

ID : \_\_\_\_\_ 調査日 : \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

健康と生活習慣についての調査票

これはテストではありません。この調査はみなさんの健康づくりをするために、実施するものです。  
みなさんの日頃の運動・スポーツや食事など、毎日の生活の仕方や考え方などについて、できるだけ正確に答えてください。

学校名 : \_\_\_\_\_ クラス : \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組  
名前 : \_\_\_\_\_ 性別 : 男 \_\_\_\_\_ 女 \_\_\_\_\_ (○をつけてください)  
誕生日 : 平成 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 生 ( \_\_\_\_\_ 歳)

【問1】 次の質問に答えてください

① 「主食」ということばを知っていますか

1. はい 2. いいえ

\*「はい」の方。主食の主な材料となる食品はどれですか。当てはまる番号すべてに○をしてください。

1. ごはん 2. パン 3. 肉 4. 魚 5. 野菜 6. スパゲッティ  
7. とうふ 8. 牛乳 9. いも 10. たまご 11. ぜんぜんわからない

② 「主菜」ということばを知っていますか

1. はい 2. いいえ

\*「はい」の方。主菜の主な材料となる食品はどれですか。当てはまる番号すべてに○をしてください。

1. ごはん 2. パン 3. 肉 4. 魚 5. 野菜 6. スパゲッティ  
7. とうふ 8. 牛乳 9. いも 10. たまご 11. ぜんぜんわからない

③ 「副菜」ということばを知っていますか

1. はい 2. いいえ

\*「はい」の方。副菜の主な材料となる食品はどれですか。当てはまる番号すべてに○をしてください。

1. ごはん 2. パン 3. 肉 4. 魚 5. 野菜 6. スパゲッティ  
7. とうふ 8. 牛乳 9. いも 10. たまご 11. ぜんぜんわからない

【問2】 あなたはふだん朝食を食べていますか

1. ほぼ毎日 → 1と答えた人に質問します。いつごろからほぼ毎日朝食を食べていますか

- 1) ずっと前から 2) 6ヶ月くらいまえから  
3) まだ6カ月未満

2. 週に4~5日

3. 週に2~3日

4. 週に1日程度

5. 食べない → 5と答えた人に質問します。今後、朝食を食べようと思いますか

- 1) 思わない 2) 1カ月以内には食べようと思う  
3) 3カ月以内には食べようと思う 4) 6カ月以内には食べようと思う

【問3】 問2（すぐ前の問）で2. 3. 4. 5. と答えた人に質問します。朝食を食べないときの理由はなん

ですか。最も<sup>もっと</sup>思うものに<sup>おも</sup>一つだけ<sup>ひと</sup>〇をしてください

- 1) 朝、起きるのが遅いので食べる時間がないから
- 2) 食欲がないから（食べようという気持ちにならないから）
- 3) いつも食べないから
- 4) 太りたくないから
- 5) 朝食が用意されていないから
- 6) その他（ ）

【問4】朝<sup>あさ</sup>ごはん、ごはん・パン・めん・もちのい<sup>た</sup>づれかを食べていますか

1. ほぼ毎日 → 1と答えた人に質問します。いつごろからほぼ毎日ごはん・ぱん・めん・もちのいずれかを食べていますか
- 1) ずっと前から 2) 6ヶ月くらいまえから
- 3) まだ6カ月未満
2. 週に4～5日
3. 週に2～3日
4. 週に1日程度
5. ほとんど食べない → 5と答えた人に質問します。今後、朝ごはんにごはん・パン・めん・もちを食べようと思いますか
- 1) 思わない 2) 1カ月以内には食べようと思う
- 3) 3カ月以内には食べようと思う 4) 6カ月以内には食べようと思う

【問5】朝<sup>あさ</sup>ごはん<sup>ごはん</sup>に、卵<sup>たまご</sup>・肉<sup>にく</sup>・魚<sup>さかな</sup>・とうふ<sup>なっとう</sup>や納豆<sup>だいずせいひん</sup>のような大豆製品<sup>た</sup>のどれかを使<sup>つか</sup>ったおかず<sup>た</sup>を食べますか

1. ほぼ毎日 → 1と答えた人に質問します。いつごろから朝ごはんには卵・肉・魚・大豆製品のいずれかを使ったおかずを食べていますか
- 1) ずっと前から 2) 6ヶ月くらいまえから
- 3) まだ6カ月未満
2. 週に4～5日
3. 週に2～3日
4. 週に1日程度
5. ほとんど食べない → 5と答えた人に質問します。今後、朝ごはんには卵・肉・魚・大豆製品のいずれかを食べようと思いますか
- 1) 思わない 2) 1カ月以内には食べようと思う
- 3) 3カ月以内には食べようと思う 4) 6カ月以内には食べようと思う

【問 6】朝ごはんは野菜を食べますか

1. ほぼ毎日 → 1と答えた人に質問します。いつごろから朝ごはんは野菜を食べていますか  
1) ずっと前から 2) 6ヶ月くらいまえから  
3) まだ6カ月未満
2. 週に4～5日
3. 週に2～3日
4. 週に1日程度
5. ほとんど食べない → 5と答えた人に質問します。今後、朝ごはんは野菜を食べようと思いますか  
1) 思わない 2) 1カ月以内には食べようと思う  
3) 3カ月以内には食べようと思う 4) 6カ月以内には食べようと思う

【問 7】朝食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか

1. ほぼ毎日 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日  
4. 週に1日程度 5. ほとんどない

【問 8】夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか

1. ほぼ毎日 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日  
4. 週に1日程度 5. ほとんどない

【問 9】いつもどのように食事をしていますか

1. 家族そろって食べる 2. 大人の誰かがいる 3. 子どもだけで食べる  
4. 一人で食べる

【問 10】食べ物に好き嫌いはありますか

1. たくさんある 2. 少しある 3. あまりない 4. ない

【問 11】家で嫌いな食べ物が出たときにどうしていますか

1. 全部食べる 2. 半分食べる 3. 少し食べる 4. 食べない

【問 12】給食で嫌いな食べ物が出たときにどうしていますか

1. 全部食べる 2. 半分食べる 3. 少し食べる 4. 食べない

【問 13】食べるのが早いですが

1. かなり早い 2. すこし早い 3. 普通 4. すこし遅い 5. 遅い

【問 14】スナック菓子、チョコレート、アイスクリームをどのくらい食べますか

1. ほぼ毎日食べる
2. 週に4～5日食べる
3. 週に2～3日食べる
4. 週に1日程度食べる
5. ほとんど食べない

【問 15】清涼飲料水（ジュース、スポーツ飲料、缶コーヒーなど）はどれくらい飲みますか

1. ほぼ毎日飲む
2. 週に4～5日飲む
3. 週に2～3日飲む
4. 週に1日程度飲む
5. ほとんど飲まない

【問 16】あなたは家で食事をする時「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつをしますか

1. いつもする
2. 時々する
3. たまにする
4. しない

【問 17】あなたは、配膳や後片付け、料理作りなどの手伝いをすることがありますか

1. ほぼ毎日
2. 週に4～5日
3. 週に2～3日
4. 週に1日程度
5. ほとんどない

【問 18】食卓で家族と食事や料理、栄養のことなどについて話をすることがありますか

1. ほぼ毎日
2. 週に4～5日
3. 週に2～3日
4. 週に1日程度
5. ほとんどない

【問 19】外食する時や食品を買うときに、食品のラベルやカロリーの表示などを見ますか

1. いつも見る
2. 時々見る
3. あまり見ない
4. ほとんど見ない
5. わからない

【問 20】 次のことは、あなたの健康を保ち、将来も健康に暮らすために、大切なことだと思いますか

|                                 | とても大切 | 大切 | あまり大切ではない | 大切ではない |
|---------------------------------|-------|----|-----------|--------|
| 1 朝ごはんを毎日たべること                  | 0     | 1  | 2         | 3      |
| 2 朝ごはんは、ごはん・パン・めん・もちのいずれかを食べること | 0     | 1  | 2         | 3      |
| 3 朝ごはんは野菜を食べること                 | 0     | 1  | 2         | 3      |
| 4 朝ごはんは果物を食べること                 | 0     | 1  | 2         | 3      |
| 5 朝ごはんは牛乳・乳製品をとること              | 0     | 1  | 2         | 3      |

【問 21】 あなたは自分が健康（元気）だとおもいますか

- 健康（元気）だ
- まあまあ健康（元気）だ
- あまり健康（元気）ではない
- 健康（元気）ではない

【問 22】 排便（うんち）はどれくらいの頻度でありますか

- ほぼ毎日
- 2~3日に1回
- 4~5日に1回
- 決まっていない
- わからない

【問 23】 あなたは今の自分の体型（体重）についてどう思っていますか

- 太りすぎ
- 太りすぎ
- ちょうどいい
- やせすぎ
- やせすぎ

【問 24】 あなたは白ごろの生活で「疲れ」を感じていますか

- 感じていない
- あまり感じていない
- 少し感じている
- 感じている

【問 25】 あなたは毎日「いそがしい」とおもいますか

- 大変いそがしい
- まあいそがしい
- あまりいそがしくない
- いそがしくない

【問 26】 自分でもはっきり分かるようにイライラすることがあります

- よくある
- ときどきある
- あまりない
- ない

【問 27】<sup>ものごと しゅうちゅう</sup>物事に集中できないことがありますか

1. よくある      2. ときどきある      3. あまりない      4. ない

【問 28】<sup>へいじつ がっこう いく ひ</sup>平日（学校に行く日）の<sup>ごぜんちゅう なか</sup>午前中にお腹が空いて、<sup>ものごと しゅうちゅう</sup>物事に集中できないことがありますか

1. よくある      2. ときどきある      3. あまりない      4. ない

【問 29】<sup>へいじつ がっこう いく ひ</sup>平日（学校に行く日）の<sup>ごぜんちゅう なか</sup>午前中にお腹が空いて、<sup>げんき</sup>元気がでないことがありますか

1. よくある      2. ときどきある      3. あまりない      4. ない

【問 30】ふとんに入ってからすぐに眠れますか

1. すぐに<sup>ねむ</sup>眠れる      2. まあまあすぐに<sup>ねむ</sup>眠れる      3. <sup>ときどき</sup>時々すぐに<sup>ねむ</sup>眠れないことがある  
4. すぐには<sup>ねむ</sup>眠れない

【問 31】あなたはいつも<sup>なんじ お</sup>何時ごろ寝ますか

- ・<sup>がっこう いく ひ</sup>学校に行く日 ⇒ (<sup>ごぜん</sup>午前・<sup>ごご</sup>午後\_\_\_\_\_<sup>じごろ</sup>時頃)  
・<sup>やす ひ</sup>休みの日 ⇒ (<sup>ごぜん</sup>午前・<sup>ごご</sup>午後\_\_\_\_\_<sup>じごろ</sup>時頃)

【問 32】あなたはいつも<sup>なんじ お</sup>何時ごろ起きますか

- ・<sup>がっこう いく ひ</sup>学校に行く日 ⇒ (<sup>ごぜん</sup>午前・<sup>ごご</sup>午後\_\_\_\_\_<sup>じごろ</sup>時頃)  
・<sup>やす ひ</sup>休みの日 ⇒ (<sup>ごぜん</sup>午前・<sup>ごご</sup>午後\_\_\_\_\_<sup>じごろ</sup>時頃)

【問 33】<sup>ゆうしょく</sup>夕食はいつも<sup>なんじ た</sup>何時くらいに食べますか？

- ・<sup>がっこう いく ひ</sup>学校に行く日 ⇒ \_\_\_\_\_<sup>じごろ</sup>時頃  
・<sup>やす ひ</sup>休みの日 ⇒ \_\_\_\_\_<sup>じごろ</sup>時頃

【問 34】<sup>はみが</sup>歯磨きは1日<sup>にちなんかい</sup>何回しますか

1. <sup>さんかいじょう</sup>三回以上      2. <sup>にかい</sup>二回      3. <sup>いつかい</sup>一回      4. <sup>いつかい みが ひ</sup>一回も磨かない日がある

【問 35】<sup>うんどう からだ うご あそ</sup>運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをすることは<sup>す</sup>好きですか

1. <sup>す</sup>好き      2. やや好き      3. ややきらい      4. きらい

【問 36】<sup>うんどう からだ うご あそ</sup>運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをすることは<sup>とくい</sup>得意ですか

1. <sup>とくい</sup>得意      2. やや<sup>とくい</sup>得意      3. やや<sup>にがて</sup>苦手      4. <sup>にがて</sup>苦手

【問 37】あなたは、<sup>がっこう たいいく じゅぎょう</sup>学校の体育の授業についてどのように<sup>かん</sup>感じていますか

1. <sup>す</sup>好き      2. まあまあ<sup>す</sup>好き      3. あま<sup>す</sup>好きではない      4. きらい

【問 38】現在、あなたは次のようなところで、運動、スポーツを十分にしていますか

(最もよくあてはまると思う答えを下の□の中から一つ選び、その番号を⇒の後ろに書いてください)

- 1) 学校でのクラブ・部活動 ⇒ \_\_\_\_\_
- 2) 学校以外のクラブ活動 (例: サッカー少年クラブ, 水泳教室など) ⇒ \_\_\_\_\_
- 3) 大人の指導者なしで、友達だけでしている活動 ⇒ \_\_\_\_\_

|            |             |             |            |
|------------|-------------|-------------|------------|
| 1. 十分にしている | 2. まあまあしている | 3. あまりしていない | 4. 全然していない |
|------------|-------------|-------------|------------|

【問 39】あなたは次のような時に、からだを動かす遊びをよくするほうですか

(最もよくあてはまると思う答えを下の□の中から一つ選び、その番号を⇒の後ろに書いてください)

- 1) 学校での休み時間 ⇒ \_\_\_\_\_
- 2) 学校から家に帰ったあと ⇒ \_\_\_\_\_
- 3) 休みの日 ⇒ \_\_\_\_\_

|         |          |            |             |
|---------|----------|------------|-------------|
| 1. よく遊ぶ | 2. 少しは遊ぶ | 3. あまり遊ばない | 4. ほとんど遊ばない |
|---------|----------|------------|-------------|

【問 40】普段の1週間について聞きます。学校の体育の授業以外で、運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツを合計で1日およそどのくらいしていますか。それぞれの曜日のらんに記入してください

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 |

【問 41】過去1カ月間で、あなたは親(両親、あるいはどちらか一方)とどれくらい一緒に遊びましたか

・回数 \_\_\_\_\_ 回      ・時間 (合計) \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分

【問 42】あなたは運動、スポーツ、からだを動かす遊びの時間を増やしたいと思いますか

1. とても増やしたい
2. 少し増やしたい
3. 今のままでいい

【問 43】あなたは下のような活動を1日にどのくらいしていますか (1日の合計時間を記入してください)

- 1) テレビ・ビデオを見る、テレビゲーム(携帯ゲーム機を含む)やパソコン(スマートフォンを含む)で遊ぶ、まんがを読む ⇒ 平日: 1日あたり \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分  
休日: 1日あたり \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分
- 2) 勉強をする ⇒ 平日: 1日あたり \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分  
休日: 1日あたり \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分

【問 44】あなたは学習塾での勉強やその他の習い事（運動・スポーツを除く）をしていますか（している場合は、すべて書いてください）

1. していない
2. している ⇒ なにを \_\_\_\_\_ どのくらい：1週 当たり \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分  
⇒ なにを \_\_\_\_\_ どのくらい：1週 当たり \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分  
⇒ なにを \_\_\_\_\_ どのくらい：1週 当たり \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分

【問 45】あなたがいつも学校に行く方法と通学の時間を教えてください

1. 徒歩（あるいて） \_\_\_\_\_ 分
2. 自転車 \_\_\_\_\_ 分
3. バス・電車 \_\_\_\_\_ 分
4. 自家用車 \_\_\_\_\_ 分
5. その他（ \_\_\_\_\_ ） \_\_\_\_\_ 分

【問 46】以下の問に答えてください。

|                    | ぜんぜんあてはまらない | あまりあてはまらない | すこしあてはまる | よくあてはまる |
|--------------------|-------------|------------|----------|---------|
| 1 体がだるい            | 0           | 1          | 2        | 3       |
| 2 なんとなく、しんぱいだ。     | 0           | 1          | 2        | 3       |
| 3 いらいらする。          | 0           | 1          | 2        | 3       |
| 4 体から力がわからない。      | 0           | 1          | 2        | 3       |
| 5 つかれやすい。          | 0           | 1          | 2        | 3       |
| 6 さびしい。            | 0           | 1          | 2        | 3       |
| 7 ふきげんで、おこりっぽい。    | 0           | 1          | 2        | 3       |
| 8 あんまりがんばれない。      | 0           | 1          | 2        | 3       |
| 9 ずつつがする。          | 0           | 1          | 2        | 3       |
| 10 気もちがしずんでいる。     | 0           | 1          | 2        | 3       |
| 11 だれかに、いかりをぶつきたい。 | 0           | 1          | 2        | 3       |
| 12 勉強が手につかない。      | 0           | 1          | 2        | 3       |