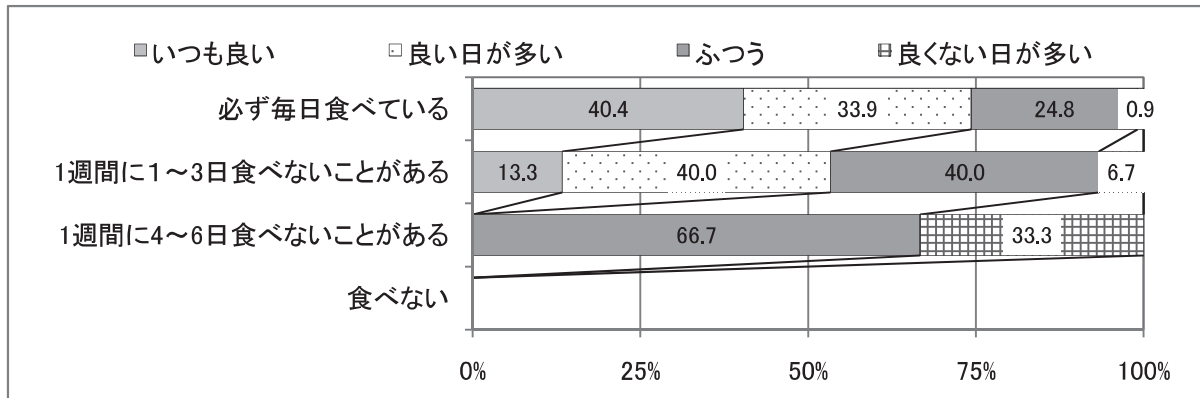
3-4「備問 7・奈問 8 学校給食は残さず食べるか」と「備問 31・奈問 29 体調」の関係(中2)



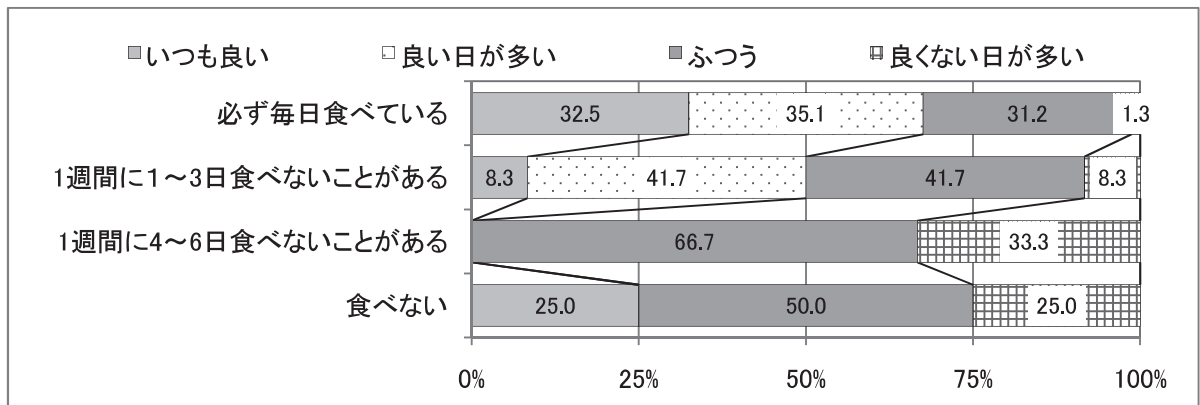
3-5「問1 朝食摂取頻度」と「備問29・奈問27 排便について」の関係(小5)



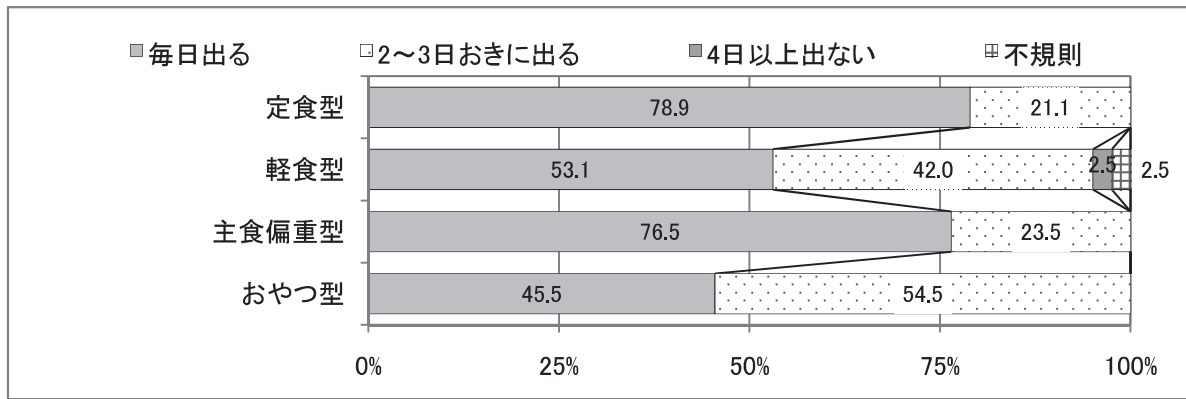
3-6「問1 朝食摂取頻度」と「備問29・奈問27 排便について」の関係(中2)



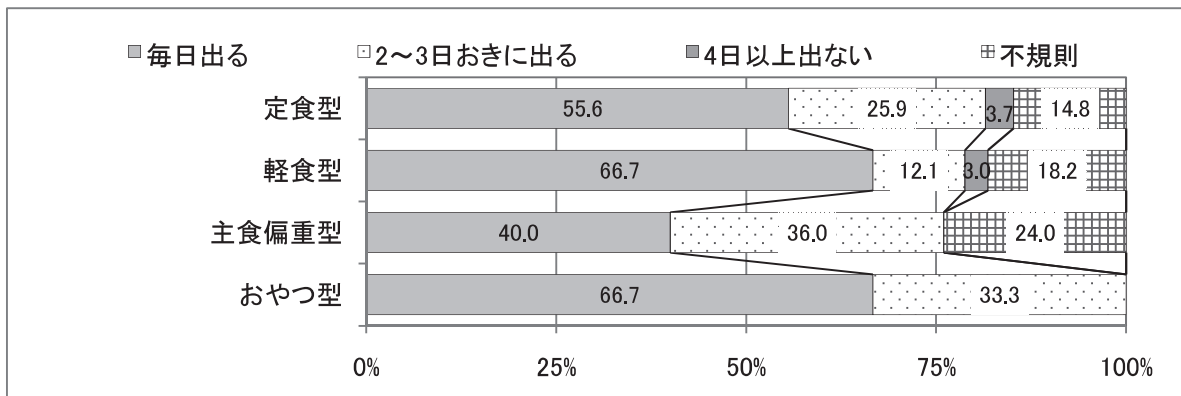
3-7「問1 朝食摂取頻度」と「備問29・奈問31 体調」の関係(小5)



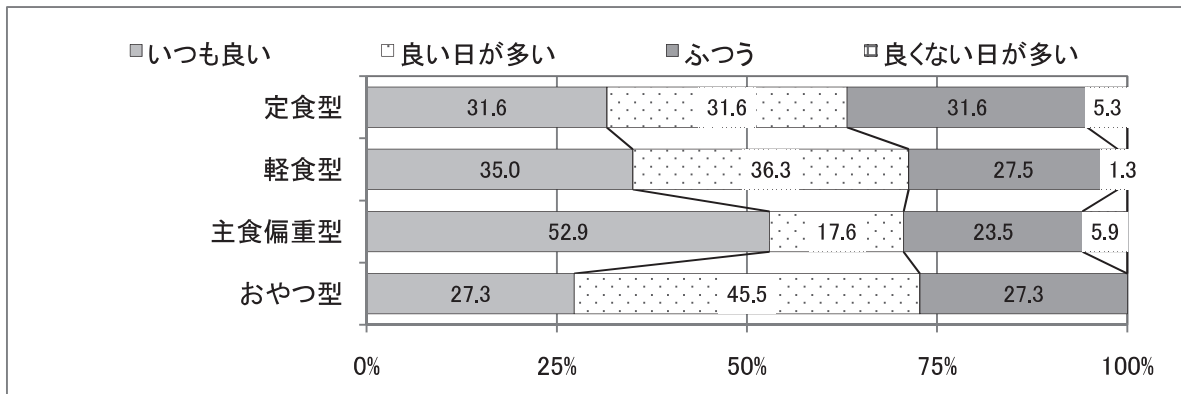
3-8「問1 朝食摂取頻度」と「備問29・奈問31 体調」の関係(中2)



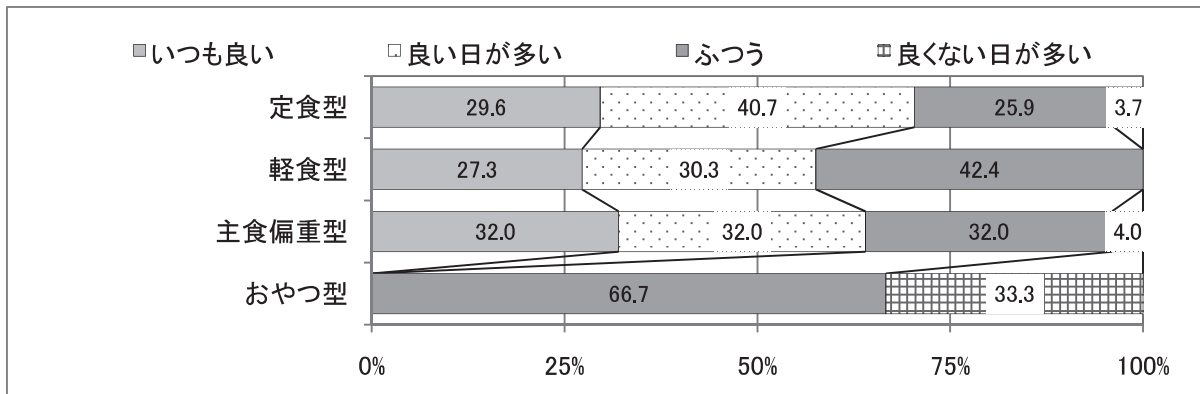
3-9「問6 朝食に何を食べたか」と「備問29・奈問27 排便について」の関係(小5)



3-10「問6 朝食に何を食べたか」と「備問29・奈問27 排便について」の関係(中2)



3-11「問6 朝食に何を食べたか」と「備問31・奈問29 体調」の関係(小5)



3-12「問6 朝食に何を食べたか」と「備問31・奈問29 体調」の関係(中2)

4 生活習慣等と勉強・余暇との関連

起床時刻と家や塾での勉強時間との関係では、起床時刻が「決まっていない」と回答した児童は、「～5:59」、「6:00～6:29」、「6:30～6:59」、「7:00～7:29」、「7:30～」と回答した児童に比べて勉強時間が「3時間以上」の割合が高く、25.0%であった(図4-1)。勉強時間が日によって4、5時間と増加していることも考えられ、勉強時間の増加に伴って就寝時刻が遅くなり、結果的に起床時刻が定まらないと推測される。また、起床時刻が午前7時30分以降の生徒は全員、家や塾で勉強していなかった(図4-2)。余暇時間の増加に伴って就寝時刻が遅くなるため、早起きができないという生活リズムの乱れがみられる。

起床時刻とテレビやビデオを見る時間との関係では、起床時刻が「決まっていない」と回答した児童は、「～5:59」、「6:00～6:29」、「6:30～6:59」、「7:00～7:29」、「7:30～」と回答した児童に比べてテレビやビデオを見る時間が「3時間以上」の割合が高く、50.0%であった(図4-3)。起床時刻が午前7時30分以降の生徒は全員、テレビやビデオを「3時間以上」見ていた(図4-4)。

起床時刻とテレビゲームやパソコンをする時間との関係では、起床時刻が午前7時30分以降の児童は全員、テレビゲームやパソコンをする時間が「30分未満」であったが、生徒は全員、「3時間以上」していた(図4-5、6)。起床時刻が午前7時30分以降の生徒は、家や塾での勉強時間よりもテレビやビデオを見たり、テレビゲームやパソコンをして過ごす時間が長く、夜更かしするため起床時刻が遅いと推測される。

起床時刻と読書や音楽鑑賞をする時間との関係では、起床時刻が午前7時30分以降の児童は全員、読書や音楽鑑賞を「3時間以上」していた(図4-7)。一方、生徒は全員、読書や音楽鑑賞を「しない」と回答していた(図4-8)。

就寝時刻と家や塾での勉強時間との関係では、就寝時刻が24時以降の児童に、1時間以上勉強している者はいなかった(図4-9)。一方、就寝時刻が24時以降の生徒には、3時間以上勉強している者が6.3%いた(図4-10)。

就寝時刻とテレビやビデオを見る時間の間には児童において有意差($p < 0.05$)が認められたが、生徒においては認められなかった。テレビやビデオを見る時間が長い児童生徒は就寝時刻が遅い傾向がみられた(図4-11、12)。

就寝時刻とテレビゲームやパソコンをする時間との関係では、テレビゲームやパソコンをする時間が長い児童に就寝時刻が遅い傾向がみられるが、生徒では同様の傾向はみられなかった(図4-13、14)。

就寝時刻と読書や音楽鑑賞をする時間の間には生徒において有意差($p < 0.05$)が認められたが、児童においては認められなかった。就寝時刻が24時以降の児童生徒は、「～20:59」、「21:00～21:59」、「22:00～22:59」、「23:00～23:59」、「決まっていない」と回答した児童生徒に比べて、読書や音楽鑑賞を「3時間以上」する割合が高く、児童50.0%、生徒25.0%であった(図4-15、16)。

家や塾での勉強時間による授業中の眠気への影響は、児童生徒共にほとんどみられなかった(図4-17、18)。

テレビやビデオを見る時間による授業中の眠気への影響は、児童生徒共にほとんどみられなかった(図4-19、20)。

授業中の眠気とテレビゲームやパソコンをする時間の間には児童において有意差($p < 0.05$)が認められたが、生徒においては認められなかった。テレビゲームやパソコンをする時間が長い児童に眠気の度合いが強い傾向がみられるが、生徒では同様の傾向はみられなかった(図4-21、22)。

読書や音楽鑑賞をする時間による授業中の眠気への影響は、児童生徒共にほとんどみられなかった(図4-23、24)。

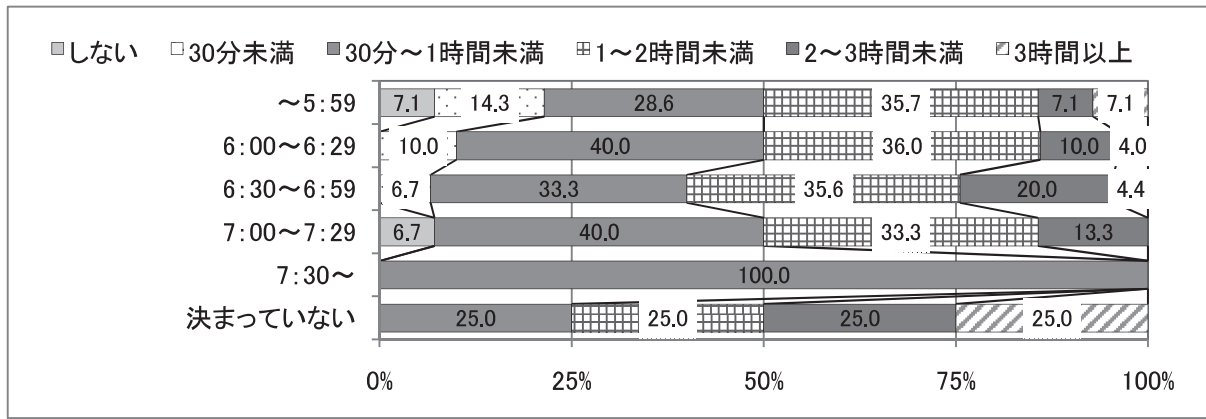
体調と家や塾での勉強時間との関係では、体調が「良くない日が多い」と回答した児童は1時間以上勉強している者が多い傾向がみられた(図4-25)。生徒では、「家や塾で勉強しない」と回答した者は体調が「良くない日が多い」割合が高く、50.0%であったが、「3時間以上」勉強している割合も高かった(図4-26)。

体調とテレビやビデオを見る時間との関係では、テレビやビデオを3時間以上見る児童は、「見ない」、「30分未満」、「30分～1時間未満」、「1～2時間未満」、「2～3時間未満」と回答した者に比べて体調が「良くない日が多い」割合が高く、50.0%であった(図4-27)。体調が「良くない日が多い」と回答した生徒は全員、テレビやビデオを2時間以上見ていた(図4-28)。

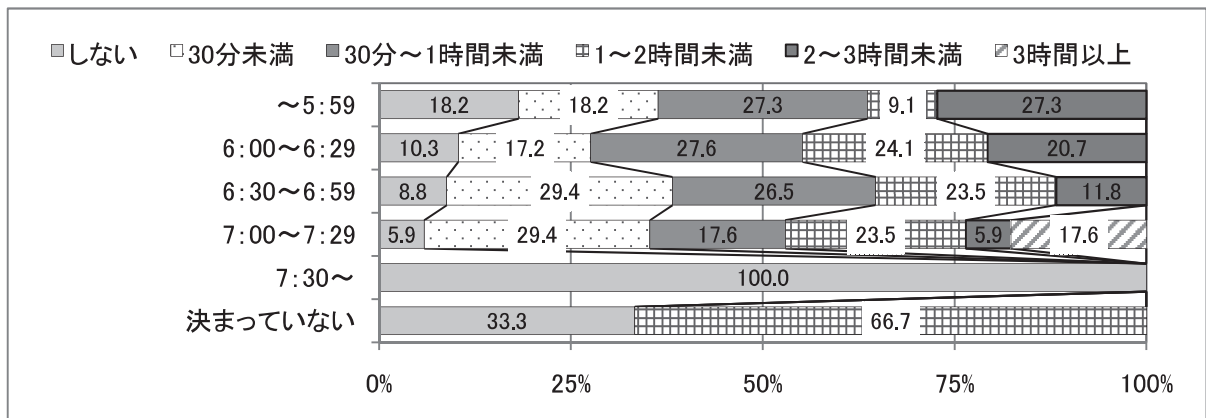
体調とテレビゲームやパソコンをする時間との関係では、テレビゲームやパソコンを2時間以上する児童は、「しない」、「30分未満」、「30分～1時間未満」、「1～2時間未満」と回答した児童に比べて体調が「良くない日が多い」割合が高く、66.6%であった(図4-29)。一方、体調が「良くない日が多い」と回答した生徒は全員、テレビゲームやパソコンをする時間が1時間未満であった(図4-30)。テレビゲームやパソコンをすることが体調を崩すとは言い難く、テレビやビデオを見たり、勉強するなどによって就寝時刻が遅くなり、体調に影響を及ぼしていると考えられる。

体調と読書や音楽鑑賞をする時間の間には児童において有意差($p < 0.05$)が認められたが、生徒においては認められなかった。体調が「良くない日が多い」児童生徒は、読書や音楽鑑賞に30分以上の時間を費やしている割合が高く、児童66.6%、生徒75.0%であった(図4-31、32)。

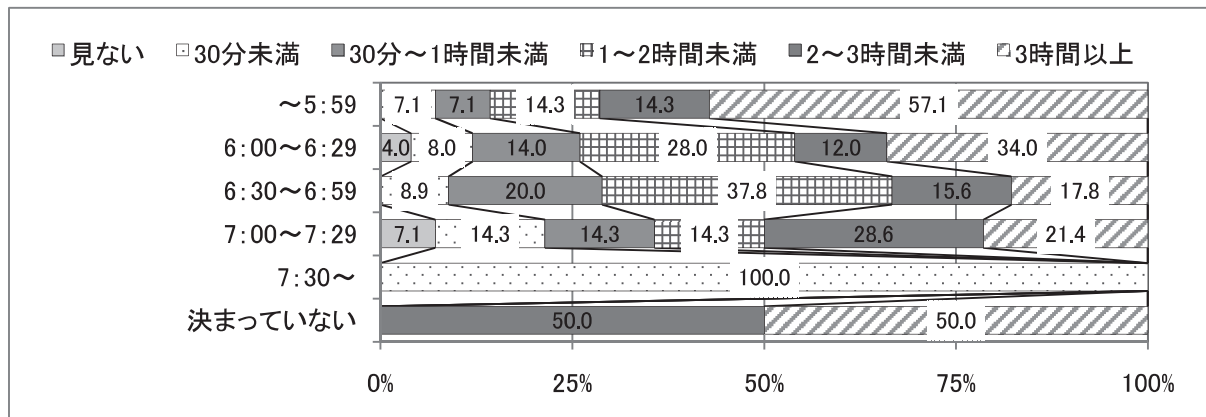
4. 生活習慣と勉強・余暇との関連



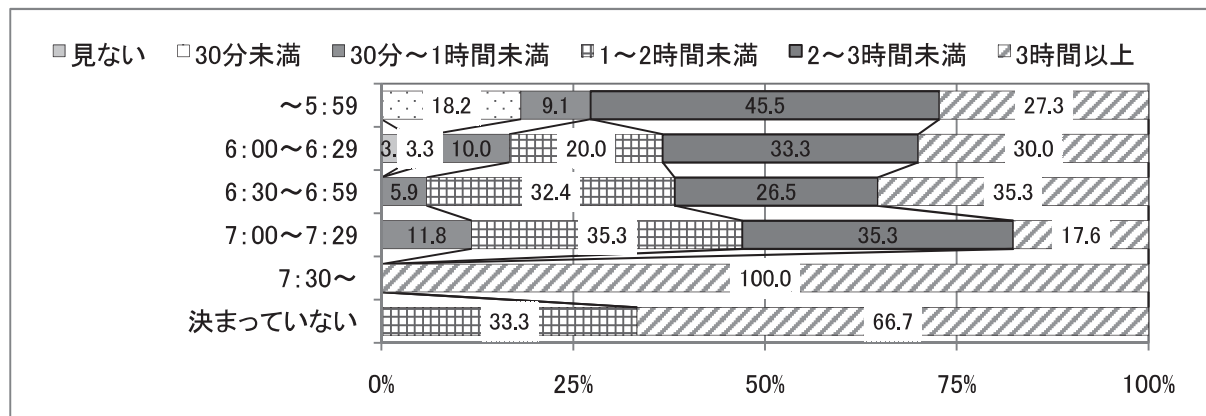
4-1「備問 16・奈問 18 起床時刻」と「備問 23・奈問 25 家や塾での勉強時間」との関係(小5)



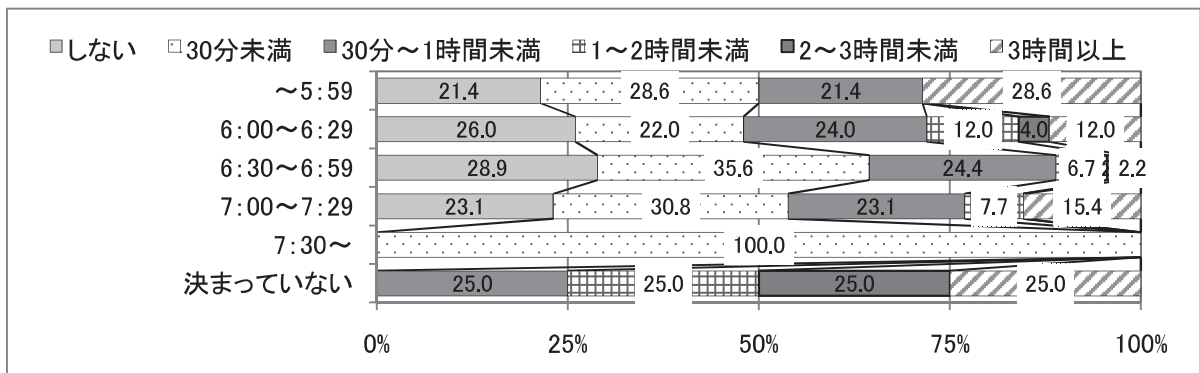
4-2「備問 16・奈問 18 起床時刻」と「備問 23・奈問 25 家や塾での勉強時間」との関係(中2)



4-3「備問 16・奈問 18 起床時刻」と「備問 24・奈問 26 テレビやビデオを見る時間」との関係(小5)

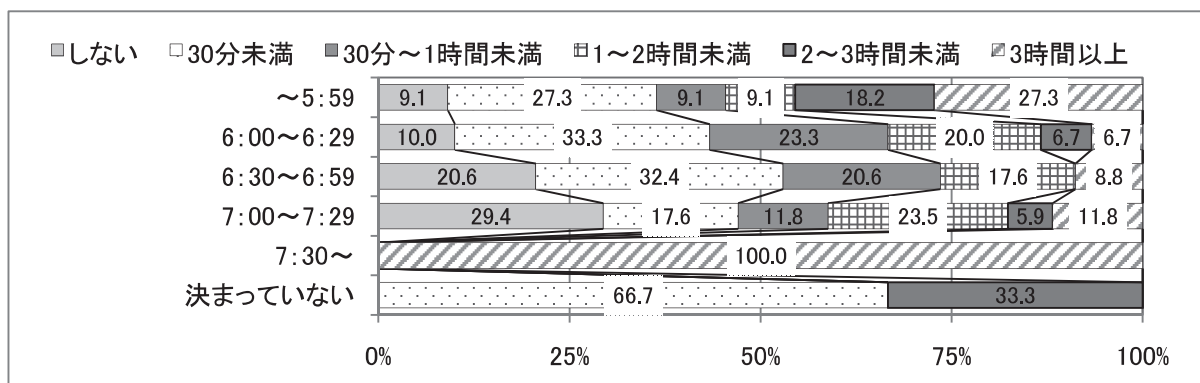


4-4「備問 16・奈問 18 起床時刻」と「備問 24・奈問 26 テレビやビデオを見る時間」との関係(中2)



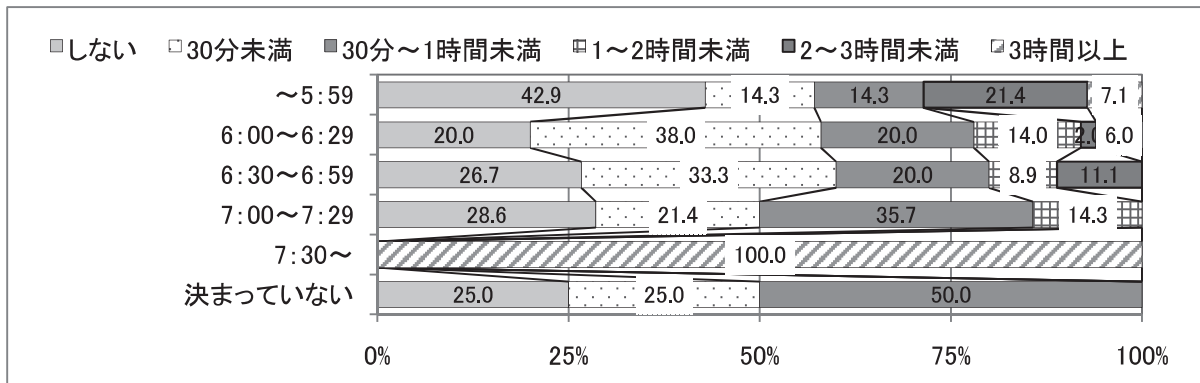
4-5「備問 16・奈問 18 起床時刻」と

「備問 25・奈問 27 テレビゲームやパソコンをする時間」との関係(小5)

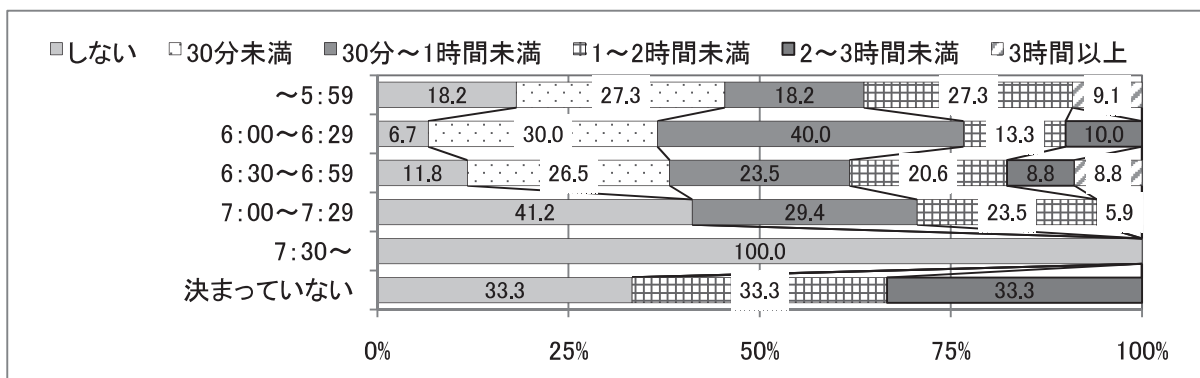


4-6「備問 16・奈問 18 起床時刻」と

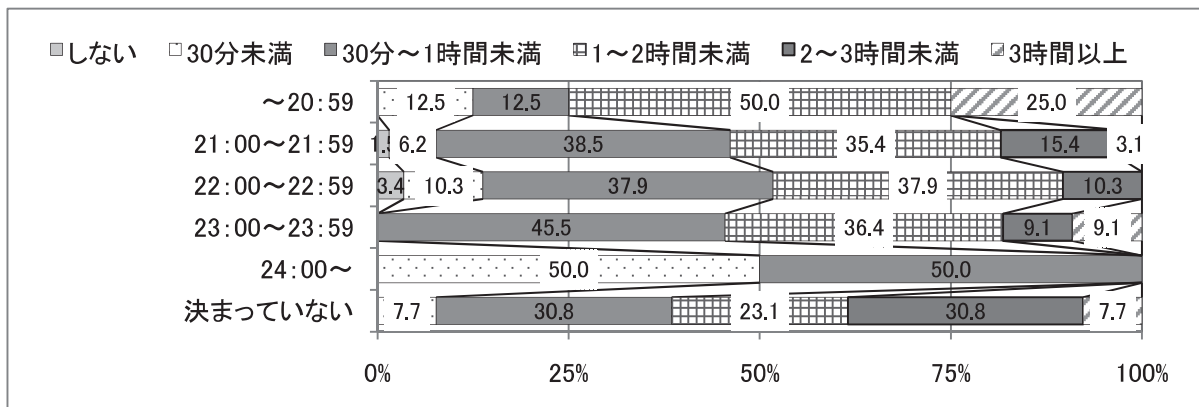
「備問 25・奈問 27 テレビゲームやパソコンをする時間」との関係(中2)



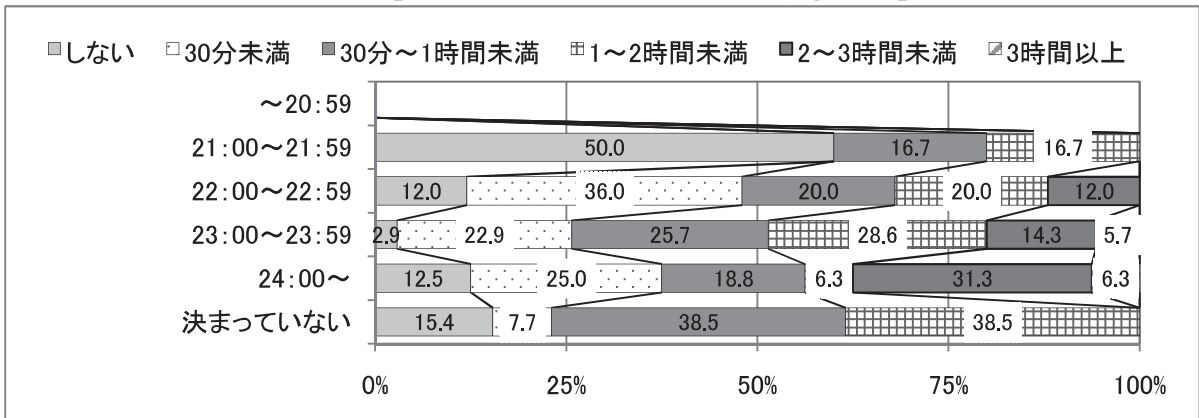
4-7「備問 16・奈問 18 起床時刻」と「備問 26・奈問 28 読書や音楽鑑賞をする時間」との関係(小5)



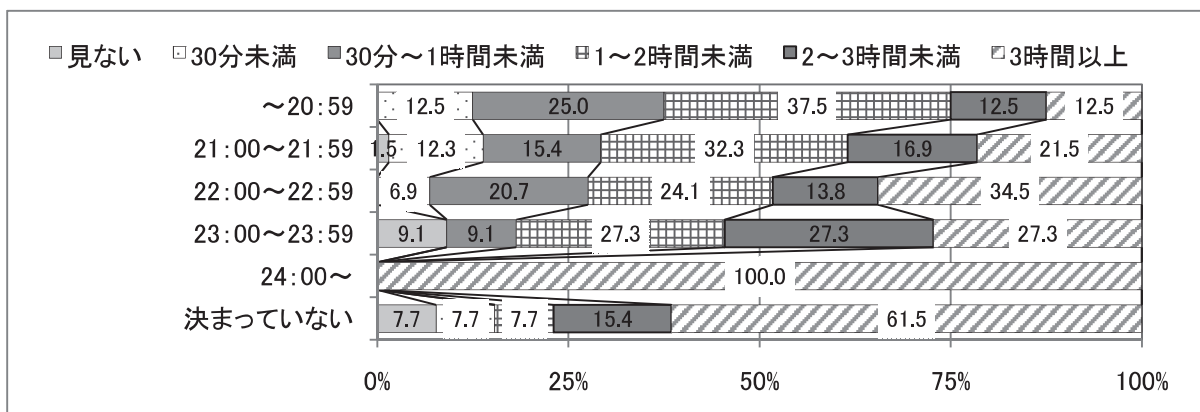
4-8「備問 16・奈問 18 起床時刻」と「備問 26・奈問 28 読書や音楽鑑賞をする時間」との関係(中2)



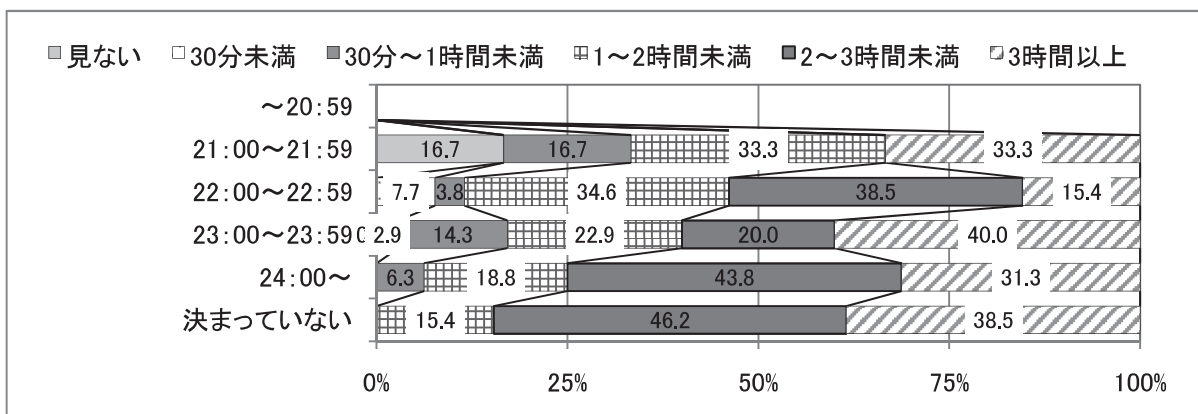
4-9「備問 17・奈問 19 就寝時刻」と「備問 23・奈問 25 家や塾での勉強時間」との関係(小5)



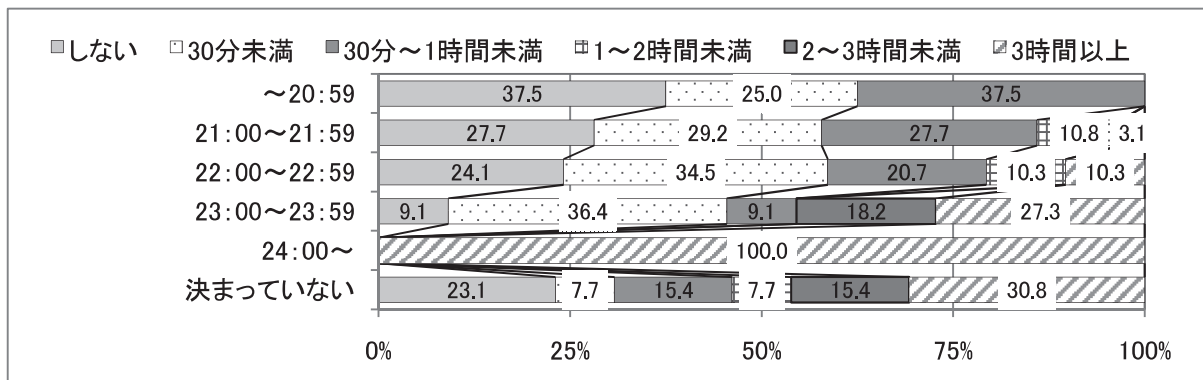
4-10「備問 17・奈問 19 就寝時刻」と「備問 23・奈問 25 家や塾での勉強時間」との関係(中2)



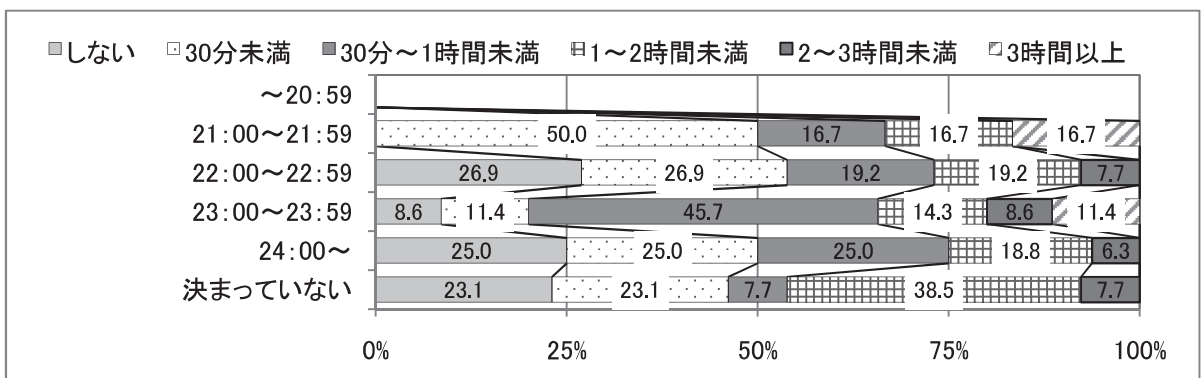
4-11「備問 17・奈問 19 就寝時刻」と「備問 24・奈問 26 テレビやビデオを見る時間」との関係(小5)



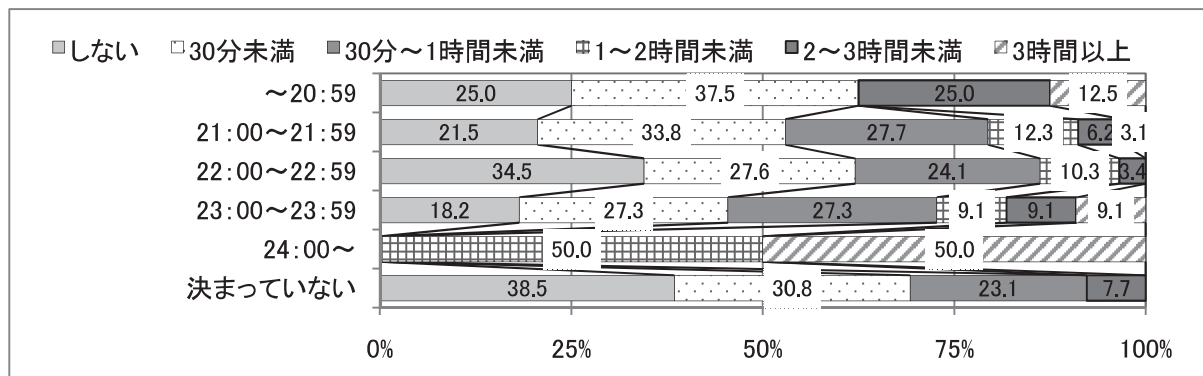
4-12「備問 17・奈問 19 就寝時刻」と「備問 24・奈問 26 テレビやビデオを見る時間」との関係(中2)



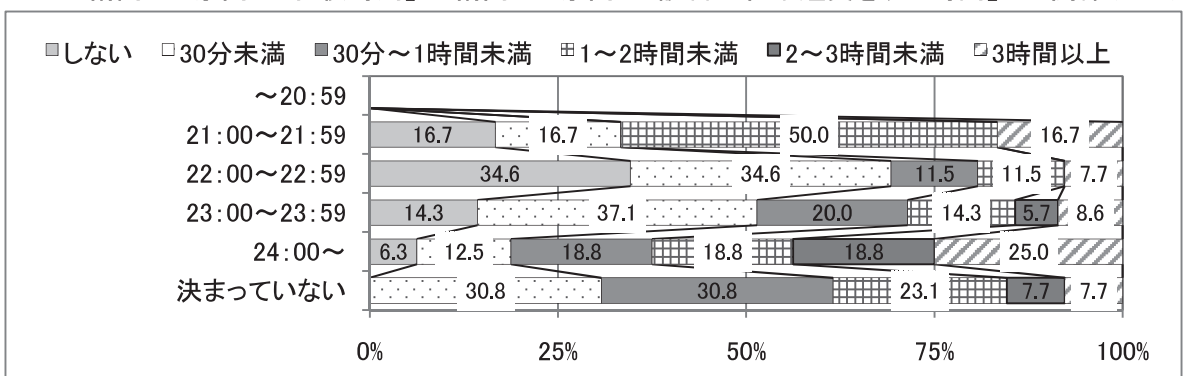
4-13「備問 17・奈問 19 就寝時刻」と
「備問 25・奈問 27 テレビゲームやパソコンをする時間」との関係(小5)



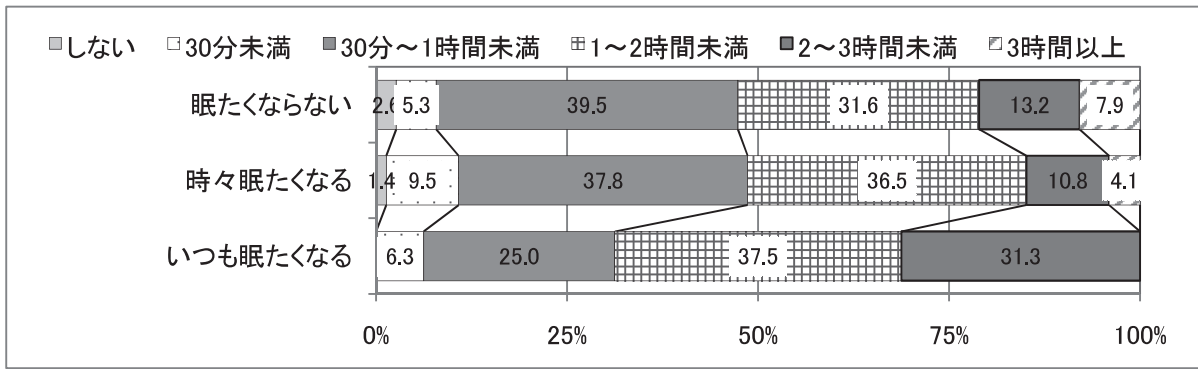
4-14「備問 17・奈問 19 就寝時刻」と
「備問 25・奈問 27 テレビゲームやパソコンをする時間」との関係(中2)



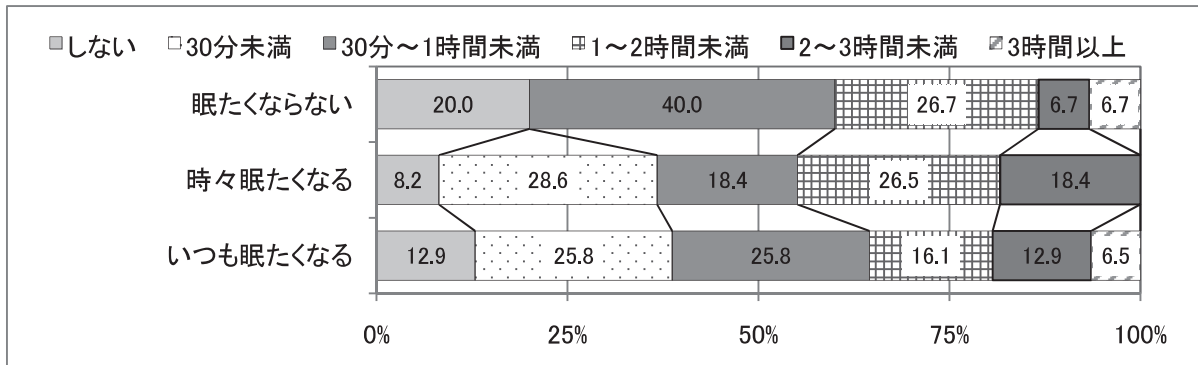
4-15「備問 17・奈問 19 就寝時刻」と「備問 26・奈問 28 読書や音楽鑑賞をする時間」との関係(小5)



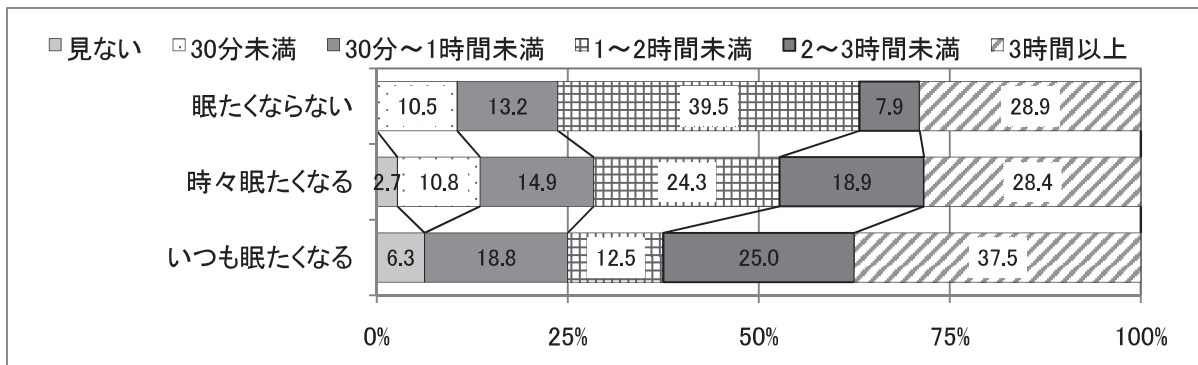
4-16「備問 17・奈問 19 就寝時刻」と「備問 26・奈問 28 読書や音楽鑑賞をする時間」との関係(中2)



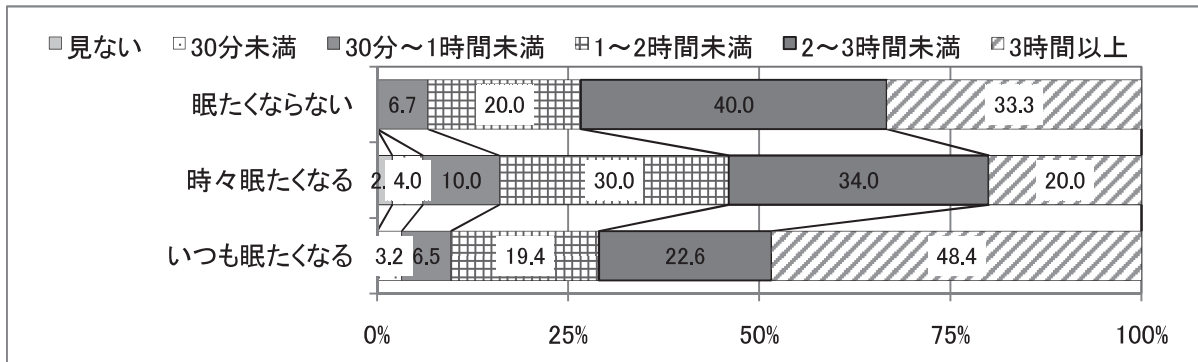
4-17「備問 28・奈問 30 授業中に眠たくなるか」と
「備問 23・奈問 25 家や塾での勉強時間」との関係(小5)



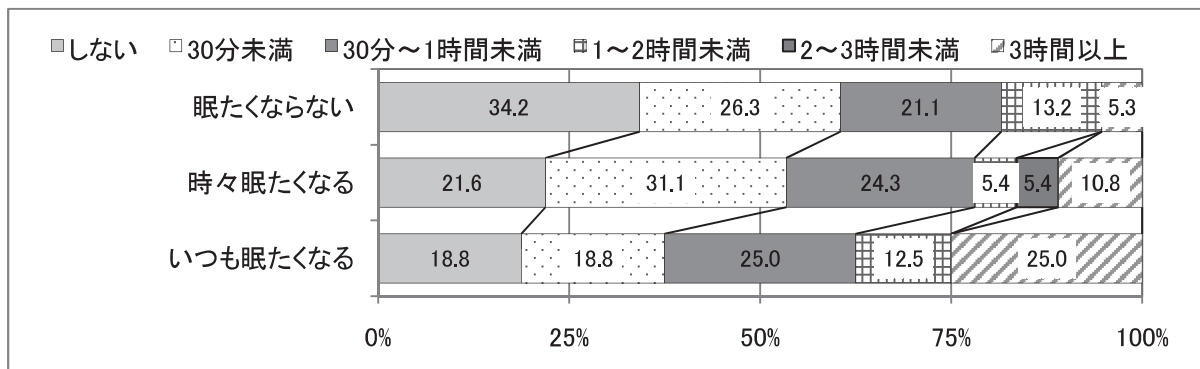
4-18「備問 28・奈問 30 授業中に眠たくなるか」と
「備問 23・奈問 25 家や塾での勉強時間」との関係(中2)



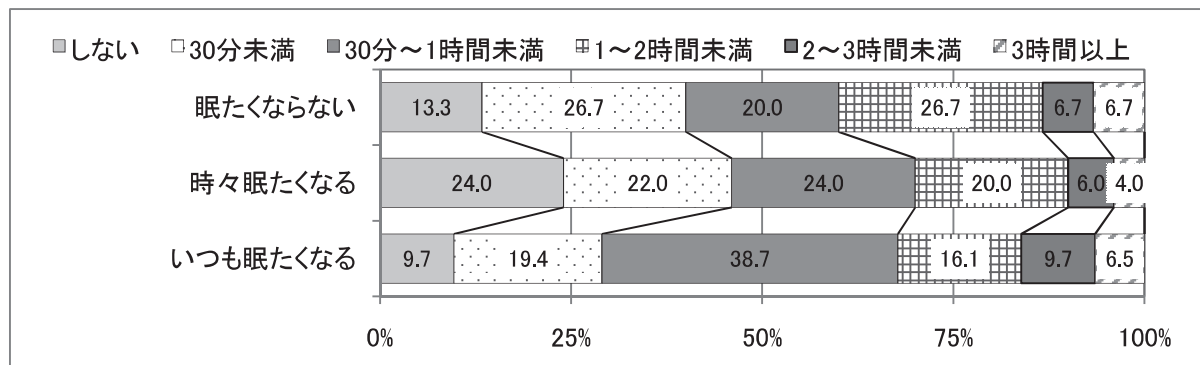
4-19「備問 28・奈問 30 授業中に眠たくなるか」と
「備問 24・奈問 26 テレビやビデオを見る時間」との関係(小5)



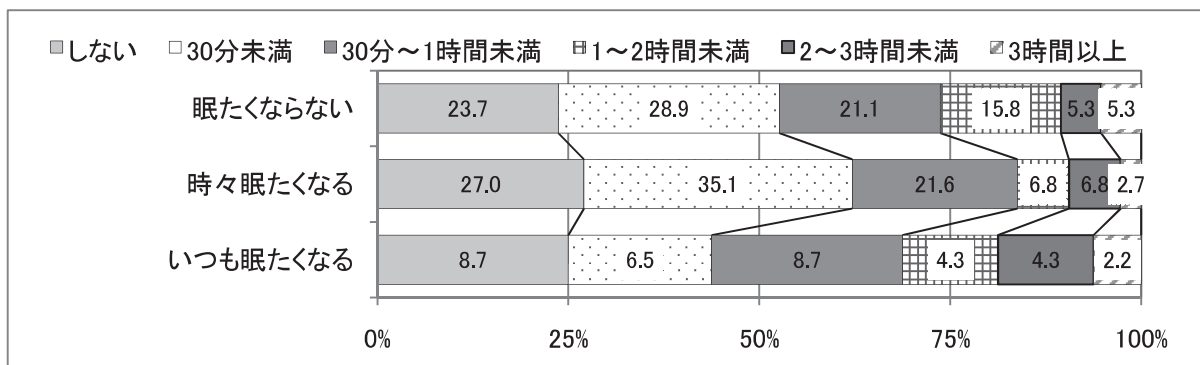
4-20「備問 28・奈問 30 授業中に眠たくなるか」と
「備問 24・奈問 26 テレビやビデオを見る時間」との関係(中2)



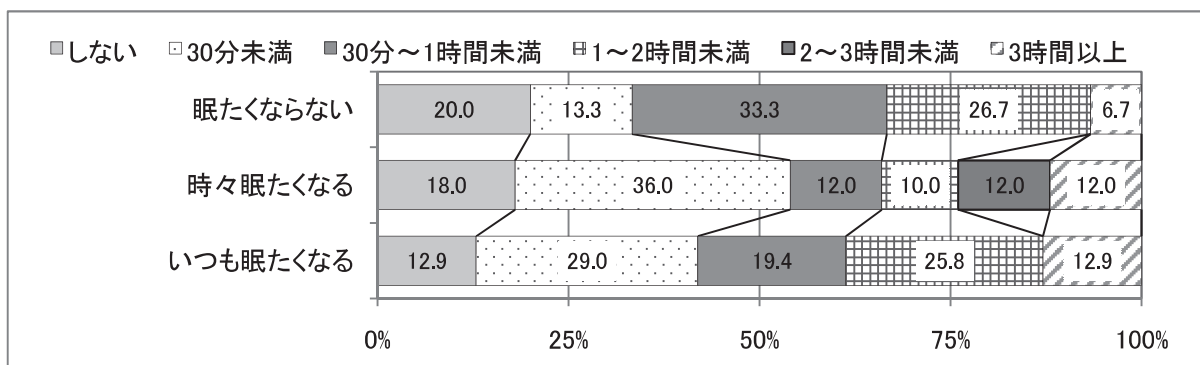
4-21「備問 28・奈問 30 授業中に眠たくなるか」と
「備問 25・奈問 27 テレビゲームやパソコンをする時間」との関係(小5)



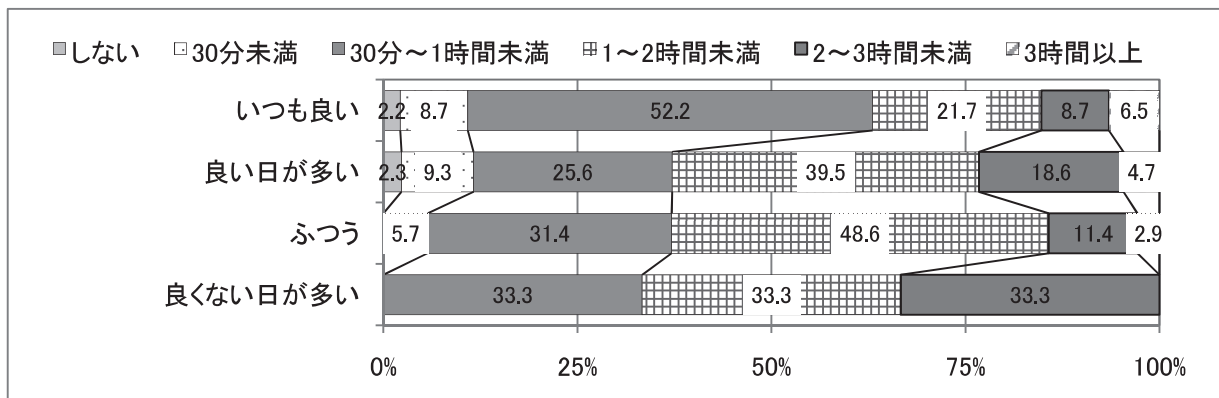
4-22「備問 28・奈問 30 授業中に眠たくなるか」と
「備問 25・奈問 27 テレビゲームやパソコンをする時間」との関係(中2)



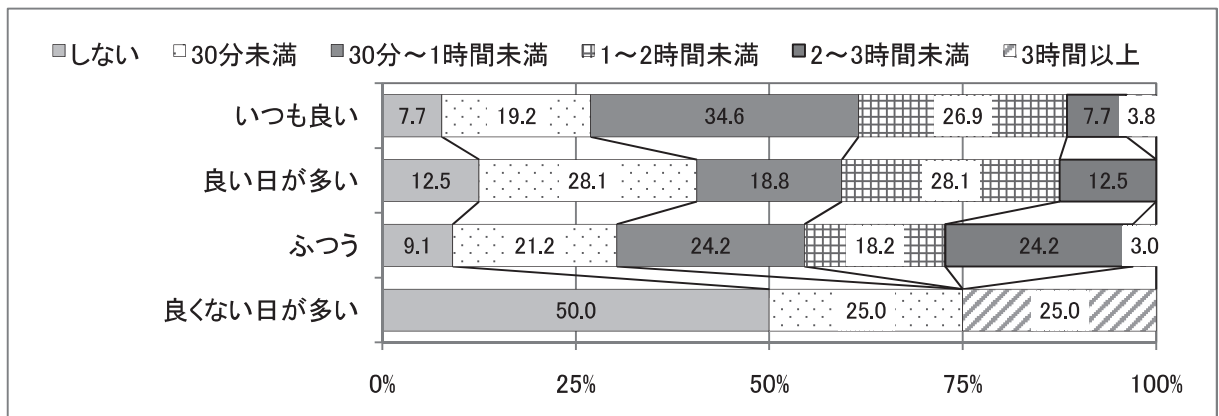
4-23「備問 28・奈問 30 授業中に眠たくなるか」と
「備問 26・奈問 28 読書や音楽鑑賞をする時間」との関係(小5)



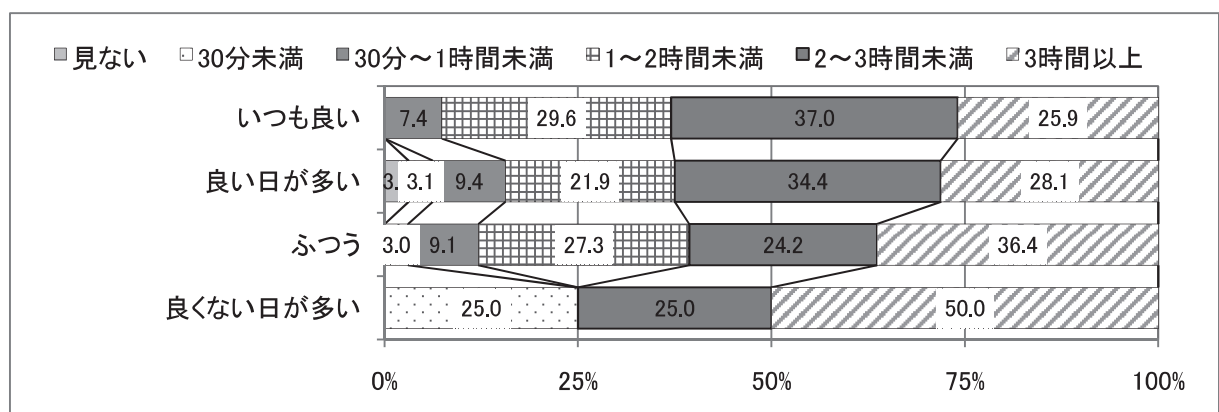
4-24「備問 28・奈問 30 授業中に眠たくなるか」と
「備問 26・奈問 28 読書や音楽鑑賞をする時間」との関係(中2)



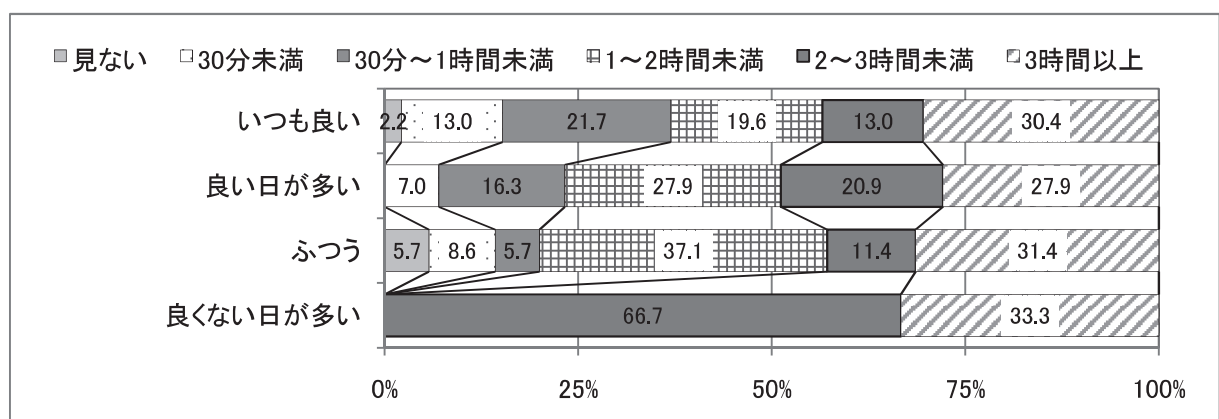
4-25「備問 29・奈問 31 体調」と「備問 23・奈問 25 家や塾での勉強時間」との関係(小5)



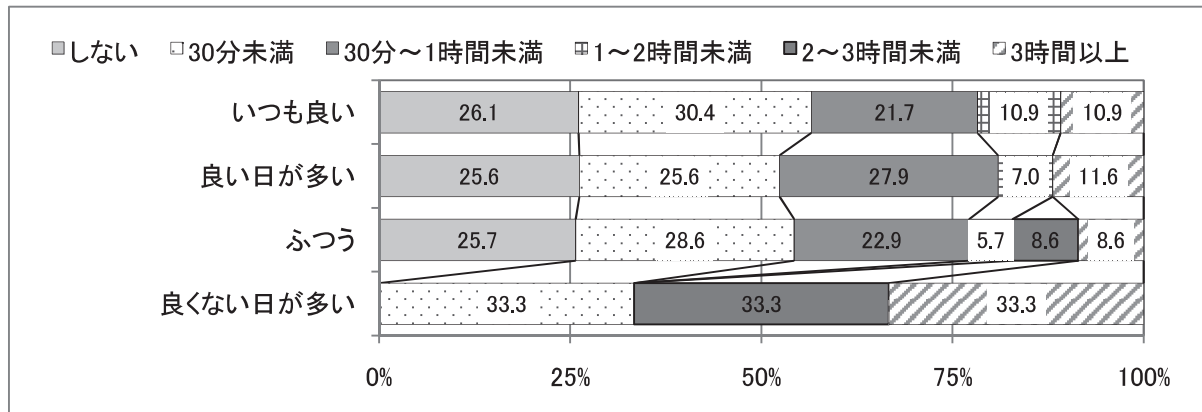
4-26「備問 29・奈問 31 体調」と「備問 23・奈問 25 家や塾での勉強時間」との関係(中2)



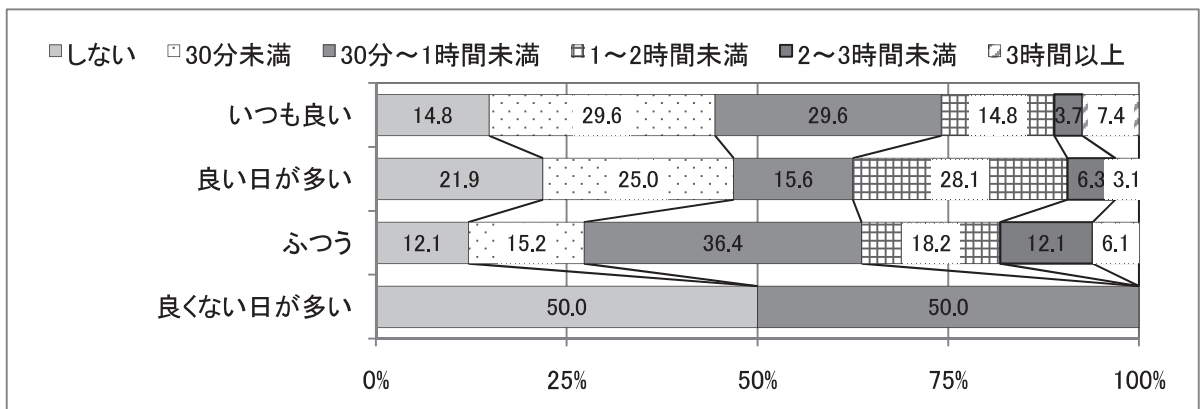
4-27「備問 29・奈問 31 体調」と「備問 24・奈問 26 テレビやビデオを見る時間」との関係(小5)



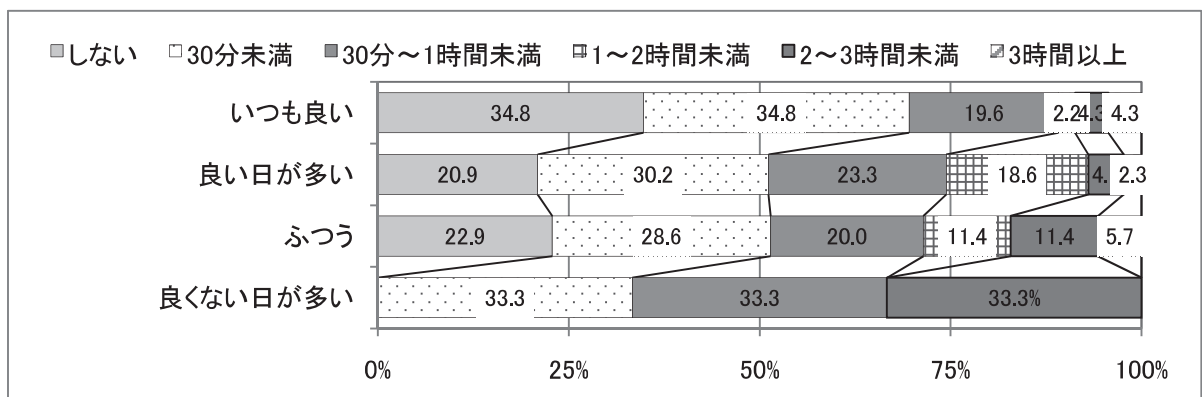
4-28「備問 29・奈問 31 体調」と「備問 24・奈問 26 テレビやビデオを見る時間」との関係(中2)



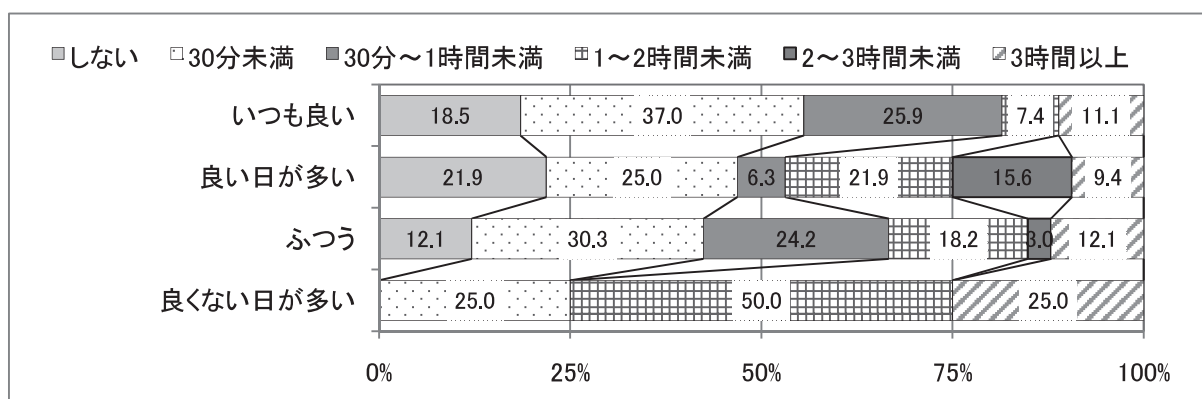
4-29「備問 29・奈問 31 体調」と「備問 25・奈問 27 テレビゲームやパソコンをする時間」との関係(小5)



4-30「備問 29・奈問 31 体調」と「備問 25・奈問 27 テレビゲームやパソコンをする時間」との関係(中2)



4-31「備問 29・奈問 31 体調」と「備問 26・奈問 28 読書や音楽鑑賞をする時間」との関係(小5)



4-32「備問 29・奈問 31 体調」と「備問 26・奈問 28 読書や音楽鑑賞をする時間」との関係(中2)

生活習慣・食生活アンケート（調査用紙） _____ 学校（ ）年
（ 男・女 ）

● 昨日とけさを思い出して教えてください。

<朝食について>

問1 朝食は週何日食べますか。

(1) 7日 (2) 6日 (3) 5日 (4) 4日 (5) 3日

(6) 2日 (7) 1日 (8) 0日

問2 「問1」で「(1) 7日」以外を選んだ人だけ教えてください。朝食を食べない理由は何ですか。あてはまるものを選んでください。(2つまで回答可)

- (1) おなかがすいていない (2) 気分がすぐれない
 (3) 食べる時間がない (4) やせたいので
 (5) 食べる習慣がない (6) 休みの日は食べない
 (7) 食事の用意ができていない
 (8) その他(理由: _____)

問3 「問1」で「(8) 0日」以外に回答した人だけ教えてください。主に朝食は誰と食べますか教えてください。(2つまで回答可)

- (1) だいたい家族全員で食べる
 (2) だいたい家族の誰かと食べる(大人がいる)
 (3) だいたい兄弟姉妹と食べる(子どもだけ)
 (4) 自分一人で食べることが多い

問4 起きてから何分後に朝食を食べ始めますか。

- (1) 10分以下 (2) 10～19分 (3) 20～29分
 (4) 30分～1時間 (5) 1時間以上

問5 朝食の時間は、何分間ぐらいですか。

- (1) 5分以下 (2) 5～9分 (3) 10～15分
 (4) 15分以上

問6 今日の朝食は何を食べましたか？

奈義町のみ問7 朝食を食べることは健康のために大切だと思いますか。

- (1) 思う (2) 思わない

<給食について>

問7 (備前) 問8 (奈義) 給食は残さず食べていますか。

①

- (1) 残さず食べる。 (2) 残さず食べることの方が多い。
- (3) 残すことの方が多い。 (4) いつも残す。

② (牛乳)

- (1) 残さず飲む。 (2) 残さず飲むことの方が多い。
- (3) 残すことの方が多い。 (4) いつも残す。

問8 (備前) 問9 (奈義) 給食は好きですか。

- (1) 好き (2) どちらかといえば好き
- (3) どちらかといえば嫌い (4) 嫌い

問9 (備前) 問10 (奈義) 給食を食べる時間が短くて残すことがありますか。

- (1) ある (2) ときどきある (3) ない

問10 (備前) 問11 (奈義) 嫌いなものを残すことがありますか。

- (1) ある (2) ときどきある (3) ない

奈義町のみ 問12 給食に奈義町の食材が使われていることを知っていますか。

- (1) 知っている (2) 知らない

<夕食について>

問11 (備前) 問13 (奈義) いつも何時ごろに食べますか。(昨日が特別な日の場合は、普段一番多いと思われる時間帯で教えてください。)

- (1) 6時30分より前 (2) 6時30分~7時59分
- (3) 8時~8時59分 (4) 9時~9時59分
- (5) 10時よりあと (6) 決まっていない

問12 (備前) 問14 (奈義) 夕食は誰と食べますか教えてください。(2つまで回答可)

- (1) だいたい家族全員で食べる
- (2) だいたい家族の誰かと食べる(大人がいる)
- (3) だいたい兄弟姉妹と食べる(子どもだけ)
- (4) 自分一人で食べることが多い

問13 (備前) 問15 (奈義) 夕食の時、テレビはついてますか。

- (1) いつもついている (2) ついていることが多い
- (3) ついていないことが多い (4) いつもついていない

問14 (備前) 問16 (奈義) 夕食の時、その日にあったことなどを話しますか。

- (1) いつも話す (2) ときどき話す
- (3) ほとんど話さない (4) まったく話さない

問15 (備前) 問17 (奈義) 家族の人に食育方について注意をされた経験がありますか。

(はしの持ち方, ゆっくりかむことや姿勢 など)

- (1) ある (2) ない (3) わからない

うらへ 

<睡眠について>

問 16 (備前) 問 18 (奈義) いつも何時ごろに起きますか。(昨日が特別な日の場合は、普段一番多いと思われる時間帯で教えてください。)

- (1) 6時より前 (2) 6時～6時29分
(3) 6時30分～6時59分 (4) 7時～7時29分
(5) 7時30分よりあと (6) 決まっていない

問 17 (備前) 問 19 (奈義) いつも何時ごろに寝ますか。(昨日が特別な日の場合は、普段一番多いと思われる時間帯で教えてください。)

- (1) 9時より前 (2) 9時～9時59分
(3) 10時～10時59分 (4) 11時～11時59分
(5) 12時よりあと (6) 決まっていない

問 18 (備前) 問 20 (奈義) 「問 17(20)」で「(4), (5)」と回答した人だけ教えてください。11時を過ぎてしまう理由は何ですか。(2つまで回答可)

- (1) テレビを見ていたから (2) ゲームをしていたから
(3) 読書(マンガ含む) (4) 勉強
(5) その他() (6) なんとなく

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

<運動について>

問 19 (備前) 問 21 (奈義) 運動は好きですか嫌いですか。

- (1) とても好き (2) どちらかといえば好き
(3) どちらかといえば嫌い (4) 嫌い

問 20 (備前) 問 22 (奈義) 学校の休み時間(業間・昼休み)や放課後に外で遊びますか。

- (1) いつも遊ぶ (2) ときどき遊ぶ
(3) ほとんど遊ばない (4) まったく外では遊ばない

問 21 (備前) 問 23 (奈義) 運動部や地域のスポーツクラブ(スポーツ少年団やスイミングなど)に入っていますか。

- (1) 入っている (2) 入っていない

問 22 (備前) 問 24 (奈義) 「問 21(23)」で「(1) 入っている」と回答した人に聞きます。その他の曜日と比べて月曜日の体調はどうですか。

- (1) 疲れている (2) どちらかといえば疲れている
(3) 他の曜日と変わらない (4) まったく疲れていない

<勉強・余暇時間について>

問 23 (備前) 問 25 (奈義) あなたは平日(学校がある日)に家や塾で、1日どのくらいの時間勉強をしますか。

- (1) しない (2) 30分未満 (3) 30～1時間未満
(4) 1時間～2時間未満 (5) 2～3時間未満
(6) 3時間以上

問 24 (備前) 問 26 (奈義) あなたは平日(学校がある日)テレビやビデオを1日
どれくらい見ますか。

- (1) 見ない (2) 30分未満 (3) 30～1時間未満
(4) 1時間～2時間未満 (5) 2～3時間未満
(6) 3時間以上

問 25 (備前) 問 27 (奈義) あなたは平日(学校がある日)テレビゲームやパソコン
を1日どのくらいしますか。

- (1) しない (2) 30分未満 (3) 30～1時間未満
(4) 1時間～2時間未満 (5) 2～3時間未満
(6) 3時間以上

問 26 (備前) 問 28 (奈義) あなたは平日(学校のある日)読書や音楽鑑賞を1日
どのくらいしますか。

- (1) しない (2) 30分未満 (3) 30～1時間未満
(4) 1時間～2時間未満 (5) 2～3時間未満
(6) 3時間以上

<健康について>

問 27 (備前) 問 29 (奈義) 大便是毎日出ますか。

- (1) 毎日出る (2) 2～3日おき
(3) 4日以上でない (4) 不規則

問 28 (備前) 問 30 (奈義) 平日、学校で午前中に眠たくなりますか。

- (1) いつもなる (2) ときどきなる (3) ならない

問 29 (備前) 問 31 (奈義) 学校で体の調子はよいですか

- (1) いつも調子がよい (2) よい日が多い
(3) ふつう (4) よくない日が多い

問 30 (備前) 問 32 (奈義) 自分の食生活や生活習慣を自己採点す
るなら100点満点で何点をつけますか。

点

<その他> **備前市のみ**

問 31 備前(吉永)地域の次の郷土料理を知っていますか。知っているものに○を
つけてください。

- () 八塔寺おこわ () ねこめし () まつりずし

問 32 家で次の郷土料理を食べたことがありますか。食べたことのあるものに○を
つけてください。

- () 八塔寺おこわ () ねこめし () まつりずし

問 33 家での自分の決まったお手伝いがありますか。

- (1) ある (2) ない (3) 決まっていなが時々する

問 34 家で料理を自分で作ったり、手伝うことがありますか。

- (1) ある (2) ときどきする (3) しない

保護者用

生活習慣・食生活アンケート（調査用紙）

- 主にご家庭で食事を作ったり、子どもたちのお世話をするなどしておられる方が、お子さんもしくはあなたのことを思い出して記入してください。

<朝食について>

- 問1 学校のある日お子さんは、朝食を食べて登校していますか。
(1) 毎日食べる (2) 週1, 2回食べない日がある (3) 週3, 4回食べない日がある (4) まったく食べない
- 問2 あなたは、平日（土、日以外）に朝食を食べますか。
(1) 毎日食べる (2) 週1, 2回食べない日がある (3) 週3, 4回食べない日がある (4) まったく食べない
- 問3 朝食の調理時間はどれくらいですか。（前日の下準備の時間を含む）
(1) 10分以下 (2) 10～19分 (3) 20～29分 (4) 30分～1時間 (5) 1時間以上
- 問4 お子さんの朝食は、和食が多いですか、洋食が多いですか。
(1) 和食（ごはん） (2) 洋食（パン・シリアル 等）
(3) だいたい半々 (4) いつも両方用意する
(5) 菓子パンやヨーグルトなどの単品
(6) その他（ ）
- 問5 朝食を準備してもお子さんが食べなかったり、残したりすることがありますか。
(1) よくある（週4～5回） (2) ときどきある（週1～2回） (3) ない
- 問6 お子さんの朝食作りで気をつけていることは何ですか。（2つまで回答可）
(1) 栄養バランス (2) 短時間で食べられるもの
(3) 給食がパンの日はごはん、給食がごはんの日はパンに
(4) 何でもいから食べてくれるもの (5) ない
(6) その他（ ）
- 問7 子どもにとって朝食は、食べない日があっても他の食事でおぎなえば大丈夫だと思いますか。
(1) 思う (2) 少し思う (3) 思わない（朝食は食べなくてはいけない）

奈義町のみ 問8 子どもにとって朝食を食べることは、健康のために大切だと思いますか。
(1) 思う (2) 少し思う (3) 思わない

問8(備前)問9(奈義)あなた(食事作りをする人)は、お勤めをされていますか。
(1) 勤めをしている (2) 勤めはしているが朝は余裕がある
(3) 勤めをしていない(家にいる)

<給食について>

問9(備前) 給食の献立表は見ますか。
(1) 見る (2) 時々見る (3) 見ない
(4) 子どもが持っているので見ることができない

問10(備前) 給食だよりは見ますか。
(1) よく見る (2) どちらかといえば見ている
(3) どちらかといえば見ていない (4) 見ない
(5) 子どもが持っているので見ることができない

問10(奈義) 給食の献立表(給食だより)は見ますか。
(1) よく見る (2) どちらかといえば見ている
(3) どちらかといえば見ていない (4) 見ない
(5) 子どもが持っているので見ることができない

問11 「問10」で「(1)~(3)」と回答した人に聞きます。給食だよりは参考になりますか。
(1) 参考になる (2) どちらかといえば参考になる
(3) どちらかといえば参考にならない (4) 参考にならない

問12 給食のことをお子さんは、家庭で話しますか。
(1) いつも話す (2) ときどき話す
(3) ほとんど話さない (4) まったく話さない

奈義町のみ問13 給食には奈義町の食材が使われていることを知っていますか。
(1) 知っている (2) 知らない

<夕食について>

問13(備前)問14(奈義) 食事のマナーや食べ方についてお子さんに教えることがありますか。(はしの持ち方、ゆっくりかむことや姿勢 など)
(1) ある (2) ときどきある (3) ない

問14(備前)問15(奈義) お子さんといっしょに料理を作ることがありますか。(夕食に限らず)
(1) ある (2) ときどきある (3) ない

問 15 (備前) 問 16 (奈義)

「問 14(15)」で「(3) ない」と回答した人に聞きます。その理由はどれですか。

- (1) させたいが時間がない (2) あぶないから
(3) 子どもがいやがる (4) じゃまだから
(5) その他 ()

問 16 (備前) 問 17 (奈義) 夕食の時、テレビはついていませんか。

- (1) はい (2) いいえ

問 17 (備前) 問 18 (奈義)

「問 16(17)」で「(1) はい」と回答した人に聞きます。その理由は何ですか。

- (1) ニュースなど情報を得るため (2) 子どもが見たがるので
(3) 大人が見たいので (4) なんとなくがついている
(5) その他 ()

<運動について>

問 18 (備前) 問 19 (奈義) あなたは運動が好きですか嫌いですか。

- (1) とても好き (2) どちらかといえば好き
(3) どちらかといえば嫌い (4) 嫌い

問 19 (備前) 問 20 (奈義)

あなたは週のうち1回 30 分以上の運動をしていますか。(散歩や徒歩通勤も含む。)

- (1) 0回 (2) 週1~2回
(3) 週3~4回 (4) 週5回以上

<余暇時間について>

問 20 (備前) 問 21 (奈義)

あなたは平日(土、日以外)、テレビやビデオを1日どれくらい見ますか。

- (1) 見ない (2) 30分未満 (3) 30~1時間未満
(4) 1時間~2時間未満 (5) 2~3時間未満
(6) 3時間以上

問 21 (備前) 問 22 (奈義)

あなたは平日(土、日以外)、読書や音楽鑑賞を1日どのくらいしますか。

- (1) しない (2) 30分未満 (3) 30~1時間未満
(4) 1時間~2時間未満 (5) 2~3時間未満
(6) 3時間以上

<健康について>

問 22 (備前) 問 23 (奈義) あなたは、大便が毎日出ますか。

- (1) 毎日出る (2) 2~3日おき
(3) 4日以上出ない (4) 不規則

問 23 (備前) 問 24 (奈義) ご自分は、睡眠不足だと思いますか。
(1) 思う (2) ときどき思う (3) 思わない

問 24 (備前) 問 25 (奈義) 自分の食生活や生活習慣を自己採点するなら100点満点で何点をつけますか。 点

<その他>

備前市のみ

問 25 備前 (吉永) 地域の次の郷土料理を知っていますか。知っているものに○をつけてください。
() 八塔寺おこわ () ねこめし () まつりずし

問 26 「問 25」で「○」をつけた人に聞きます。その郷土料理を家庭で作ることがありますか。
(1) ある (2) ない (3) 昔は作ったが今は作らない

問 27 「問 26」で「(2), (3)」と回答した人に聞きます。その理由は何ですか。
(1) 作り方がわからない (2) 作る必要がない
(3) 作る時間がない (4) 作っても家族が喜ばない
(5) おいしくない (6) その他 ()

問 28 (備前) 問 26 (奈義) 「食育」という言葉を知っていますか。
(1) 知っていて内容もわかる
(2) 知っているが内容はわからない
(3) まったく知らない

問 29 (備前) 問 27 (奈義) 「メタボリック シンドローム」という言葉を知っていますか。
(1) 知っていて内容もわかる
(2) 知っているが内容はわからない
(3) まったく知らない

問 30 (備前) 問 28 (奈義) 家族構成を教えてください。
 人 ()

(お子さんから見た続柄で：例 父、母、祖母、姉2人、弟1人)

問 31 (備前) 問 29 (奈義) あなたの年齢を教えてください。
(1) 20代 (2) 30代 (3) 40代
(4) 50代 (5) その他 (代)

問 32 (備前) 問 30 (奈義) あなたの性別を教えてください。
(1) 男 (2) 女