

D. 考察および結論

介入店での介入期間のトレンド項の回帰係数は、表1と表2の網掛けをした部分に示されているように、ほうれんそう、ピーマン、大根、ブロッコリー、レタスにおいて有意なプラスの係数となっていた。価格やマーケティングの影響をコントロールのできた品目に限ったものであるが、時系列的な分析の枠内でみてほとんどの品目で情報提供による販売促進の効果を確認することができた。

一方、介入店と対照店との比較をする横断的な分析でみると、表3に示されるように、ほうれんそう、大根、ブロッコリーで情報提供による販売促進効果を確認することができた。きゅうりは時系列的分析だけでなく、横断的分析でも効果を確認することができなかった。

以上の結果は、店頭でのPOP表示の内容にも影響を受けていたことは間違いない。店頭に掲示したPOPは前掲写真にあるようにキャラクターの吹き出しに情報が書き込まれていた。一部のPOP掲示では現場での栄養教育を兼ねて、従業員自身で考えて記入してもらったので、その内容は様々であった。なお野菜売り場に掲示した副菜摂取を促すために用意したキャラクターは、深い緑色をしており、ほうれんそうの販売促進には最も有効に作用したと推測される。

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

地域と学校の協働による健康づくりのためのネットワークの構築：
保健所のコーディネーション機能に関する検討

分担研究者 森山 浩 世田谷区世田谷保健所健康企画課 副参事
島内憲夫 順天堂大学スポーツ健康科学部 助教授
研究協力者 渡邊 祐司 世田谷区世田谷保健所 健康企画課 担当係長
小林 陽子 世田谷区世田谷保健所 健康推進課 主査 管理栄養士
奈良部晴美 世田谷区世田谷保健所 健康企画課 主査 保健師

研究要旨：

健康日本21地方計画版である「健康せたがやプラン」を推進するためのモデル事業として、学校、地域（商店街等）、研究機関との協働による本研究を実施した。本研究により食を通じた健康づくりを推進するとともに、保健所のコーディネート機能、実施後の施策に関する検討を目的とした。

1 世田谷保健所は、教育委員会及び商店街との協働関係の確立、栄養学・教育学・疫学等の研究者との協働体制を作った。推進組織として行政内連絡会議と各介入地区に学校（教員・PTA）、商店街、スーパー、研究者及び区職員間のネットワーク体制を構築した。

2 介入地区プログラム実施にあたって、学校関係者（教員・PTA 役員）、商店街代表者、スーパー店長、研究者及び区職員で構成する推進協議会を立ち上げ、地域全体で取り組めるよう働きかけを行ない、プログラムの調整や進め方を協議しながら活動を開始した。保健所は関係者への主旨説明、推進協議会の連絡調整、進行役としての役割を担った。また、研究者と事業全体の進め方や手法を検討する推進連絡会を設置した。

3 介入プログラム実施後の評価は区職員及び研究者との推進連絡会や研修などを通して行なうとともに、担当職員間で3年間の取り組みを「保健所の企画調整、コーディネート機能」と「食を通じた健康づくり」の2つの視点から評価した。

モデル地区の事業継続と他地区への拡大の働きかけを行ないながら、活動の定着を図った。保健所が行なった取り組みから今後の行政施策への展開について検討した。

A. 研究目的

健康せたがやプラン」の重点取り組みのうち、「子どもの頃からの生涯を通じた生活学習による食を切り口にした健康なまちづくりの推進の基礎づくり」と「食を通じた健康づくり」の2項目に対応するモデル事業の推進」の2項目に対応するモデル事業の科学的展開（3）モデル事業の実施と他地区

業のひとつとして実施した。この事業は（1）

小学校、PTA、商店街、研究者、行政の協働に

Plan・Do・Seeの過程を踏んだ

への拡大の3つの要素を含む事業である。

世田谷保健所が中心となって、学校や商店街等を巻き込み、コーディネートしながら地域のネットワークを構築し、活動の定着を図った。保健所が行なった取り組みから今後の行政施策への展開を検討した。

B. 研究方法

本研究は区と研究者と協働してすすめたが、全(2)を計画書どおり行なうのではなく、内容自体も両方で検討しながら決めていく「参加型プロジェクト」として実施したことが最大の特徴である。

その結果、プロジェクトメンバーは区や研究者にとどまらず、小学校や商店街、PTAなど地域を巻き込み、広がった。

1. 事業内容

64小学校のうち、2つのモデル小学校とその周辺商店街を選定し、子どもや保護者、商店主、周辺在住の区民の食行動を把握し、その改善を図る食育プログラムの実施と商店街が発信役となった健康情報の提供等による食環境整備を統合して実施した。

1 児童、保護者、商店主、区民を対象とした健康・食生活調査の実施

2 小学校児童及び保護者、商店主への食育プログラムの実施

3 商店、スーパーとの協働による健康情報の提供、ヘルシー弁当の開発・販売を通して健康的な食物を提供する。

4 子どもの学習と商店街がつながった取り組みをすすめる

5 実施後の科学的評価とマニュアルを作成し、他地区への拡大を図る。

2. 取り組みの進め方

1 初年度（平成14年度）

(1) 学校、商店街との協働体制の確立

教育委員会、商業課に窓口となる人を決ってもらい、校長会、役員会などに参加し、主旨の説明や参加型であること、メリットとなるうることを説明した。情報提供は何段階か行ない、事業の目的、進め方、終了後のイメージについて共有した。

(2) 栄養学、教育学等研究者との協働

研究者と区職員が目的、内容、実施体制について検討する推進連絡会を立ち上げ、定期的な会議体は研究者の先進的な手法を学び、職員の企画調整力、コーディネート力を育成するひとつの研修の場としても位置付けた。

(3) 保健所内に推進チームを設置

担当課長を中心に、管理栄養士、保健師、事務、食品衛生、環境衛生監視等の職種で構成された横断的なチームで対応した。職員も参加型で臨み、全体像を作り上げながら進め、各課との調整を図った。職種や立場が異なる場合、体制や役割分担についてのルールを作っておくことが必要である。

(4) 事前調査の実施

子ども、保護者、商店主、区民を対象とした事前調査は学校、商店街、保護者会等での説明、方法について区担当者が分担した。

調査員として地域の在宅栄養士を募集、研修を行ない、分担して対応した。

2 2年目（平成15年度）

(1) 介入地区に協議会を設置

学校関係者（教員・PTA役員）、商店街代表者、スーパー店長、研究者、区担当者をメンバーとする協議会を立ち上げた。

学校の学習と商店街の取り組みをつなぎ、地域で広げるためには、関係者それぞれの計画、

思い、アイデアを出し合い、調整する場が必要となる。保健所は学校と地域をつなぐコーディネーターとして、地域全体で取り組むよう働きかけ、それぞれの計画や思いを調整する協議会を運営した。

(2) コーディネーションの内容

① 学校内の学習と地域がつながるため、また、学習成果を地域に情報発信するために関係者への依頼、調整を行なった。ちらしや保護者会、商店街等の情報提供媒体を活用して家庭や商店街、近隣の住民の巻き込みを図った。

② 商店街、スーパーの会合で具体的な取り組みを話し合い、それを契機に店主の健康づくりの関心が高まるように情報提供を行なった。

③ 区報や地元FM放送、地区周辺の祭りなどを通して広報活動を実施した。

④ 学校を会場に協議会を開催し、関係者間の情報の共有や取り組みの調整、コミュニケーションを図り、地域に向けて事業PRした。

(3) 事後調査の実施

子ども及び保護者は卒業前に事後調査を実施した。商店街と区民調査は16年度に行なった。事前調査と同様の方法で行なうことを関係者に説明した。

3 3年目（平成16年度）

(1) モデル地区の事業継続

学校での学習を継続するため、新担任との話し合いを実施し、担任と保健所、研究者の計画、思いを共有し、調整した。

PTAの活動への支援は引き続き、共催で実施することとなった。

(2) 他地区への拡大に向けての働きかけ

教育委員会に実施状況を報告し、本研究クトでことが「コーディネート」であると捉えた。得られた手法、調査結果等を他小学

校での活用法について相談した。

教育委員会の食育モデル事業に検討委員として参加し、小中学校連携型の食育事業に手法や調査結果、プログラム等を情報提供し、活動支援を行なった。

(3) 3年間の取り組みを評価

① 評価作業に向けて研究者と全体構成を決定し、担当者間で事業背景、立ち上げ、介入、評価のグループに分かれ、記録や自分の担当した事務内容から思い出し作業を行なった。

② 3年間に担当したすべての職員を対象としてアンケートを実施し、業務内容や成果、課題を整理した。作成資料をもとに「保健所がどのように学校や商店街等の地域や研究者、さらに庁内関係部署と連携をとり、コーディネートしたか」を検討し、行政の役割を整理した。

③ 本研究で得られた成果を今後の食育の推進と食環境づくりに活用するため、関係部署への働きかけと調整、次年度以降の計画づくりを行なった。

④ 庁内関係部署への情報提供と議会報告

実施状況を報告し、事業終了後も引き続き取り組みは継続したいこと、それに対して検討すべきこと等を意見交換した。情報提供を行なった結果、教育委員会や商業課から事業の提案や依頼が来るようになり、連携が深まった。

C. 結果及び考察

1 保健所の企画調整、コーディネート機能が明らかになり、研究者や地域と一っしょに取り組んだことにより、職員の発想の転換とスキルアップにつながった。本研究では、保健所が、学校も商店街も、区民もその地域全体を見ながら、協働して取り組むよう働きかけ、参加する個人、団体の情報、計画、思いを接着剤のようにしっかり接続し、行動に結びつくように動く

2 学校との連携がとれるようになり、

教育ビジョン等の計画にも盛り込まれ、食育に取り組む学校の増加に向けての基礎ができた。

3 商店街活性化の可能性につながるひとつの事例となり、産業振興部との連携が深まり、協働事業を実施することとなった。

4 本研究により明らかになった科学的根拠を踏まえた上で世田谷区の基本計画・実施計画に反映することができた。

これらのことから行政の企画調整、コーディネート機能は、関係者間で目標を共有し、それぞれの立場が違うことで生じる考え方の「ずれ」があることを前提にして、それぞれの計画や思い、情報を十分共有し、理解し合うまで話し合うことが重要である。

さらに、本研究で得られた成果を誰にでもわかるように示していくことが次への施策展開につながると思う

前提にして、それぞれの計画、思い、情報を十分共有し、理解するまで話し合うことが重要である。

D. 結論

健康せたがやプランの推進モデル事業として食を通じた健康づくりを推進し、保健所が中心となって学校や商店街等を巻き込み、コーディネートしながら、地域のネットワークを構築し、活動の定着を図った。結果を踏まえて今後の行政施策に反映した。

保健所は学校や商店街、研究者との協働関係を作り、地域全体で取り組むよう働きかけ、取り組みが効果的にすすむように調整し、さまざまな機会をとらえて情報提供を行なった。

本研究で明らかになった科学的根拠を踏まえて区の行政計画である基本計画、実施計画に反映させた。

保健所の企画調整、コーディネート機能は、関係者間で目標を共有し、考え方の「ずれ」を

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 16 年度)

世田谷区世田谷保健所	所長 副所長 健康企画課副参事 健康企画課副参事 健康企画課(保健師) 健康企画課(事務) 健康企画課(事務) 健康推進課長(医師) 健康推進担当係長(事務) 健康推進課主査(管理栄養士) 健康推進課(事務) 健康推進課(事務) 健康推進課(保健師) 生活保健課調査相談(食品衛生監視) 生活保健課調査相談(保健衛生監視)	氷見 宏行 佐藤 義信 森山 浩 渡邊 裕司 奈良部 晴美 山口 篤志 倉信 麻紀子 井出 多延子 竹内 益子 小林 陽子 桑原 明子 杉浦 健夫 相馬 由紀子 大岩 達也 藤本 仁美	
世田谷区	世田谷保健福祉センター 北沢保健福祉センター	管理栄養士 管理栄養士	梶 忍 田口 寿美子
世田谷区教育委員会	教育指導課 保健給食課	指導主事 管理栄養士	白旗 和也 阿久津 路子
世田谷区立桜小学校		校 長 教 頭 教 諭 家庭科教諭 学校栄養職員	矢作 利三 千葉 秀一 島崎 律子 佐々木 玲子 大平 千代子
世田谷区立用賀小学校		校 長 教 頭 教 諭 教 諭 教 諭 学校栄養職員	内藤 信 榎本 勉 時國 淳 奥村 法文 柄本 香織 岩淵 薫
世田谷区産業振興部		商業課長	杉本 亨

資 料
(調査票)

資料目次

(事後調査 調査票)

資料1 子ども用「健康・食生活に関するアンケート」

資料2 子ども用 簡易型自記式食事歴法質問票小学校高学年用 (BDHQ_10y)

資料3 成人用「健康・食生活に関するアンケート」

資料4 成人用 簡易型自記式食事歴法質問票小学校高学年用 (BDHQ)

資料5 商店主用「世田谷区内商店の取り組みについてのアンケート」

資料 1

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せる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態を知って、これか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、コンピューター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。
ですから心配せずに、ありのままを答えて下さい。
ご協力をよろしくお願いたします。
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

男の子ですか 女の子ですか。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 健康を意識(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 友だちづ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 何にももやる気をもって、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」と思って実行し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日程度 4. ほとんど食べない

* 朝食を食べるのは、ふだん(学校のある日)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 親を 家族の大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 家族の大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ことは、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を1つEQをつけて下さい

- 1 とても大切なことだと思ふので、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ふが、仕ければそるわなくても仕方ない
- 3 そろってもそるわなくてもどちらでもよい
- 4 でけ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. ぜんぜんしない
----------	---------	----------	------------

問 14 あなたは家で、食事を作ったり、料理をもり付けたり、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ことがありますか

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. 3EQがついた人にききます。
買い物をする場所は、近く(歩いていけるはんり)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か半々くらい	4. わからない
------------	------------	----------------------	----------

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

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. 3EQがついた人にききます。
買い物をする場所は、近く(歩いていけるはんり)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か半々くらい	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 家族と食事をしながら、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 友達と、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. あまりできないと思う	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、大切なことだと思えますか
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 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 自分の健康を考えると、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わかからぬ
- 2) ①アイスクリーム ②シャーベット ③わかからぬ
- 3) ①お茶 ②コーラ・炭酸飲料(たんぱく質入りよ) ③わかからぬ

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. ぜんぜんできな 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. 少しは喜ぶと思う	3. あまり喜ばない	4. まったく喜ばない	5. わからぬ
-------------	-------------	------------	-------------	---------

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. 少しは喜ぶと思う	3. あまり喜ばない	4. まったく喜ばない	5. わからぬ
-------------	-------------	------------	-------------	---------

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. あまりしたくない	5. ぜんぜんしたくない
-----------	-----------	------------------	-------------	--------------

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 からぬ	

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 からぬ	

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 からぬ	

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) 青菜(ほうれん草、こまつな、など緑の濃い野菜です)

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って食事の量をへらしたり、食べなかつたりし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 塾やおけいこに行っって、夕食の時間が遅くなつたり、夕食を2回食べたり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っていない
---------	-----------	-----------	-------------------

問 37 世田谷区では、今年「健康せたがやプラン」を決定し、区民みんな健康づくりに取り組んでいきます。あなたは「健康せたがやプラン」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ひますか

1. 将来も住みたいと思う	2. 他の場所へ行っって住みたいと思ふ	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、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△

それは、次のうちのどれですか。あてはまるものすべてに○にしてください

1. ひらががカサカサしたり、赤くなったりしてかゆくくなる(アトピー性ひびくえん)
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、自がかゆくくなる(花粉症かぶれんしょう)
4. 病名はわからない

問 43 食べ物が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△

それは何ですか あてはまるものすべてに○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△

それは何ですか あてはまるものすべてに○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○にしてください

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

1) タバコを吸ってみたいと思えますか

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

2) タバコはからだに良いと思いますか、良くないと思いますか

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

3) お酒やビールを飲んでみたいと思えますか

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

4) お酒はからだに良いと思いますか、良くないと思いますか

ありがとうございました

問 46 あなたは、「ばくばく健康キッズ&タウン」で学習したことの中で、楽しかったこと、心に残っていることがありますか？

1. ある 2. ない

それは何ですか？ 自分なことばで書いてください

問 47 あなたは、「ばくばく健康キッズ&タウン」で学習したことについて、家族や友人と話しをしましたか。

1. 話した 2. 話さない

*誰と話しましたか？ 話した人、すべてに○をつけてください。

1. 保護者
2. 兄弟姉妹
3. 祖父母
4. 友だち (授業以外の時間に)
5. その他の人 (誰ですか)

*どのような内容でしたか。

問 48 あなたは、「ばくばく健康キッズ&タウン」で学習したことについて、家でも取り入れたいと思うこと、または、すでに取り入れてやっていることがありますか。

1. ある 2. ない

どのようなことですか。

資料2 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

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：(印がなくてもいいです)

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、こたえてください。

(しつもんがむずかしい場合は、おうちで食事のじゆんびをおもにしているひとといっしょに考えながら、こたえてください)



【ほごしやのかたへ】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ひとたち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たえていただいたら、かんたんなけつ【あなたの食事・えいようのとくちよう】をおかえします。

【書き方】

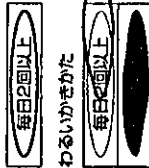
太い黒のえんぴつをつかってください。まちがえた箇所は消しゴムで消してかきなおしてください。文字はわく線にかららないようにしていぬいかにしてください。

数字のみほん

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

【○印】のつけかた
わく線の中にある○をなぞって下さい。
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。

よいかきかた



○や数字で答えてください

性別 男の子 女の子
生年月日 平成 年 月 日
せよう (これにこたえる日)のじゆん たいじゅう (からだのおもさ) kg
平成 年 月 日 cm
BDHQ10y_1_2 2002.10.17版 2003.10.08改

あなたは、次の食べ物をどのくらいの回数で食べていましたか? 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	ぶつ切りの肉	ぶつ切りの肉	ぶつ切りの肉	ハンマーサイズ・ペーコン	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	週1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	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	骨ごと食べるさかな	ツナ缶 (まぐろのあぶら溜り)	ひもの・しおをかけたさかな (しおをけしおでけ・おじのひものなど)	アブラが多いさかな (いわし、さば、さんま、ぶり、いわし、さば、まぐろなど)	アブラが少なさかな (さば、まぐろ、白身の魚、淡水魚、かつおなど)	たまご (にわとり、うずら、かき)
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	毎日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2~3回
週1回	週1回	週1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	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	食べなかった

とうか・あぶらあげ	なっとう	いも (すべての種類)	つけ物	サラダ	トマト・トマトチャップ・トマトシチュー
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	週1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	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

緑のこいもやし (フロコリーをくむ)	キャベツ・白菜	にんじん・かぼちや	だいこん・かぶ	たまねぎ・ごぼう・れんこんなど	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	毎日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2~3回
週1回	週1回	週1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	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	食べなかった

もっともあてはまる答えはどれですか？	最も近いものを○で囲んでください
お肉(牛肉や豚肉)の厚さ(お好み)は	<input type="radio"/> 厚く切りたい <input type="radio"/> やや厚く切りたい <input type="radio"/> 好きな厚さでいい <input type="radio"/> 薄く切りたい <input type="radio"/> ほとんど切らない
お肉のステーキ、ハンバーグは	<input type="radio"/> 厚く切りたい <input type="radio"/> やや厚く切りたい <input type="radio"/> 好きな厚さでいい <input type="radio"/> 薄く切りたい <input type="radio"/> ほとんど切らない
お肉のステーキ、ハンバーグは	<input type="radio"/> 厚く切りたい <input type="radio"/> やや厚く切りたい <input type="radio"/> 好きな厚さでいい <input type="radio"/> 薄く切りたい <input type="radio"/> ほとんど切らない

お肉(牛肉や豚肉)の厚さ(お好み)は	
お肉のステーキ、ハンバーグは	<input type="radio"/> 厚く切りたい <input type="radio"/> やや厚く切りたい <input type="radio"/> 好きな厚さでいい <input type="radio"/> 薄く切りたい <input type="radio"/> ほとんど切らない
お肉のステーキ、ハンバーグは	<input type="radio"/> 厚く切りたい <input type="radio"/> やや厚く切りたい <input type="radio"/> 好きな厚さでいい <input type="radio"/> 薄く切りたい <input type="radio"/> ほとんど切らない

お肉のステーキ、ハンバーグは	<input type="radio"/> 厚く切りたい <input type="radio"/> やや厚く切りたい <input type="radio"/> 好きな厚さでいい <input type="radio"/> 薄く切りたい <input type="radio"/> ほとんど切らない
お肉のステーキ、ハンバーグは	<input type="radio"/> 厚く切りたい <input type="radio"/> やや厚く切りたい <input type="radio"/> 好きな厚さでいい <input type="radio"/> 薄く切りたい <input type="radio"/> ほとんど切らない

お肉のステーキ、ハンバーグは	<input type="radio"/> 厚く切りたい <input type="radio"/> やや厚く切りたい <input type="radio"/> 好きな厚さでいい <input type="radio"/> 薄く切りたい <input type="radio"/> ほとんど切らない
お肉のステーキ、ハンバーグは	<input type="radio"/> 厚く切りたい <input type="radio"/> やや厚く切りたい <input type="radio"/> 好きな厚さでいい <input type="radio"/> 薄く切りたい <input type="radio"/> ほとんど切らない

お肉のステーキ、ハンバーグは	<input type="radio"/> 厚く切りたい <input type="radio"/> やや厚く切りたい <input type="radio"/> 好きな厚さでいい <input type="radio"/> 薄く切りたい <input type="radio"/> ほとんど切らない
お肉のステーキ、ハンバーグは	<input type="radio"/> 厚く切りたい <input type="radio"/> やや厚く切りたい <input type="radio"/> 好きな厚さでいい <input type="radio"/> 薄く切りたい <input type="radio"/> ほとんど切らない

このアンケートにお答えいただき、ありがとうございます。お答えの状況について、ご報告させていただきます。

お名前(姓、名、フリガナ)

お住所

お電話番号

これで終わりです。おつかれさまでした。

お肉(牛肉や豚肉)の厚さ(お好み)は	
お肉のステーキ、ハンバーグは	<input type="radio"/> 厚く切りたい <input type="radio"/> やや厚く切りたい <input type="radio"/> 好きな厚さでいい <input type="radio"/> 薄く切りたい <input type="radio"/> ほとんど切らない
お肉のステーキ、ハンバーグは	<input type="radio"/> 厚く切りたい <input type="radio"/> やや厚く切りたい <input type="radio"/> 好きな厚さでいい <input type="radio"/> 薄く切りたい <input type="radio"/> ほとんど切らない

お肉のステーキ、ハンバーグは	<input type="radio"/> 厚く切りたい <input type="radio"/> やや厚く切りたい <input type="radio"/> 好きな厚さでいい <input type="radio"/> 薄く切りたい <input type="radio"/> ほとんど切らない
お肉のステーキ、ハンバーグは	<input type="radio"/> 厚く切りたい <input type="radio"/> やや厚く切りたい <input type="radio"/> 好きな厚さでいい <input type="radio"/> 薄く切りたい <input type="radio"/> ほとんど切らない

お肉のステーキ、ハンバーグは	<input type="radio"/> 厚く切りたい <input type="radio"/> やや厚く切りたい <input type="radio"/> 好きな厚さでいい <input type="radio"/> 薄く切りたい <input type="radio"/> ほとんど切らない
お肉のステーキ、ハンバーグは	<input type="radio"/> 厚く切りたい <input type="radio"/> やや厚く切りたい <input type="radio"/> 好きな厚さでいい <input type="radio"/> 薄く切りたい <input type="radio"/> ほとんど切らない

お肉のステーキ、ハンバーグは	<input type="radio"/> 厚く切りたい <input type="radio"/> やや厚く切りたい <input type="radio"/> 好きな厚さでいい <input type="radio"/> 薄く切りたい <input type="radio"/> ほとんど切らない
お肉のステーキ、ハンバーグは	<input type="radio"/> 厚く切りたい <input type="radio"/> やや厚く切りたい <input type="radio"/> 好きな厚さでいい <input type="radio"/> 薄く切りたい <input type="radio"/> ほとんど切らない

このアンケートにお答えいただき、ありがとうございます。お答えの状況について、ご報告させていただきます。

お名前(姓、名、フリガナ)

お住所

お電話番号

健康・食生活に関するアンケート

001

ID記入欄

記入方法

選択項目の枠内の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

数字は枠線に触れないようにご記入ください。

01123456789

あなたは「健康」とは何ですか?と聞かれましたら、どのように答えますか。

1) あなたの考えに合うものをいくつかのをいくつかも結構ですから選んで、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. 病気でないこと
- 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うまくいっていること
- 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。

あなたは自分のことを健康だと思いますか

健康である かなり健康でない 健康でない

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

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 あまりおいしくしていない まったくおいしくない

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 あまり楽しくしていない まったく楽しくしていない

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、今後と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ヶ月以上継続してはいない
- 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、具体的に教えてください

資料3

002

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日程度 ほとんどない

問10 家族と一緒に食事をすることは、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に○をつけて下さい

- 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
- 重要なことだと思うが、忙しければそろわなくても仕方ない
- そろってもそろわなくてもどちらでもよい
- できれば家族と一緒にでない方がよい

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)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、前店やスーパーから、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、マスコミの情報をみますか

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 マスコミ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 少しでもできる 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 ふだん外食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 あまりしていない 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出来ますか

かなりできる 少しでもできる 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、最も当てはまると思われる口に○印を記入して下さい
 下の図と説明を見て、主食、主菜、副菜が、それぞれどんな料理か、理解してから答えて下さい

	主食	主菜	副菜
朝食	週に5-7回 <input type="checkbox"/>	週に5-7回 <input type="checkbox"/>	週に5-7回 <input type="checkbox"/>
	週に2-4回 <input type="checkbox"/>	週に2-4回 <input type="checkbox"/>	週に2-4回 <input type="checkbox"/>
	週に1回以下 <input type="checkbox"/>	週に1回以下 <input type="checkbox"/>	週に1回以下 <input type="checkbox"/>
昼食	週に5-7回 <input type="checkbox"/>	週に5-7回 <input type="checkbox"/>	週に5-7回 <input type="checkbox"/>
	週に2-4回 <input type="checkbox"/>	週に2-4回 <input type="checkbox"/>	週に2-4回 <input type="checkbox"/>
	週に1回以下 <input type="checkbox"/>	週に1回以下 <input type="checkbox"/>	週に1回以下 <input type="checkbox"/>
夕食	週に5-7回 <input type="checkbox"/>	週に5-7回 <input type="checkbox"/>	週に5-7回 <input type="checkbox"/>
	週に2-4回 <input type="checkbox"/>	週に2-4回 <input type="checkbox"/>	週に2-4回 <input type="checkbox"/>
	週に1回以下 <input type="checkbox"/>	週に1回以下 <input type="checkbox"/>	週に1回以下 <input type="checkbox"/>

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のありますか。

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年位前から 6ヶ月位前から まだ6ヶ月未満
 → *2と答えた人にお尋ねします。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 やらうと思う

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年位前から 6ヶ月位前から まだ6ヶ月未満
 → *3と答えた人にお尋ねします。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 やらうと思う

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をする事

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、副菜のそろった食事をとること

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回以上食べる事

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ると思いますか

1) 栄養バランスを考えて食事をする事

かなりできる	少しできる	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、副菜のそろった食事を日に2回以上とること

かなりできる	少しできる	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回以上食べる事

かなりできる	少しできる	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、食事を整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 自分に見合った食品や料理を選ぶのに、食品の表示や、外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	少しできる	どちらともいえません	あまりできません	まったくできません
--------	-------	------------	----------	-----------

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、実現することができますか。

かなりできる	少しできる	どちらともいえません	あまりできません	まったくできません
--------	-------	------------	----------	-----------

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いますか。

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いますか。

1. 非常に重要	2. まあまあ重要	3. どちらともいえません	4. あまり重要でない	5. まったく重要でない
----------	-----------	---------------	-------------	--------------

* 1または2と答えた人にお尋ねします。特に、誰との関係で重要と認めていますか。あなたの住所で答えて下さい。

問32 あなたの世帯では、以下の食べ物をどこから入手していますか。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。

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. 宅配直送地直送・運賃販売	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	
	5. 直売所	6. 宅配直送地直送・運賃販売	7. その他	二番よく利用する場所	
鯉魚	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	
	5. 直売所	6. 宅配直送地直送・運賃販売	7. 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	
	5. 直売所	6. 宅配直送地直送・運賃販売	7. 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. 宅配直送地直送・運賃販売	6. その他	7. 買わない		
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		

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。主なものを3つを選んで○をつけてください。

健康・栄養	体置コントロール	安全性	価格	鮮度	味
-------	----------	-----	----	----	---

問34 家族の好みや季節がかわからないこと、生産地、季節性(旬)その他、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いますか。

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	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いますか。

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	わからない
---------	-----------	-----------	------------	-------

問36 あなたは、健康的な食事についての情報を、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	どちらともいえません	あまり得られていない	まったく得られていない
----------	------------	------------	------------	-------------

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	どちらともいえません	あまり得られていない	まったく得られていない
----------	------------	------------	------------	-------------

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いますか。

多いに思う	少しは思う	どちらともいえません	あまり思わない	まったく思わない
-------	-------	------------	---------	----------

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	どちらともいえません	あまりいない	まったくいない
--------	-------	------------	--------	---------

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いますか。

ぜひ参加したい	少し参加したい	どちらともいえません	あまり参加したくない	まったく参加したくない
---------	---------	------------	------------	-------------

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	どちらとも思えない	あまりそう思わない	全くそう思わない
--------	--------	-----------	-----------	----------

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。

1) 1日当り、摂ることが望ましい野菜の量

100g程度	200g程度	350g程度	500g以上
--------	--------	--------	--------

2) 摂取カロリーに占める脂肪の適正な割合

15~20%	20~25%	25~30%	30~35%
--------	--------	--------	--------

3) 1日当り、摂ることが望ましい食物せんいの量

10~15g	15~20g	20~25g	25~30g
--------	--------	--------	--------

4) 1日当りの食塩摂取量の上限

5g未満	10g未満	15g未満	20g未満
------	-------	-------	-------

5) 適正体重の目安

BMIで12~18.5	BMIで18.5~25	BMIで25~31.5	BMIを知らない
-------------	-------------	-------------	----------

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)

			Kcal
--	--	--	------

BMIは知っているが正しいかはわからない
BMIは知らない

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、具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) 薯蕷 (ほりれんげい、こまつ菜など)	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
3) マイペースト	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
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) にんじん	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、ペーヨンなど肉加工品	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) マヨネーズ	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、世田谷区に住始めて何年ですか

1年未満	1-3年未満	3-5年未満	5-10年未満	10-20年未満	20-30年未満	30年以上
------	--------	--------	---------	----------	----------	-------

問45 あなたが世田谷区に住んでいて感じていることについて、次のア～コ項目で、あてはまる□に○を記入してください

ア. 子どものびのびの育つまち	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
イ. 一人ひとりが自分らしく生きられるまち	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
カ. 人との出会い、支えあいが広がるまち	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ク. 地域や地区で協力、助け合いができるまち	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
コ. ふるさと意識がもてるまち	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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	聞いたことにはあるが内容は知らない	内容をおおおよそ知っている
----------	-------------------	---------------

問47 世田谷区では、飲食店から、栄養成分表示をしたり、健康や栄養についての情報提供している飲食店を「栄養サポーター店」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「栄養サポーター店」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	聞いたことにはあるが利用したことはない	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	まあまあ愛着を感じている	どちらともいえない	あまり愛着を感じていない	まったく愛着を感じていない
----------	--------------	-----------	--------------	---------------

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 専業主婦・専業主夫 学生 パートタイム 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 時 分頃 時 分頃

* (4時間未満で記入ください。例：(午後11時は、23時00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民検診)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	→	<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	→	<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) 糖尿病・糖尿病(疑い) (血糖値が高い、尿糖が陽性)	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	→	<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	→	<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	→	<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(医院、歯科医院)に通っていますか?

<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	→	<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
--	---	--	-----------------------------

高血圧	高脂血症	糖尿病	狭心症・心筋梗塞	脳卒中	喘息・気管支炎
胃炎・十二指腸炎	胃潰瘍・十二指腸潰瘍	むし歯・歯肉炎・歯周病	その他		

10) 現在運動をしていますか

<input type="checkbox"/> 定期的に運動している	→	<input type="checkbox"/> 週に <input type="checkbox"/> 回	継続期間 <input type="checkbox"/> 年 <input type="checkbox"/> ヶ月
<input type="checkbox"/> たまに運動する			
<input type="checkbox"/> ほとんど運動しないが、今後6か月以内には始めようと思う			
<input type="checkbox"/> ほとんど運動しないし今後もしないと思う			

問49 続き

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	時々吸う日がある	以前は吸っていたが1ヶ月以上吸っていない
------	---------	----------	----------------------

*1日に平均して何本くらい吸いますか

10本以下	11~20本	21~30本	31本以上
-------	--------	--------	-------

*今後たばこをやめたい、減らしたいと思いませんか

たばこを止めたい たばこの本数を減らしたい 今のままでよい

12) 同居している方で、たばこを吸う人はいますか

はい いいえ

13) あなたの身長と体重を教えてください。またいつ頃測ったかを「週間前」と「1ヶ月前」から選択してご記入ください

身長 cm 体重 Kg 週間前 1ヶ月前

問50

あなたは、「健康せががやプラン」の中で実施している「ばくばく健康キッズ&タウン」の取り組みについて知っていますか

まったく知らない 聞いたことはあるが内容は知らない 内容を知っている

どのようなところから知りましたか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

- 商店街やスーパーで関連のポスター(子どもが描いたポスターや食レシジャーなど)を見た
- 商店街やスーパーで関連のパンフレットを見たり、もらったりした
- 区報を見た
- 「ばくばく健康キッズ&タウン」のホームページを見た
- 新聞や雑誌で見た
- 子どもから聞いた
- 商店街の店の人から聞いた
- 地域や学校のお祭りなどのイベントの時に知った
- スーパーなどの「ばくばく井当」や関連の商品で知った
- その他 ⇨

問51

あなたはふだん、1日に野菜料理(野菜を主な材料とする料理)を何皿食べますか

<input type="checkbox"/> 1. ほとんど食べない	* 1, 2, 3に○をつけた方にうかがいます。 あなたは1日に野菜料理を5皿以上食べることにについて
<input type="checkbox"/> 2. 1~2皿	
<input type="checkbox"/> 3. 3~4皿	
<input type="checkbox"/> 4. 5~6皿	
<input type="checkbox"/> 5. 7皿以上	

* 1, 2, 3に○をつけた方にうかがいます。
 あなたは1日に野菜料理を5皿以上食べることにについて

- 関心がない(8ヶ月以内に実行する気がない)
- 6ヶ月以内に実行しようと思う
- すぐに実行しようと思う(1ヶ月以内)

* 4, 5に○をつけた方にうかがいます。いつごろから食べていますか。

- 6ヶ月未満である
- 6ヶ月以上継続している

長時間にわたり、ご協力ありがとうございます