

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答えてください。答えの番号は、回答用紙へマークしてください。

### <朝食について>

問1 朝食は週何日食べますか。

- ①7日    ②6日    ③5日    ④4日  
⑤3日    ⑥2日    ⑦1日    ⑧0日

問2 「問1」で「①7日」以外を選んだ人だけ答えてください。

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

問3 「問1」で「⑧0日」以外に回答した人だけ答えてください。

主に朝食は誰と食べますか。（2つまで回答可）

- ①だいたい家族全員で食べる    ②だいたい家族のだれかと食べる  
③だいたい兄弟姉妹と食べる    ④自分一人で食べる人が多い

問4 起きてから何分後に朝食を食べますか。

- ①10分以内    ②10～19分    ③20～29分  
④30分～1時間    ⑤1時間以上

問5 朝食の時間は、何分間ぐらいですか。

- ①5分以内    ②5～9分    ③10～15分  
④15分以上

問6 今日の朝食は、何を食べましたか。

※ここは、マークではありません。

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8 給食は残さず食べていますか。主食（ごはん・パン・めん）やおかずについて。

- 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

問9 給食は残さず食べていますか。牛乳について。

- 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10 給食は好きですか。

- ①好き    ②どちらからといえば好き  
③どちらからといえば嫌い    ④嫌い

問11 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12 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

問13 給食に笠岡市や岡山県の食材【地場産物】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14 いつもは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答えてください。）

- ①6時30分より前    ②6時30分～7時59分  
③8時～8時59分    ④9時～9時59分  
⑤10時より後    ⑥決まっていない

問15 夕食は誰と食べますか。（2つまで回答可）

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

問16 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17 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18 家族の人に、食べ方について注意をされたことがありますか。

(はしの持ち方、ゆっくりかむこと、姿勢など)

- ①ある    ②ない    ③わからない

#### <睡眠について>

問19 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。)

- ①6時より前                      ②6時～6時29分                      ③6時30分～6時59分  
④7時～7時29分                      ⑤7時30分～7時59分 ⑥決まっていない

問20 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。)

- ①9時より前                      ②9時～9時59分    ③10時～10時59分  
④11時～11時59分    ⑤12時より後                      ⑥決まっていない

問21 「問20」で④⑤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(マンガを含む)  
④勉強                      ⑤なんとなく                      ⑥その他

#### <運動について>

問22 運動は好きですか。

- 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23 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まったく外で遊ばない

問24 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25 「問24」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26 あなたは平日(学校がある日)に家や塾で、1日にどのくらいの時間勉強をしていますか。

- ①しない                      ②30分未満                      ③30分～1時間  
④1時間～2時間未満    ⑤2時間～3時間未満    ⑥3時間以上

問27 あなたは平日(学校がある日)テレビやビデオを1日にどのくらい見ますか。

- ①見ない                      ②30分未満                      ③30分～1時間  
④1時間～2時間未満    ⑤2時間～3時間未満    ⑥3時間以上

問28 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日にどのくらいしますか。

- ①しない                      ②30分未満                      ③30分～1時間  
④1時間～2時間未満    ⑤2時間～3時間未満    ⑥3時間以上

問29 あなたは平日(学校がある日)読書や音楽鑑賞を1日にどのくらいしますか。

- ①しない                      ②30分以内                      ③30分～1時間  
④1時間～2時間未満    ⑤2時間～3時間未満    ⑥3時間以上

#### <健康について>

問30 大便是毎日出ますか。

- ①毎日出る    ②2～3日おき    ③4日以上でない    ④不規則

問31 平日、学校で午前中眠たくなりますか。

- ①いつもなる    ②ときどきなる    ③ならない

問32 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33 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。

- ①100点                      ②90点                      ③80点  
④70点                      ⑤60点                      ⑥50点以下

問34 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決まっていないが時々する

問35 家で料理を自分で作ったり、手伝ったりすることがありますか。

- ①ある                      ②ときどきする                      ③しない

## 生活習慣・食生活アンケート（調査用紙） \_\_\_\_\_ 学校

◆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書いてください。  
※答えの番号は、回答用紙へマークしてください。

## &lt;朝食について&gt;

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）

- ①10分以内                      ②10～19分                      ③20～29分  
④30分～1時間                      ⑤1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だいたい半分                      ④いつも両方準備する  
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  
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きなえは大丈夫だと思いますか。

- ①思う                      ②少し思う                      ③思わない（朝食は食べないといけない）

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9 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勤めを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）

## &lt;給食について&gt;

問10 給食の献立表は見ますか。

- 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。

献立表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13 「問12」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14 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

問15 給食に笠岡市や岡山県の食材【地場産物】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

## &lt;夕食について&gt;

問16 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、姿勢など）

- ①ある                      ②ときどきある                      ③ない

問17 お子さんといっしょに料理を作ることがありますか。（夕食に限らない）

- ①ある                      ②ときどきある                      ③ない

問18 「問17」で「③ない」と回答した人に聞きます。

その理由はなんですか。

- 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19 夕食の時、テレビはついてますか。

- ①はい
- ②いいえ

問20 「問19」で「①はい」と回答した人に聞きます。

その理由はなんですか。

- ①ニュースなどの情報を見るため
- ②子どもが見たがるので
- ③大人が見たいので
- ④なんとなくついている
- ⑤その他

#### <運動について>

問21 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22 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、自転車での通勤時間も含む)

- ①0回
- ②週1~2回
- ③週3~4回
- ④週5回以上

#### <健康について>

問23 あなたは、大便が毎日出ますか。

- ①毎日出る
- ②2~3日おき
- ③4日以上でない
- ④不規則

問24 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25 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。

- ①100点
- ②90点
- ③80点
- ④70点
- ⑤60点
- ⑥50点以下

問26 「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27 「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28 あなたの年齢を教えてください。

- ①20代
- ②30代
- ③40代
- ④50代
- ⑤その他

問29 あなたの性別を教えてください。

- ①男
- ②女