

資料)

食の共同研究プロジェクト「ぱくぱく健康 キッズ&タウン」推進会議メンバー

(平成14年度)

世田谷区世田谷保健所	所長	永見宏行	
	副所長	須田成子	
	健康企画課副参事	阿部晃一	
	健康企画担当係長	渡邊裕司	
	保健師	奈良部晴美	
	主任主事	森下勝利	
	保健師	松谷知子	
	健康推進課長	橘とも子	
	健康推進担当係長	青山恵子	
	管理栄養士	小林陽子	
	事務	本多純	
	保健師	成中政子	
	保健師	相馬由紀子	
	生活保健課長	佐藤正廣	
	生活保健担当係長	飯田信行	
	調査相談担当係長	大岩達也	
	調査相談担当係長	榊原幸雄	
世田谷区	世田谷保健福祉センター	管理栄養士	梶 忍
	北沢保健福祉センター	管理栄養士	田口寿美子
	玉川保健福祉センター	管理栄養士	鶴谷紀美子
		管理栄養士	種市郁子
	烏山保健福祉センター	管理栄養士	石原聡子
世田谷区教育委員会教育指導課	指導主事	中島 豊	
	指導主事	直田益明	
保健給食課	管理栄養士	阿久津路子	
世田谷区産業振興部	商業課長	杉本 亨	
	商業係長	平島義孝	
	事務	角田房子	

厚生労働科学研究費補助金（健康科学総合研究事業）
分担研究報告書

世田谷区「食のプロジェクト」学校を拠点とした栄養教育と食環境づくり
～WHO ヘルスプロモーションの視点からみた本プロジェクトの特徴～

分担研究者 島内 憲夫 順天堂大学 助教授

研究要旨

WHO ヘルスプロモーションの視点、すなわち、3つのプロセス（唱道、能力の付与、調停）と、5つの活動（健康的な公共政策づくり、健康を支援する環境づくり、地域活動の強化、個人技術の開発、ヘルスサービスの方向転換）の視点から、本プロジェクトの特徴を検討した結果、すべての視点において、本プロジェクトはヘルスプロモーションの理念に合致するものであり、その具体的な実践につながるととらえられた。

また、セッティング・アプローチからみれば、地域参加型の「ヘルスプロモーター・スクール Health Promoting School」に関する研究と位置づけられた。

A. 目的

本研究の目的は、WHO ヘルスプロモーションの視点から本プロジェクトの特徴を明らかにするところにある。

B. 方法

WHO ヘルスプロモーションの視点の中でも、特につぎの2つの視点から本プロジェクトの特徴を捉える。1) 3つのプロセス（唱道、能力の付与、調停）と、2) 5つの活動（健康的な公共政策づくり、健康を支援する環境づくり、地域活動の強化、個人技術の開発、ヘルスサービスの方向転換）である。

C. 結果

1. 3つのプロセスからみた特徴

- ①唱道：唱道の対象として単に地域住民だけでなく、A. 地域の住民、B. 商店街の人々、C. 世田谷

区の職員を選択した点。

- ②能力の付与：地域住民の生涯にわたる食習慣・生活習慣のための能力形成を地域と学校の連携によって試みようとしている点。

- ③調停：プログラムの検討や決定を学校、地域、商店会、研究者集団が共働で行っている点。

2. 5つの活動からみた特徴

- ①健康的な公共政策づくり：健康日本21の地方計画版である「健康せたがやプラン」の推進を意識して本プロジェクトを進めていることにより、世田谷区の健康政策の強力な推進力となっている点。
- ②健康を支援する環境づくり：食習慣・生活習慣の形成を支える食環境づくりにも関心を広めたことにより、問題

- の所在が見えやすくなってきている点。
- ③地域活動の強化：商店街の人々が主体的に情報提供や健康的な食物提供を試みることによって、地域住民の健康に寄与するばかりでなく商店街の活性化にも貢献している点。
 - ④個人技術の開発：食行動のメカニズム（知識→態度→行動）を通して食習慣・生活習慣が形成され、そしてQOLまで高められていくプロセスを想定していることが、個人技術の開発を一層容易にしている点。
 - ⑤ヘルスサービスの方向転換：地域と学校の連携による食環境づくり共同研究

事業が、世田谷区の新しい健康づくりサービスの方向転換を生み出しつつある点。

- * なお、本プロジェクトは、セッティング・アプローチからみれば、地域参加型の「ヘルスプロモーション・スクール Health Promoting School」に関する研究と位置づけられよう。今後は、この視点を意識し本プロジェクトの進展を分析していきたい

資 料
(調査票)

資料目次

(調査票)

資料 1	
子ども用「健康・食生活に関するアンケート」	…………… 1 2 1
資料 2	
子ども用 簡易型自記式食事歴法質問票 10 歳用 (BDHQ_10y)	…………… 1 2 6
資料 3	
成人用「健康・食生活に関するアンケート」	…………… 1 2 8
資料 4	
成人用 簡易型自記式食事歴法質問票 (BDHQ)	…………… 1 3 2
資料 5	
成人用 簡易型自記式食事歴法質問票結果サンプル(モノクロ・○×式)	…………… 1 3 4
資料 6	
商店主用「区内商店の取り組みについてのアンケート」	…………… 1 3 5

実際の調査票は全てA4サイズとした。
資料1・資料3・資料6はノート形式、
資料2・資料4は、4枚をB4用紙の
裏表に印刷して1枚とし、2つ折りで
使用した。

健康・食生活に関するアンケート

これはテストではありません。
世田谷区では、みんなが健康でくらすまちづくりを目指して「健康せたがやプラン」という計画を作りました。この計画を進めるために、みなさんの現在の健康や食生活の状況を和って、これらどうしたら良いかを考えることにしました。
調査結果は、コンピュータで集計されますから、みなさんにめいわくがかかったり、答えが他の人にわかったりすることはありません。
ですから心配せず、ありのままを答えて下さい。
ご協力をよろしく願います。
もし、どうしても答えたくない質問があったら、答えなくてもかまいません。

小学校名と組 小学校 組
番号
男子ですか 女子ですか 番号に○をして下さい 1 男 2 女

問1 あなたは「健康とは、ななに？」と聞かれたら、どのように答えますか。
1) あなたの考えと同じと思うものをいくつでも選んで、その番号に○をつけて下さい。

- 1 しあわせなこと
- 2 心もからだもじょうぶなこと
- 3 勉強ができること
- 4 生きがいがあること
- 5 健康を認識(いしき)しないこと
- 6 長生きできること
- 7 病気でないこと
- 8 何でもおいしく食べられて、よく眠れて、うんちの調子もよいこと
- 9 家族の仲がよいこと
- 10 からだが丈夫で元気がよく、調子がよいこと
- 11 友だちつき合いがうまくいっていること
- 12 規則(きそく)正しい生活ができること
- 13 何ごとにもやる気をもって、前向きなこと
- 14 人を好きになること
- 15 その他(自分のことばで書いてください)
- 16 わからない

2) 上で選んだ番号の中から、あなたの考えに一番近いものを1つだけ選び、その番号を に記入して下さい。 番

これからの質問には、基本的に、あてはまるもの1つを選んで番号に○をしてください
問2 あなたは、自分のことを健康だと思えますか

1. 健康である	2. まあ健康である	3. どちらともいえない	4. あまり健康ではない	5. 健康ではない
----------	------------	--------------	--------------	-----------

問3 あなたは、今、自分のことをしあわせだと思えますか

1. とてもしあわせ	2. まあまあしあわせ	3. どちらともいえない	4. あまりしあわせではない	5. ぜんぜんしあわせではない
------------	-------------	--------------	----------------	-----------------

問4 あなたは、「だるい」とか「疲れた」と感じることはありませんか

1. いつも感じている	2. 時々感じる	3. どちらともいえない	4. あまり感じない	5. ぜんぜん感じない
-------------	----------	--------------	------------	-------------

問5 あなたは、気持ちが悪くなくなったり、何もやる気がしないことがありますか

1. よくある	2. 時々ある	3. どちらともいえない	4. あまりない	5. ぜんぜんない
---------	---------	--------------	----------	-----------

問6 あなたは、食事をおいしく食べていますか

1. いつもおいしくしている	2. 時々している	3. どちらともいえない	4. あまりしてない	5. ぜんぜんしてない
----------------	-----------	--------------	------------	-------------

問7 あなたは、楽しく食事をしていますか

1. いつも楽しくしている	2. 時々している	3. どちらともいえない	4. あまりしてない	5. ぜんぜんしてない
---------------	-----------	--------------	------------	-------------

問8 あなたは、食事のことで、何か気をつけたり、「こうしよう」と思っていること
がありますか

1. ある	2. ない
-------	-------

↓
*「1. ある」と答えた人は、どんなことをしているのか、書いてください

[]

問9 あなたは朝食を食べますか

1. 毎日	2. 週に4、5日	3. 週に2、3日程	4. ほとんど食べない
-------	-----------	------------	-------------

* 朝食を食べるのは、ふだん(学校のあまる日)は何時ですか。朝食に何分くらいかかりますか
() 時 () 分から () 分間くらい

問 10 朝食を 家族の六人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 11 夕食を 家族の六人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 12 家族と一緒に食事をするのは、あなたにとって大切なことですか。あなたの気持ちに一番近いもの1つに○をつけて下さい

- 1 とても大切なことだと思うので、なるべく一緒に食べるようにしたい
- 2 大切なことだとは思いますが、忙しければそろわなくても仕方ない
- 3 そろってもそろわなくてもどちらでもよい
- 4 であれば別々の方がよい
- 5 何とも思わない
- 6 わからない

問 13 あなたは家で食事をすると、「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. ぜんぜんしない
----------	---------	----------	------------

問 14 あなたは家で、食卓を作ったり、料理をもち付けたり、お皿を並べたりすることがありますか。(お手伝いも含みます)

1. ほぼ毎日	2. 週に3, 4回	3. 週に1, 2回	4. 月に1, 2回程度	5. ほとんどない
---------	------------	------------	--------------	-----------

問 15 家族と一緒に、食べ物の買い物をするありますか

1. ほぼ毎日	2. 週に3, 4回	3. 週に1, 2回	4. 月に1, 2回程度	5. ほとんどない
---------	------------	------------	--------------	-----------

1. 2, 3に○がついた人にききます。
買い物をする場所は、近く(歩いていけるはんい)のお店ですか?

1. 近くの店が多い	2. 遠くの店が多い	3. 近いところと遠いところが半々くらい	4. わからない
------------	------------	----------------------	----------

問 16 自分ひとりで、食べ物をかうことがありますか (おやつをかうことも含みます)

1. ほぼ毎日	2. 週に3, 4回	3. 週に1, 2回	4. 月に1, 2回程度	5. ほとんどない
---------	------------	------------	--------------	-----------

1. 2, 3に○がついた人にききます。
買い物をする場所は、近く(歩いていけるはんい)のお店ですか?

1. 近くの店が多い	2. 遠くの店が多い	3. 近いところと遠いところが半々くらい	4. わからない
------------	------------	----------------------	----------

問 17 近くの店で、食べ物や栄養や健康についてのポスターを見たり、お店の人と話をしたりすることがありますか

1. 何度もある	2. 数回(2,3回)ある	3. ほとんどない	4. 覚えていない
----------	---------------	-----------	-----------

問 18 家族と食事しながら、食べ物や栄養や健康について話をすることがありますか

1. よくある	2. 時々ある	3. どちらともいえない	4. あまりない	5. まったくない
---------	---------	--------------	----------	-----------

問 19 友だちと、食べ物や栄養や健康について話をすることがありますか

1. よくある	2. 時々ある	3. どちらともいえない	4. あまりない	5. まったくない
---------	---------	--------------	----------	-----------

問 20 外食する時や食品を買う時に、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 21 食品やおやつを買う時、食品のラベルやカロリーの表示を見て選ぶことができますか

1. かなりできると思う	2. 少しできると思う	3. どちらともいえない	4. あまりできなと 思う	5. まったくできな いと 思う
--------------	-------------	--------------	------------------	------------------------

問 22 次のことは、あなたが元気で健康な生活するために、大切なことだと思いませんか
1) 栄養のことを考えて食事すること

1. とても大切	2. まあまあ大切	3. どちらともいえない	4. あまり大切でない	5. 大切でない
----------	-----------	--------------	-------------	----------

2) 野菜をたくさん食べること

1. とても大切	2. まあまあ大切	3. どちらともいえない	4. あまり大切でない	5. 大切でない
----------	-----------	--------------	-------------	----------

3) 給食をきちんと食べること

1. とても大切	2. まあまあ大切	3. どちらとも いえない	4. あまり大切で ない	5. 大切ではない
----------	-----------	------------------	-----------------	-----------

問 23 あなたは健康のために、次のことを「自分はやれる」という自信がありますか

1) 栄養のことを考えて食事すること

1. かなりできると 思う	2. 少しできると 思う	3. どちらとも いえない	4. あまりできな いと思う	5. まったくできな いと思う
------------------	-----------------	------------------	-------------------	--------------------

2) 野菜をたくさん食べること

1. かなりできると 思う	2. 少しできると 思う	3. どちらとも いえない	4. あまりできな いと思う	5. まったくできな いと思う
------------------	-----------------	------------------	-------------------	--------------------

3) 給食をきちんと食べること

1. かなりできると 思う	2. 少しできると 思う	3. どちらとも いえない	4. あまりできな いと思う	5. まったくできな いと思う
------------------	-----------------	------------------	-------------------	--------------------

問 24 もしも朝、朝食が用意されていなかったら、あなたは どうしますか
もっともあてはまるもの1つに○をしてください

1. 自分で作っ て食べる	2. 家にあるものを 出して食べる	3. 買いに行っ て食べる	4. 食べない	5. その他 ()
------------------	----------------------	------------------	---------	---------------

問 25 自分の健康をきえて、おやつを選ぶとしたら、あなたは①と②のどちらを選びますか。
選ぶ方に○をして下さい。どうしても決められない時は「わからない」に○をして下さい

1)	①ポテトチップス	②くだもの	③わかから ない
2)	①アイスクリーム	②シャーベット	③わかから ない
3)	①お茶	②コーラ、炭酸飲料(たんぱく質入り)	③わかから ない

問 26 あなたは、からだに良い食事を作ってくれるように、保護者に頼むことができますか

1. かなりできると 思う	2. 少しできると 思う	3. どちらとも いえない	4. あまりできな いと思う	5. まったくできな いと思う
------------------	-----------------	------------------	-------------------	--------------------

問 27 あなたの家族は、あなたがからだに良い食事をすると、喜ぶと思いますか

1. 非常に喜ぶと思う	2. 少し喜ぶと思う	3. あまり喜ばない	4. まったく喜ばない	5. わから ない
-------------	------------	------------	-------------	--------------

問 28 あなたの家族は、あなたが勉強で良い成績をとると、喜ぶと思いますか

1. 非常に喜ぶと思う	2. 少し喜ぶと思う	3. あまり喜ばない	4. まったく喜ばない	5. わから ない
-------------	------------	------------	-------------	--------------

問 29 あなたは、健康やからだに良い食事について、もっと勉強したいと思えますか

1. とてもしたい	2. 少しはしたい	3. どちらとも いえない	4. あまりした くはない	5. ぜんぜんし たくはない
-----------	-----------	------------------	------------------	-------------------

問 30 次の質問に答えてください

1) 「主食」ということを知っていますか

1. はい	2. いいえ
-------	--------

* 主食の主な材料となる食品はどれでしょう。あてはまる番号すべてに○をして下さい

1. ごはん	2. パン	3. 肉	4. 魚	5. 野菜	6. スイッチイ
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」ということを知っていますか

1. はい	2. いいえ
-------	--------

* 主菜の主な材料となる食品はどれでしょう。あてはまる番号すべてに○をして下さい

1. ごはん	2. パン	3. 肉	4. 魚	5. 野菜	6. スイッチイ
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」ということを知っていますか

1. はい	2. いいえ
-------	--------

* 副菜の主な材料となる食品はどれでしょう。あてはまる番号すべてに○をして下さい

1. ごはん	2. パン	3. 肉	4. 魚	5. 野菜	6. スイッチイ
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 31 あなたは次の食べ物が好きですか。嫌いですか

1) 野菜

1. 大好き	2. まあまあ好き	3. どちらともい えない	4. やや嫌い	5. 大嫌い
--------	-----------	------------------	---------	--------

2) 蕎麦(ほうれん草、こまつな、など緑のこい野菜です)

1. 大好き	2. まあまあ好き	3. どちらともい えない	4. やや嫌い	5. 大嫌い
--------	-----------	------------------	---------	--------

3) キヤバツ

1. 大好き	2. まあまあ好き	3. どちらともいえない	4. やや嫌い	5. 大嫌い
--------	-----------	--------------	---------	--------

4) トマト

1. 大好き	2. まあまあ好き	3. どちらともいえない	4. やや嫌い	5. 大嫌い
--------	-----------	--------------	---------	--------

5) にんじん

1. 大好き	2. まあまあ好き	3. どちらともいえない	4. やや嫌い	5. 大嫌い
--------	-----------	--------------	---------	--------

6) たまご

1. 大好き	2. まあまあ好き	3. どちらともいえない	4. やや嫌い	5. 大嫌い
--------	-----------	--------------	---------	--------

7) ハム・ソーセージ・ベーコン

1. 大好き	2. まあまあ好き	3. どちらともいえない	4. やや嫌い	5. 大嫌い
--------	-----------	--------------	---------	--------

8) マヨネーズ

1. 大好き	2. まあまあ好き	3. どちらともいえない	4. やや嫌い	5. 大嫌い
--------	-----------	--------------	---------	--------

9) スナック菓子(ポテトチップス・コーンチップスなど)

1. 大好き	2. まあまあ好き	3. どちらともいえない	4. やや嫌い	5. 大嫌い
--------	-----------	--------------	---------	--------

10) あげ物・いため物

1. 大好き	2. まあまあ好き	3. どちらともいえない	4. やや嫌い	5. 大嫌い
--------	-----------	--------------	---------	--------

問 32 あなたはやせたいと思って食事の量をへらしたり、食べなかつたりしたことがありますか

1. よくある	2. ときどきある	3. したことがある	4. したことはない	5. 覚えていない
---------	-----------	------------	------------	-----------

問 33 現在の体重を、どう思いますか。もっとやせたい、または ふとりたいと思いますか

1. もっと太りたい	2. もっとやせたい	3. ちょうどよいと思う	4. どうでもよい
------------	------------	--------------	-----------

問 34 学校の体育のほかに、何か運動(からだを動かして遊ぶことも入ります)をしていますか

1. 毎日	2. 週に5-6日	3. 週に3-4日	4. 週に1-2日	5. ほとんどない
-------	-----------	-----------	-----------	-----------

問 35 塾やおけいこに、週何回くらい通っていますか

1. 週に5-6日以上	2. 週に3-4日	3. 週に1-2日	4. 通っていない
-------------	-----------	-----------	-----------

問 36 塾やおけいこに行くと、夕食の時間が遅くなったり、夕食を2回食べたりにすることがありますか

1. よくある	2. ときどきある	3. ほとんどない	4. 塾やおけいこに行っていない
---------	-----------	-----------	------------------

問 37 世田谷区では、今年「健康せがやプラン」を策定し、区民みんなで健康づくりに取り組んでいます。あなたは「健康せがやプラン」を知っていますか

1. ぜんぜん知らない	2. 聞いたことはあるが、内容は知らない	3. 内容をおおよそ知っている
-------------	----------------------	-----------------

問 38 あなたは、将来も世田谷区に住みたいと思いますか

1. 将来も住みたいと思う	2. 他の場所へ行って住みたいと思う	3. わからない
---------------	--------------------	----------

問 39 あなたが、一緒に住んでいる人、すべてに○をして下さい

1. 父	2. 母	3. おじいさん	4. おばあさん	5. 兄
6. 姉	7. 弟	8. 妹	9. その他	
その他(誰か書いてください)				

問 40 一緒に住んでいる人の中に、たばこを吸う人がいますか

1. いる	2. いない	3. わからない
-------	--------	----------

問 41 ふだん、起きる時間、寝る時間を書いてください

起きる時刻	()時	()分頃
寝る時刻	()時	()分頃

問42 あなたは、いままでアレルギーがあると、病院などでいわれたことがありますか

1. はい	2. いいえ	3. わからない
-------	--------	----------

1. はいの方へ

それは、次のうちのどれですか。あてはまるものすべて○にしてください

1. ひんががカサカサしたり、赤くなったりのりかゆくなる(アトピー性ひんがえん)
2. 息をするときにヒューヒュー、ゼーゼーして、息苦しくなる(喘息ぜんそく)
3. くしゃみや鼻水がたくさん出たり、目がかゆくなる(花粉症かぶれしょう)
4. 病名はわからない

問43 食べ物アレルギーの原因になっていると、いわれたことがありますか

1. はい	2. いいえ	3. わからない
-------	--------	----------

1. はいの方へ

それは何ですか あてはまるものすべて○にしてください

- 1 卵 2 牛乳 3 小麦 4 そば 5 ピーナッツ 6 その他 ()

問44 アレルギーを起さないようにするため、食べないようにしている食べ物がありますか

1. はい	2. いいえ	3. わからない
-------	--------	----------

1. はいの方へ

それは何ですか あてはまるものすべて○にしてください

- 1 卵 2 牛乳 3 小麦 4 そば 5 ピーナッツ 6 その他 ()

問45 次の質問で、あてはまるものに○をしてください

1) タバコを吸ってみたいと思えますか

1. 吸ってみたい	2. 吸いたくない	3. どちらとも思わない
-----------	-----------	--------------

2) タバコはからだに良いと思えますか、良くないと思えますか

1. 良いと思う	2. 良くないと思う	3. どちらでもない
----------	------------	------------

3) お酒やビールを飲んでみたいと思えますか

1. 飲んでみたいと思う	2. 飲みたいくない	3. どちらとも思わない
--------------	------------	--------------

4) お酒はからだに良いと思えますか、良くないと思えますか

1. 良いと思う	2. 良くないと思う	3. どちらでもない
----------	------------	------------

ありがとうございました

小学校高学年のための食事質問票

これはテストではありません
給食で食べているものについては 考えなくていいです
あなたの食事をおしえてください
最近1か月間の食べ方をふりかえって、給食以外について考えてください。

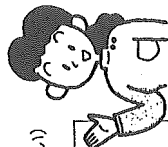
なまえをかいてください



ふりがな：
氏名：
番号：(確かめてください)

たくさん質問がありますが、
あまり考えこまずに、だいたいで、
ご答えください。

(いつもがむずかしいばあいは、
おうちで食事のじゅんぴをおもにしているひととして考えてください)

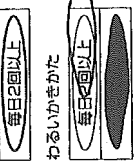


【ほごしゃのかたへ】お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、だれもが健康な生活を送れるようにするための重要な資料として活用させていただきます。その場合、結果はたくさんの方の平均値などの数値として公表されます。お子様個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

"すべてのしつもんにご答えいただいたら、かんたんなけっか
【あなたの食事・えいようのどちよう】をおかえします。"

【書き方】

太い黒のえんぴつをつかってください。まちがえた時は消しゴムで消してかきなおしてください。文字はわく線にからまないようにいねにかいてください。



【〇印】のつけかた
わく線の中にある〇を
まわりのわく線に線が
ふれないように気をつ
けてください。

数字のみほん

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

〇や数字で答えてください

性別 男の子 女の子 平成 年 月 日
生年月日 年 月 日
しょう (これにこたえる日)のじつ 年 月 日
たいじゅう (からだのおもさ) cm kg

もっともあてはまる答えひとつを○で囲んでください。	お肉(牛肉や豚肉)の脂身(あぶらみ)は	<input type="radio"/> 好んで食べていた
		<input type="radio"/> やや好んで食べていた
		<input type="radio"/> 好んで食べていない
		<input type="radio"/> あまり食べていなかった
		<input type="radio"/> ほとんど食べていなかった
めん類のスープ、汁を飲む量は	家族での味つけは給食と比べて	<input type="radio"/> うすい
		<input type="radio"/> 少しうすい
		<input type="radio"/> 同じくらい
		<input type="radio"/> 少しこい
		<input type="radio"/> こい

さかなを使った料理(いか、たこ、えび、貝もふくむ)	にぎかな、なべもの、みそ汁	てんぷら・フライ
おせしみ、おすし	毎日2回以上	毎日2回以上
	毎日1回	毎日1回
	週4~6回	週4~6回
	週2~3回	週2~3回
	週1回	週1回
	週1回未満	週1回未満
	食べなかった	食べなかった

食事のこまじょうゆ・ソースを	給食と、おうちでいつも食べている量を比べると	食べるはやでは
量は	おがずは	ごはんは
<input type="radio"/> かならず使う	<input type="radio"/> 家のほうがかなり多い	<input type="radio"/> かなりの多い
<input type="radio"/> やや多用	<input type="radio"/> 家のほうが少し多い	<input type="radio"/> やや多い
<input type="radio"/> ほとんど使わない	<input type="radio"/> ほぼ同じくらい	<input type="radio"/> ぶつう
<input type="radio"/> まったく使わない	<input type="radio"/> 給食のほうが少し多い	<input type="radio"/> ややおすい
	<input type="radio"/> 給食のほうがかなり多い	<input type="radio"/> かなりおすい

季節によって食べ方が大きくちがう食べ物
この1年間でもっともよく食べた季節を思い出して、そのころの食べ方についておしえてください。

みかん	かさ(柿)	いちご	お医者さんのしどうのちとで、食事のコントロールをしていますか
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	<input type="radio"/> はい
毎日1回	毎日1回	毎日1回	<input type="radio"/> いいえ
週4~6回	週4~6回	週4~6回	
週2~3回	週2~3回	週2~3回	
週1回	週1回	週1回	
週1回未満	週1回未満	週1回未満	
食べなかった	食べなかった	食べなかった	

給食の食べ方についておしえてください。 下の食べものはそれぞれどれくらい食べていますか。もっとも近い答えひとつに○をつけてください。	お肉	おほかな	やさしい	くだもの	牛乳
	<input type="radio"/> ほとんど食べない	<input type="radio"/> ほとんど食べない	<input type="radio"/> ほとんど食べない	<input type="radio"/> ほとんど食べない	<input type="radio"/> ほとんど食べない
	<input type="radio"/> 半分くらい	<input type="radio"/> 半分くらい	<input type="radio"/> 半分くらい	<input type="radio"/> 半分くらい	<input type="radio"/> 半分くらい
	<input type="radio"/> 少し	<input type="radio"/> 少し	<input type="radio"/> 少し	<input type="radio"/> 少し	<input type="radio"/> 少し
	<input type="radio"/> 全部食べる	<input type="radio"/> 全部食べる	<input type="radio"/> 全部食べる	<input type="radio"/> 全部食べる	<input type="radio"/> 全部食べる
	<input type="radio"/> 時々おかわりする	<input type="radio"/> 時々おかわりする	<input type="radio"/> 時々おかわりする	<input type="radio"/> 時々おかわりする	<input type="radio"/> 時々おかわりする
	<input type="radio"/> よくおかわりする	<input type="radio"/> よくおかわりする	<input type="radio"/> よくおかわりする	<input type="radio"/> よくおかわりする	<input type="radio"/> よくおかわりする

このアンケートにおしえていただくのはだれですか、いくつかおしえてください

じぶん 母 父 ほかひと

これでおわりです。ありがとうございました。

あなたは、次の食べ物をどのくらいの回数で食べていますか？
もっともあてはまる答えひとつを○で囲んでください。

コップ杯くらいの牛乳・ヨーグルト	とり肉 (ひき肉をふくむ)	ぶつ切の肉	ぶつ切肉・牛肉 (ひき肉をふくむ)	ラム・ソーセージ・ ベーコン	レバー
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

いかたこ・えび・貝	ツナ缶 (まぐろのあから 煮付)	ひもの・しおをいた でかき(しおをば いおきだけ、おしひ ものなど)	アブラが少ない でかき (せけます、白身の魚、 ぶり、かき、かつおなど)	たまご (はわどりの卵1個 くらい)
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

とうふ・あからあげ・あつあげ	なつとう	いも (すべての種類)	こげ物 鶏のこい 菜やさい	サラダ レタス、 キャベツ、トマトなど (トマトはのぞく)	トマト・トク シャブ・トク ステーキ
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

鶏のこい(さやさい をふくむ)	キャベツ・白菜	料理に使ったやさい(つもの・サラダ以外)	きのこ (すべての種類)	わかめ
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

沖菓子・クッキー ・ビスケット	お菓子・おやつ せんべい・もち・ お好み焼きなど	アイスクリーム	みかん・グレープ フルーツなど	くだもの かき・いちご・ キウイ	その他の すべてのくだもの
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

パン マヨネーズ ドレッシング	パン (おかずパン・菓子 パンもふくむ)	そば	めん類 どん・ひやむぎ・ そうめん	スナック菓子 ・マカロニなど	のまもの お茶
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

紅茶・ウーロン茶	のみもの コーヒ	コーラ 100%以外のジュース (例・オナホクもく)	「主食のある 朝ごはん」を 食べた回数	「1日の朝食と 夕食」に食べた ごはんの合計	「1日の朝食と 夕食」に食べた ごはんの合計 みそ汁の合計
毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日8回以上	毎日8杯以上	毎日8杯以上
毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日5回	毎日5杯	毎日5杯
毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	毎日4回	毎日4杯	毎日4杯
週4~6杯	週4~6杯	週4~6杯	週3回	週3杯	週3杯
週2~3杯	週2~3杯	週2~3杯	週2回	週2杯	週2杯
週1杯	週1杯	週1杯	週1回	週1杯	週1杯
週1杯未満	週1杯未満	週1杯未満	週1回未満	週1杯未満	週1杯未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

コーヒ	紅茶	ジュース	みそ汁	お茶
毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日8回以上	毎日8杯以上
毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日5回	毎日5杯
毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	毎日4回	毎日4杯
週4~6杯	週4~6杯	週4~6杯	週3回	週3杯
週2~3杯	週2~3杯	週2~3杯	週2回	週2杯
週1杯	週1杯	週1杯	週1回	週1杯
週1杯未満	週1杯未満	週1杯未満	週1回未満	週1杯未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

「主食」とは、ごはん、パン、めん類、コーンフレークなど
のことをいいます。

下にあげたべもの数をどのくらいの回数で食べていますか？
もっともあてはまる答えひとつを○で囲んでください。

やせ肉・ステーキ ・グリル	ハンバーグ・ カツ	お肉の料理 (お肉をふくむ)	肉を使った料理(ラム・ソーセージ・ハンバーグなどふくみます)	和食のほもの、なべ もの、どんぶり、おこ しもの、みそ汁
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

005879 001

健康・食生活に関するアンケート

記入方法
選択項目の枠内の
を太い黒の鉛筆でなぞって下さい。枠線には触れないようにご記入ください。

良い例 悪い例

流暢である 滞る 汚雑である

数字は枠線に触れないようにご記入ください。
0123456789

問1 あなたは「健康」とは何ですかと聞かれたら、どのように答えますか。
 1) あなたの考えに合うものを1つで選び、枠内に○をつけて下さい。
 1. 幸福なこと
 2. 心身共に健やかなこと
 3. 仕事ができること
 4. 生きがいの条件
 5. 健康を意識しないこと
 6. 病気がないこと
 7. 快食・快眠・快便
 8. 家庭円満であること
 9. 身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと
 10. 心も身体も人間関係もよいこと
 11. 規則正しい生活ができること
 12. 長生きでいられること
 13. 前向きに生きられること
 14. 人を愛することができること
 15. その他 具体的に
 16. わからない

2) 上で選んだ番号の中から、あなたの考えに最も合うものを1つだけ選び、その番号を記入して下さい。

問2 あなたは自分のことを健康だと思いますか

健康である	まあ健康である	あまり健康でない	健康でない
-------	---------	----------	-------

問3 あなたは現在の食生活に満足していますか

とても満足	まあまあ満足	どちらともいえない	あまり満足していない	満足していない
-------	--------	-----------	------------	---------

問4 あなたはおいしく食事をしていますか

いつもおいしくしている	時々している	どちらともいえない	あまりしていない	まったくしていない
-------------	--------	-----------	----------	-----------

問5 あなたは楽しく食事をしていますか

いつも楽しくしている	時々している	どちらともいえない	あまりしていない	まったくしていない
------------	--------	-----------	----------	-----------

問6 次のうち、あなたの状態にもっとも当てはまるものはどれですか
 1. 現在、食生活で特に気をつけていることはないし、今後も気をつけるつもりはない
 2. 現在、食生活で特に気をつけていることはないが、今後6ヶ月以内には何か気をつけようと思う
 3. 時々食生活に気をつけることはあるが、特に継続的にしていることはない。
 4. 現在、食生活で気をつけていることがあるが、6ヶ月以上継続はしていない
 5. 現在、食生活で気をつけていることがあり、既に6ヶ月以上継続している
 * 4または5に○を記入した人にお尋ねします。どんなことに気をつけているか、具体的にお書き下さい

問7 あなたは朝食を食べますか

ほぼ毎日	週に4, 5日	週に2, 3日程度	ほとんど食べない
------	---------	-----------	----------

問8 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

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

問9 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

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

問10 家族と一緒に朝食を食べることは、あなたにとって重要なことですか。あなたの気持ちに一番近いものを○をつけて下さい
 1. とても重要なことだと思うので、なるべく一緒に食べるようにしたい
 2. 重要なこととは思いますが、忙しければそれほどわたくしでも仕方ない
 3. そろそろそろわたくしでもどちでもよい
 4. できれば家族と一緒に食べたい方がよい

問11 あなたは、食事づくり(調理)だけでなく配膳や後片付けなども含みますか

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

問12 家族と一緒に食料品の買い物をすることがありますか

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

問13 食料品の買い物をする時、食品の表示や、店内の表示を見ながら、品物を吟味して買い物をしていますか

いつもしている	時々している	どちらともいえない	あまりしない	まったくしない
---------	--------	-----------	--------	---------

問14 食料品の買い物をする時、商店やスーパーから、料理法や栄養などの情報を得ることがありますか

よくある	時々ある	どちらともいえない	あまりない	まったくない
------	------	-----------	-------	--------

問15 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

よくある	時々ある	どちらともいえない	あまりない	まったくない
------	------	-----------	-------	--------

問16 健康や栄養、食事などについて、新聞や雑誌、テレビなど、マスキの情報を見ますか

よくある	時々ある	どちらともいえない	あまりない	まったくない
------	------	-----------	-------	--------

問17 マスキから得た健康や栄養に関する情報が正しいかどうかを判断し、自分や家族に役立てることが出来ますか

かなりできる	少してできる	どちらともいえない	あまりできない	まったくできない
--------	--------	-----------	---------	----------

問18 ふだんが食事をする時や食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしていますか

いつもしている	時々している	あがりにくい	ほとんどしていない
---------	--------	--------	-----------

問19 外食をする時や食品を購入する時に、栄養成分の表示を見て、自分や家族に役立つよう理解して使うことができますか

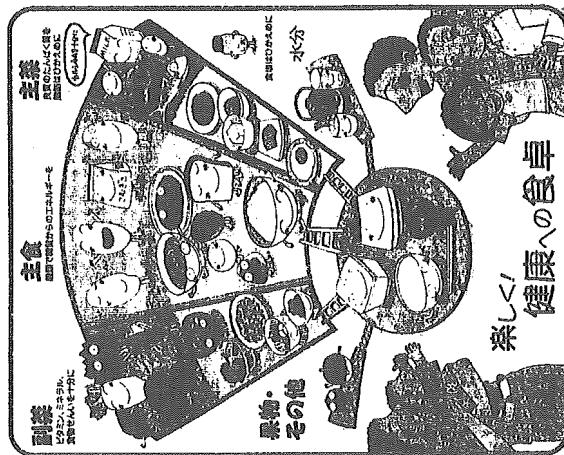
かなりできる	少してできる	どちらともいえない	あまりできない	まったくできない
--------	--------	-----------	---------	----------

問20 朝食、昼食、夕食それぞれについて、主食、主菜、副菜のある食事は1日に何回くらいありますか。

主食とは、ご飯、パン、めんなど、穀物を主材料とする料理
 主菜とは、肉、魚、卵、大豆製品(豆腐、納豆など)、牛乳・乳製品を主材料とする料理
 副菜とは、野菜、いも、海藻、きのこなどを主材料とする料理のことです。

食事別に最も当てはまるところに○印を記入して下さい
 下の図も参考にして考えてください。

	主食	主菜	副菜
朝食	週に5-7回	週に5-7回	週に5-7回
	週に2-4回	週に2-4回	週に2-4回
	週に1回以下	週に1回以下	週に1回以下
昼食	週に5-7回	週に5-7回	週に5-7回
	週に2-4回	週に2-4回	週に2-4回
	週に1回以下	週に1回以下	週に1回以下
夕食	週に5-7回	週に5-7回	週に5-7回
	週に2-4回	週に2-4回	週に2-4回
	週に1回以下	週に1回以下	週に1回以下



問21 あなたは、副菜(野菜やいもを主材料とした料理)を1日に2回以上食べる日が週に何日ありますか

1. ほぼ毎日
 2. 週に半分くらい
 3. ほとんどない
 * 1と答えたら人にお尋ねします。いつ頃から、副菜を日に2回以上食べていますか
 ずっと前から 1ヶ月前から 6ヶ月前から まだ6ヶ月前

* 3と答えたら人にお尋ねします。今後、野菜料理を日に2回以上食べようと思いますか
 思わない 6ヶ月以内にはやろうと思う

問22 あなたは、脂肪をとりすぎないように気をつけていますか

1. いつも気をつけている
 2. 気をつけることはあるが、継続的にはできていない
 3. 気をつけていない
 * 1と答えたら人にお尋ねします。いつ頃から、脂肪をとりすぎないようにしていますか
 ずっと前から 1ヶ月前から 6ヶ月前から まだ6ヶ月前

* 3と答えたら人にお尋ねします。今後、脂肪をとりすぎないように気をつけようと思いますか
 思わない 6ヶ月以内にはしようと思う

問23 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、重要なことだと思いますか

1) 栄養バランスを考えて食事すること
 非常に重要 まあ重要 どちらともいえない あまり重要ではない 重要ではない

2) 主食、主菜、副菜のそろった食卓をとること
 非常に重要 まあ重要 どちらともいえない あまり重要ではない 重要ではない

3) 副菜(野菜やいもを主材料とした料理)を日に2回以上食べること
 非常に重要 まあ重要 どちらともいえない あまり重要ではない 重要ではない

4) 脂肪をとりすぎないようにすること
 非常に重要 まあ重要 どちらともいえない あまり重要ではない 重要ではない

問24 あなたは健康のために、次のことについて、自信をもって自分ではできていると思いますか

1) 栄養バランスを考えて食事すること
 かなりできる 少しかできる どちらともいえない あまりできない まったくできない

2) 主食、主菜、副菜のそろった食卓を日に2回以上とること
 かなりできる 少しかできる どちらともいえない あまりできない まったくできない

3) 副菜(野菜やいもを主材料とした料理)を日に2回以上食べること
 かなりできる 少しかできる どちらともいえない あまりできない まったくできない

4) 脂肪をとりすぎないようにすること
 かなりできる 少しかできる どちらともいえない あまりできない まったくできない

問25	あなたは、食品を選んだり、食事を考えるのに困らない知識と技術がありますか	充分にある	まあまあある	あまりない	まったくない	
問26	自分に合った食品や料理を選ぶのに、食品の表示や、お食料理のメニューなどが整っていると認めますか	十分整っている	まあまあ整っている	あまり整っていない	まったく整っていない	
問27	あなたは、自分の食事内容に問題があるか無いかを、適切に判断することができますか	かなりできる	少しかできる	どちらともいえない	あまりできない	まったくできない
問28	人と会食する時でも、自分が健康的に良いと思う食事を主張し、実践することができますか	かなりできる	少しかできる	どちらともいえない	あまりできない	まったくできない
問29	あなたが健康や食生活をよくすることに、あなたの家族は協力的ですか	非常に協力的	まあまあ協力的	あまり協力的でない	まったく協力的でない	わからない
問30	あなたの家族は、あなたがより健康的な食生活をすることを期待していると思えますか	非常に期待している	少しは期待している	あまり期待していない	まったく期待していない	わからない
問31	あなたが健康的な食生活をすることは、あなたの家族にとって重要なことだと思えますか	1. 非常に重要	2. まあまあ重要	3. どちらともいえない	4. あまり重要でない	5. まったく重要でない
問32	あなたの世帯では、以下の食べ物をご購入していますか。まず、入手する先すべてに○をつけ、それから、一番よく利用する場所の番号を1つ記入して下さい	<p>* 1または2をご購入する人にお尋ねします。特に、誰との関係で重要とお認めますか。あなたのどの級で答えて下さい</p>				
	野菜	1. 八百屋	2. 地区内(近所)のスーパー	3. 地区外のスーパー	4. コンビニ	5. 生協
		6. 直売所	7. 宅配産地直送・通信販売	8. その他	二番よく利用する場所	
	精肉	1. 肉屋	2. 地区内(近所)のスーパー	3. 地区外のスーパー	4. コンビニ	
		6. 直売所	7. 宅配産地直送・通信販売	8. その他	二番よく利用する場所	
	鮮魚	1. 魚屋	2. 地区内(近所)のスーパー	3. 地区外のスーパー	4. コンビニ	
		6. 直売所	7. 宅配産地直送・通信販売	8. その他	二番よく利用する場所	
	米	1. 米屋	2. 地区内(近所)のスーパー	3. 地区外のスーパー	4. コンビニ	
		6. 直売所	7. 宅配産地直送・通信販売	8. その他	二番よく利用する場所	
	加工冷凍食品	1. 地区内(近所)のスーパー	2. 地区外のスーパー	3. コンビニ	4. 生協	
		5. 宅配産地直送・通信販売	6. その他	7. 買わない	二番よく利用する場所	
	惣菜	1. 惣菜屋	2. 地区内(近所)のスーパー	3. 地区外のスーパー	4. コンビニ	
		5. 生協	6. その他	7. 買わない	二番よく利用する場所	

問33	あなたは、食品を購入する時にどんなことを重視して選びますか。主なもの3つを選んで○をつけてください。	健康・栄養	体価コントロール	安全性	価格	鮮度	味																															
問34	地域の食料品店やスーパー、飲食店などは、野菜や野菜料理(副菜)が選びやすい状況にあると思えますか	十分整っていると思う	まあまあ整っている	あまり整っていない	まったく整っていない	わからない	わからない																															
問35	地域の食料品店やスーパー、飲食店などは、脂肪の少ない食品や料理が選びやすい状況にあると思えますか	十分整っていると思う	まあまあ整っている	あまり整っていない	まったく整っていない	わからない	わからない																															
問36	あなたは、健康的な食事についての情報が、地域の商店街やスーパーなどから得られていますか	十分得られている	まあまあ得られている	どちらともいえない	あまり得られていない	まったく得られていない	わからない																															
問37	健康的な食事についての情報が、学校から子どもを通じて、得られていると思えますか	十分得られている	まあまあ得られている	どちらともいえない	あまり得られていない	まったく得られていない	わからない																															
問38	あなたは、より健康的で豊かな食生活がしやすいよう、地域のさまざまな条件(食物や情報の入手に関わる条件など)を整えることに、自分の意見を反映させたいと思えますか	多めに思う	少しは思う	どちらともいえない	あまり思わない	まったく思わない	わからない																															
問39	あなたは、家族以外に、健康や食生活について一緒に考えたり、学習したりする仲間がいますか	たくさんいる	少しはいる	どちらともいえない	あまりいない	まったくいない	わからない																															
問40	あなたは、地域の小学校や保健福祉センターなどで、健康や食生活に関する学習の機会があったら参加したいと思えますか	ぜひ参加したい	少し参加したい	どちらともいえない	あまり参加したくない	まったく参加したくない	わからない																															
問41	あなたは「食事よりは他のことにお金を使いたい」という考えについて、どのように思いますか。	強くそう思う	少しそう思う	どちらとも言えない	あまりそう思わない	全くそう思わない	わからない																															
問42	次のことについて、正しいのはどれだと思いますか。1)~5)は一般的な成人の場合で答えて下さい	<p>1) 1日当り、摂ることが望ましい野菜の量</p> <table border="1"> <tr> <td>100g程度</td> <td>200g程度</td> <td>350g程度</td> <td>500g以上</td> <td>まったくわかっていない</td> </tr> </table> <p>2) 摂取カロリーに占める脂肪の適正な割合</p> <table border="1"> <tr> <td>15~20%</td> <td>20~25%</td> <td>25~30%</td> <td>30~35%</td> <td>まったくわかっていない</td> </tr> </table> <p>3) 1日当り、摂ることが望ましい食物せんいの量</p> <table border="1"> <tr> <td>10~15g</td> <td>15~20g</td> <td>20~25g</td> <td>25~30g</td> <td>まったくわかっていない</td> </tr> </table> <p>4) 1日当りの食塩摂取量の上限</p> <table border="1"> <tr> <td>5g未満</td> <td>10g未満</td> <td>15g未満</td> <td>20g未満</td> <td>まったくわかっていない</td> </tr> </table> <p>5) 適正体重の目安</p> <table border="1"> <tr> <td>BMIで12~18.5</td> <td>BMIで18.5~25</td> <td>BMIで25~31.5</td> <td>BMIを知らない</td> <td>BMIはわかっていないが適正な範囲がわからない</td> </tr> </table> <p>6) あなたが1日に必要なカロリー(数字を記入して下さい)</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Kcal</td> </tr> </table>							100g程度	200g程度	350g程度	500g以上	まったくわかっていない	15~20%	20~25%	25~30%	30~35%	まったくわかっていない	10~15g	15~20g	20~25g	25~30g	まったくわかっていない	5g未満	10g未満	15g未満	20g未満	まったくわかっていない	BMIで12~18.5	BMIで18.5~25	BMIで25~31.5	BMIを知らない	BMIはわかっていないが適正な範囲がわからない					Kcal
100g程度	200g程度	350g程度	500g以上	まったくわかっていない																																		
15~20%	20~25%	25~30%	30~35%	まったくわかっていない																																		
10~15g	15~20g	20~25g	25~30g	まったくわかっていない																																		
5g未満	10g未満	15g未満	20g未満	まったくわかっていない																																		
BMIで12~18.5	BMIで18.5~25	BMIで25~31.5	BMIを知らない	BMIはわかっていないが適正な範囲がわからない																																		
				Kcal																																		

問49 あなた自身のことについてお尋ねします。あてはまるところに○をして下さい

1) 性別は	男性	女性				
2) 年代は	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上
3) 職業は	自営業	会社員・公務員 ・パート・アルバイト ・フリーター	専業主婦 ・専業主夫 ・家事手伝い	学生	無職	その他
4) 家族構成は	一人暮らし	夫婦2人	夫婦と子ども	3世代同居	その他	⇒
5) ふだんの起床時刻、就寝時刻は	起床時刻	時	分	就寝時刻	時	分
6) 睡眠時間は	5時間以下	5～6時間	6～7時間	7～8時間	8～9時間	9時間以上
7) 過去1年間に、健康診断(定期健康診断や一般区長検診)や人間ドックを受けたことがありますか	はい	いいえ				
8) 健康診断で、次のような所見を指摘されたことがありますか。あてはまるものに○をつけてください。						
(1) 高血圧(血圧が高い)	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ		
「はい」と答えた方 → 食事や生活習慣の改善の指導をうけましたか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ		
(2) 高脂血症(コレステロールや中性脂肪が高い)	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ		
「はい」と答えた方 → 食事や生活習慣の改善の指導をうけましたか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ		
(3) 糖尿(血糖値が高い、尿糖が陽性)	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ		
「はい」と答えた方 → 食事や生活習慣の改善の指導をうけましたか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ		
(4) 肥満(体重が重い、太っている)	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ		
「はい」と答えた方 → 食事や生活習慣の改善の指導をうけましたか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ		
(5) 貧血(血がたりない)	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ		
「はい」と答えた方 → 食事や生活習慣の改善の指導をうけましたか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ		
9) 現在、病氣やけがで病院や診療所(医師、歯科医師)に通っていますか?	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ		
「はい」と答えた方 → あてはまる病名に○をつけてください						
10) 現在運動をしていますか	定期的な運動している	たまに運動する	ほとんど運動しないが、今後6か月以内に始めようと思う			
11) あなたはたばこを吸いますか	吸わない	毎日吸っている	時々吸っている			

問43 あなたは次の食べ物が好きですか。嫌いですか

1) 野菜(種類を問わず、全体的に考え て答えて下さい)	大好き	まあまあ好き	どちらともいえない	やや嫌い	大嫌い
2) 煮菜(ほうれん草、こまつ菜など、緑 の濃い葉っぱの野菜)	大好き	まあまあ好き	どちらともいえない	やや嫌い	大嫌い
3) 玄米	大好き	まあまあ好き	どちらともいえない	やや嫌い	大嫌い
4) トマト	大好き	まあまあ好き	どちらともいえない	やや嫌い	大嫌い
5) こんにゃく	大好き	まあまあ好き	どちらともいえない	やや嫌い	大嫌い
6) 卵	大好き	まあまあ好き	どちらともいえない	やや嫌い	大嫌い
7) ハム・ソーセージ、 ベーコンなど肉加工品	大好き	まあまあ好き	どちらともいえない	やや嫌い	大嫌い
8) エビ・カニ	大好き	まあまあ好き	どちらともいえない	やや嫌い	大嫌い
9) スナック菓子(ポテトチップス、 コーンチップスなど)	大好き	まあまあ好き	どちらともいえない	やや嫌い	大嫌い
10) 揚げ物や炒めもの	大好き	まあまあ好き	どちらともいえない	やや嫌い	大嫌い

問44 あなたは、世田谷区に住み始めて何年ですか

1年未満	1～9年未満	10～19年未満	20～29年未満	30年以上	わからない
------	--------	----------	----------	-------	-------

問45 あなたは世田谷区に住んでいて感じていることについて、次のア～コの中で、あてはまる口に○をつけて下さい

ア. 子どものひびのひび	<input type="checkbox"/>	そう思う	<input type="checkbox"/>	どちらともいえない	<input type="checkbox"/>	そう思わない
イ. 一人ひとりが自分らしく生きられるまち	<input type="checkbox"/>	そう思う	<input type="checkbox"/>	どちらともいえない	<input type="checkbox"/>	そう思わない
ウ. 病氣や障害があっても自分らしく生きられるまち	<input type="checkbox"/>	そう思う	<input type="checkbox"/>	どちらともいえない	<input type="checkbox"/>	そう思わない
エ. 個人の主体的な価値判断に基づき健康づくりができるまち	<input type="checkbox"/>	そう思う	<input type="checkbox"/>	どちらともいえない	<input type="checkbox"/>	そう思わない
オ. 健康づくりのために必要な情報が得やすいまち	<input type="checkbox"/>	そう思う	<input type="checkbox"/>	どちらともいえない	<input type="checkbox"/>	そう思わない
カ. 人との出会い、支えあいが広がるまち	<input type="checkbox"/>	そう思う	<input type="checkbox"/>	どちらともいえない	<input type="checkbox"/>	そう思わない
キ. 健康づくりや生きがいづくりなど、グループ活動が活発なまち	<input type="checkbox"/>	そう思う	<input type="checkbox"/>	どちらともいえない	<input type="checkbox"/>	そう思わない
ク. 地域や地区で協力、助け合いができるまち	<input type="checkbox"/>	そう思う	<input type="checkbox"/>	どちらともいえない	<input type="checkbox"/>	そう思わない
ケ. 快適で安心できる環境の中で住み続けられるまち	<input type="checkbox"/>	そう思う	<input type="checkbox"/>	どちらともいえない	<input type="checkbox"/>	そう思わない
コ. ふるさと意識もてるまち	<input type="checkbox"/>	そう思う	<input type="checkbox"/>	どちらともいえない	<input type="checkbox"/>	そう思わない

問46 世田谷区では、今年「健康せががやプラン」を策定し、区民主体の健康づくりに取り組んでいます。あなたは「健康せががやプラン」を知っていますか

まったく知らない	聞いたことあるが、内容は知らない	聞いたことあるが、内容をよく知っている
----------	------------------	---------------------

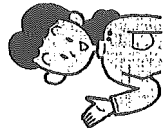
問47 世田谷区では、飲食店のうち、栄養成分表示を義務付けたり、健康や栄養に関する情報を提供している飲食店を「栄養サポート店」として登録し、外食の場を利用した健康づくりを推進しています。あなたは「栄養サポート店」を利用したことがありますか

利用したことがある	利用したことはない	聞いたことあるが、聞いたことはない	まったく知らない
-----------	-----------	-------------------	----------

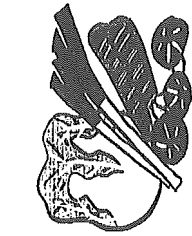
問48 あなたは、世田谷区に愛着を感じていますか

愛着を感じている	まあ愛着を感じている	どちらともいえない	あまり感じしていない	まったく感じしていない
----------	------------	-----------	------------	-------------

あなたの食習慣についておたずねします
最近1か月の食習慣について、お答えください



たくさん質問がありますが、あまり考え込まずに、第一印象でお答えください。
質問の内容が難しい場合には、あなたの家庭で食事の準備をおもにしているひとといっしょに考えながら、答えてください。



お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、だれもが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。
その場合、結果はたくさんの方の平均値などの数値として公表されます。あなたの個人がわかるようには公表されません。

すべての質問にお答えいただいた場合には、あなたが自身の健康維持・増進に役立てていただけるように、簡単な結果（あなたの食事・栄養の特徴）を後日お返しいたします。

あらかじめ記入されていない場合はご記入ください

ふりがな _____
氏名 _____
番号 _____
(記入不要)

【記入の仕方】
太い黒の鉛筆で記入してください。
この用紙は機械で読み取ります。文字は枠線にかならないように丁寧に記入してください。

数字の見本
0123456789

○印の記入例
枠線の中にある
をなぞって下さい。
まわりの枠線に線が触れないようにご記入ください。

悪い例
毎2回以上
毎2回以上
毎2回以上

良い例
毎2回以上

ご記入ください

性別(○印を記入)
 男性 女性

生年月日(年号は○印を記入)
平成 年 月 日

身長 m cm

体重 kg

今日(この質問票に答える日)の日付
平成 年 月 日

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物などのくらの頻度で食べていましたか？もっともあてはまる回答のひとつの枠の中に○印を入れてください。

肉を使った料理(ハンバーグ・ソーセージなどの肉加工品も含む)	和風の煮物・鍋物・どんぶり物・汁物・みそ汁
焼肉・ステーキ・グリル	炒め物
毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回
週1回	週1回
週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった

魚を使った料理(いか・こえび・貝も含む)

さしみ・すし(定食一人前程度の量)	焼き魚	煮魚・鍋物・汁物・みそ汁	てんぷら・揚げ物(定食一人前程度の量)
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

食事のときに使うしゅうゆ・ソース

薬味は	量	おかずの量は	食べ過ぎは
必ず使う	かなり多め	家のほうがかなり多い	かなり多い
よく使う	やや多め	家のほうが少し多い	やや多い
ときどき使う	ふつ	ほぼ同じくらい	ふつ
ほとんど使わない	やや少なめ	外食のほうが少し多い	やや多い
まったく使わない	かなり少なめ	外食のほうがかなり多い	かなり多い

季節によって食べ方が大きく変わらう食べ物

この1年間でもっともよく食べた季節を思い出して、その頃の食べ方についてお答えください。

みかんなどの柑橘かんきつ類	かき(柿)	いちご
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった

この1か月に栄養補助食品を使いましたか	最近食習慣を意図的に変えましたか	現在医師・栄養士その他の専門家の指導のもとで、食事のコントロールをしていますか	この質問票にのみお答えたいこと
毎日2回以上	はい	はい	本人
毎日1回	いいえ	いいえ	妻
週4~6回	3年以上前	3年以上前	娘
週2~3回	1~2年前	1~2年前	その他
週1回	1年前以内	1年前以内	
週1回未満	いいえ	いいえ	
食べなかった			

これで終わります。ありがとうございました。

あなたの最近1か月の食習慣について
 についておたずねしました

さきざし
 佐々木 敏 様

ID = 998994
 111



たくさんお聞きいただきありがとうございます。簡単な結果【あなたの食事・これからの健康維持・進捗に役立てていただけるように、簡単な結果【あなたの食事・茶葉の特長】を作りました。ただし、結果はあくまでも目安とお考えください。

【結果の買方】

健康な食習慣を守るための基本となる食べ方について考えてみました。それぞれの項目について、

- 現在のままの食事を続けることをお勧めします。
- △ 他の項目とのバランスを考えると、少し気をつけていただきたい項目です。
- × この項目を中心とした食習慣の改善を目指していただきたい項目です。

	こんな頻度で食事を摂りますか？ <small>0 内はまだしゅらぶんに明らかなものはいいです。</small>	こんな食べ方や食べ方に注意しましょう。
エネルギーのバランスは取れていますか？	肥満やせすぎ・心筋疾患・糖尿 <small>1 1kg 2 2kg 3 3kg</small>	食物は食事時間や量を守り、毎日同じ量の食料を摂る必要はありません。必要に応じて、お肉や魚、野菜、豆類、果物、卵、ナッツ類、海藻類、きのこ類、豆類、乳製品、パン、麺類、調味料（マヨネーズやドレッシング、バターやマーガリン）、肉の脂肪、高脂肪乳製品、洋菓子などに多く含まれます。注意深いエネルギー（カロリー）採取が必要なのは専門家に相談するようにしてください。
アルコールを飲むすぎではありませんか？	口・喉のがん、脳卒中・事故 <small>1 1kg 2 2kg</small>	お酒の飲みすぎは種類にかかわらず健康に良くありません。1日に平均して日本酒にして1合、ビールで大ビン1本弱までにしましょう。
脂質を取りすぎではありませんか？	心筋疾患などの循環器疾患、(乳がん)	塩分に制限を必要ありませんが、少なめにすることが勧められます。塩分に使われる(揚げ物や炒め物)、調味料(マヨネーズやドレッシング、バターやマーガリン)、肉の脂肪、高脂肪乳製品、洋菓子などに多く含まれます。
血管脂肪を取りすぎではありませんか？	心筋疾患などの循環器疾患	飽和脂肪は乳製品、肉類(鶏肉以外)、洋菓子などに豊富に含まれますので、食べ過ぎないように気をつけましょう。
コレステロールを取りすぎではありませんか？	心筋疾患などの循環器疾患	極端に制限を必要ありませんが、高脂血症のひとは少し控えることが勧められます。卵や魚、肉類に多く含まれます。
食糖を取りすぎではありませんか？	高血圧・脳卒中などの循環器疾患 <small>1 1kg 2 2kg</small>	調味料だけでなく、加工食品にもたくさん入っているものが多いため、要注意です。また、みそ汁や種類のスープ(汁)が多いひとも要注意です。
カリウムをじゅらぶんに取っていますか？	高血圧・脳卒中などの循環器疾患 <small>1 1kg 2 2kg</small>	穀物以外の多くの植物性食品に豊富です。野菜、果物、豆類など、いろいろな食品を食べるようにしたいところです。
カルシウムをじゅらぶんに取っていますか？	骨粗鬆症 <small>1 1kg 2 2kg</small>	牛乳など乳製品だけでなく、豆腐や納豆などの豆製品、野菜にも豊富です。骨ごと食べることもお勧めです。
鉄をじゅらぶんに取っていますか？	貧血 <small>1 1kg 2 2kg</small>	穀類を除くほとんどの食品に含まれます。好き嫌いせずいろいろな食品を食べることが大切です。加工食品に少ない傾向がありますのでご注意ください。
ビタミンBをじゅらぶんに取っていますか？	高血圧・脳卒中などの循環器疾患 <small>1 1kg 2 2kg</small>	果物、野菜、いも類に豊富ですが、熱や水洗いに弱いため料理方法に気をつけましょう。
カロテンをじゅらぶんに取っていますか？	いへつかの種類のがん <small>1 1kg 2 2kg</small>	にんじん・青菜など、緑黄色野菜がほとんどの供給源です。
食物繊維をじゅらぶんに取っていますか？	循環器疾患、(糖尿病、大腸がん) <small>1 1kg 2 2kg</small>	動物由来の食品(肉製品も含む)には含まれません。植物由来の食品には豊富ですが、白米や白いパン、麺類にはあまり含まれません。



