



桜小学校地区の
取組み



用賀小学校地区の
取組み



地域の課題を
見てみよう



食生活を
見直そう!

[ばくばく健康キッズ&タウンって何？](#) | [世田谷保健所からのメッセージ](#) | [食と健康の専門家からのメッセージ](#)

[ホーム](#) > [世田谷保健所からのメッセージ](#)

世田谷保健所からのメッセージ

世田谷区では、世田谷区民の健康づくりを支援する「健康せたがやプラン」を区民の皆さんと一緒に策定しました。

健康せたがやプランでは、「食を通じた健康づくり」を重点的な取組みのひとつとして位置づけました。その取組みの一つが、地域と学校の連携による「ばくばく健康キッズ&タウン」です。全国でも先駆的な取組みとして、厚生労働省から研究補助金の助成がついた取組みです（「食と健康の専門家からのメッセージ」）。

2つのモデル地区では、学校を拠点として、総合的な学習の時間などを利用した食育を実施すると同時に、保護者の方々にも、食や栄養に関する学習の機会を設けています。さらに、学校周辺の商店街やスーパーでの健康情報の発信や、健康的な商品の販売などもすすめています。

子どもたちと保護者の世代に働きかけることは、区として、将来の生活習慣病予防のためにも重要なことだと位置付けて取り組んでいます。子どもたちに、地域と大人をつなぐ接着剤のような役割を担ってもらい、学習の成果をポスターにして地域で情報発信するなど、健康なまちづくりを、みんなですすめていきたいと考えています。

今後、この取組みをもとに、健康と食に関する学習のガイドラインを作成し、区内の他地区へも積極的に情報提供し、区全体に住民主体の健康なまちづくりを広げていきたいと考えています。

プロジェクトに関する問合せ先

世田谷保健所 健康企画課・健康推進課 [ばくばく健康キッズ&タウン](#) プロジェクト担当

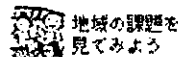
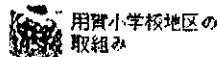
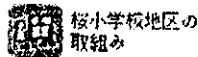
Tel. 03-5432-1111(代表)

[桜小学校地区の取組み](#) | [用賀小学校地区の取組み](#) | [地域の課題を見てみよう](#) | [食生活を見直そう!](#)

[プロジェクトに関するお問合せ](#)

[▲ページの先頭へ](#)

© 2004 [ばくばく健康キッズ&タウン](#)



[ばくばく健康キッズ&タウンって何？](#) | [世田谷保健所からのメッセージ](#) | [食と健康の専門家からのメッセージ](#)

[ホーム](#) > [食と健康の専門家からのメッセージ](#)

食と健康の専門家からのメッセージ

世田谷区のみなさん、こんにちは。

私たちは、モデル地区の子どもたち、学校の先生、PTAの皆さん、商店街やスーパーの皆さんと一緒に、「ばくばく健康キッズ&タウン」をすすめている専門家集団です。

現在日本では、厚生労働省が中心になって、「健康日本21」という国民健康づくり運動が全国各地で展開されています。平成14年には健康増進法が策定され、国民ひとりひとりが健康な生活習慣の重要性に対する理解と関心を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚し、健康の増進に努めることが、国民の責務とされました。ご存知ですか？

今や、健康づくりは個々人の責任のもとに行わなければならない時代になったのです。しかし、一方で、個々人の努力だけでは、健康な暮らしの実現が難しいこともあります。例えば、生活環境やゴミ問題、経済的な問題、仕事や教育のあり方などは、個人の努力だけではいかんともしい部分があります。

そこで、世田谷区で食を通じた健康づくりを進めるにあたり、一人一人が自分の食生活を振り返り、改善する努力を進めると同時に、そうした知恵を地域のみなさんで共有し、正しい情報とより健康的な食物が入手しやすい環境づくりと一緒にやろうというプロジェクトを提案しました。それが、このばくばく健康キッズタウンです。

プロジェクトの中で実際にどんな活動や、専門知識に基づいた正しい情報提供を行っているのか、ぜひ、のぞいてみてください。(>>> [食生活を見直そう!](#))

私たちのメンバーをご紹介します

- 武見ゆかり(女子栄養大学栄養学部助教授・食生態学)
- 佐々木 敏(独立行政法人国立健康・栄養研究所栄養所要量策定企画・運営リーダー・栄養疫学)
- 岡田加奈子(千葉大学教育学部助教授・学校健康教育)
- 村山伸子(新潟医療福祉大学医療技術学部助教授・公衆栄養学)
- 中嶋康博(東京大学大学院農学生命科学研究科農業・資源経済学専攻助教授・農業経済学)
- 水嶋春翔(東京大学医学教育国際協力研究センター講師・疫学、公衆衛生学)
- 島内憲夫(順天堂大学スポーツ健康科学部助教授・健康社会学)
- 嶋田雅子(女子栄養大学栄養科学研究所客員研究員・管理栄養士)
- 佐々木由樹(管理栄養士)

(この取組みは、厚生労働科学研究費補助金がん予防等健康科学総合研究事業「行動科学に基づく栄養教育と支援的環境づくりによる地域住民の望ましい食習慣形成に関する研究」(主任研究者 武見ゆかり)の一環として実施されているものです)

[校小学校地区の取組み](#) | [用賢小学校地区の取組み](#) | [地域の課題を見てみよう](#) | [食生活を見直そう!](#)

[プロジェクトに関するお問合せ](#)

[▲ページの先頭へ](#)



モデル地区

桜小学校地区の取組み

小学校では6年生を中心に食に関する学習に取り組んできました。その中で地区の商店街へ出かけていってしらべ学習をしたり、学習の成果がポスターとして実際に地域で活用されたり、子どもたちの企画による「ばくばく弁当」の販売も実現しています。

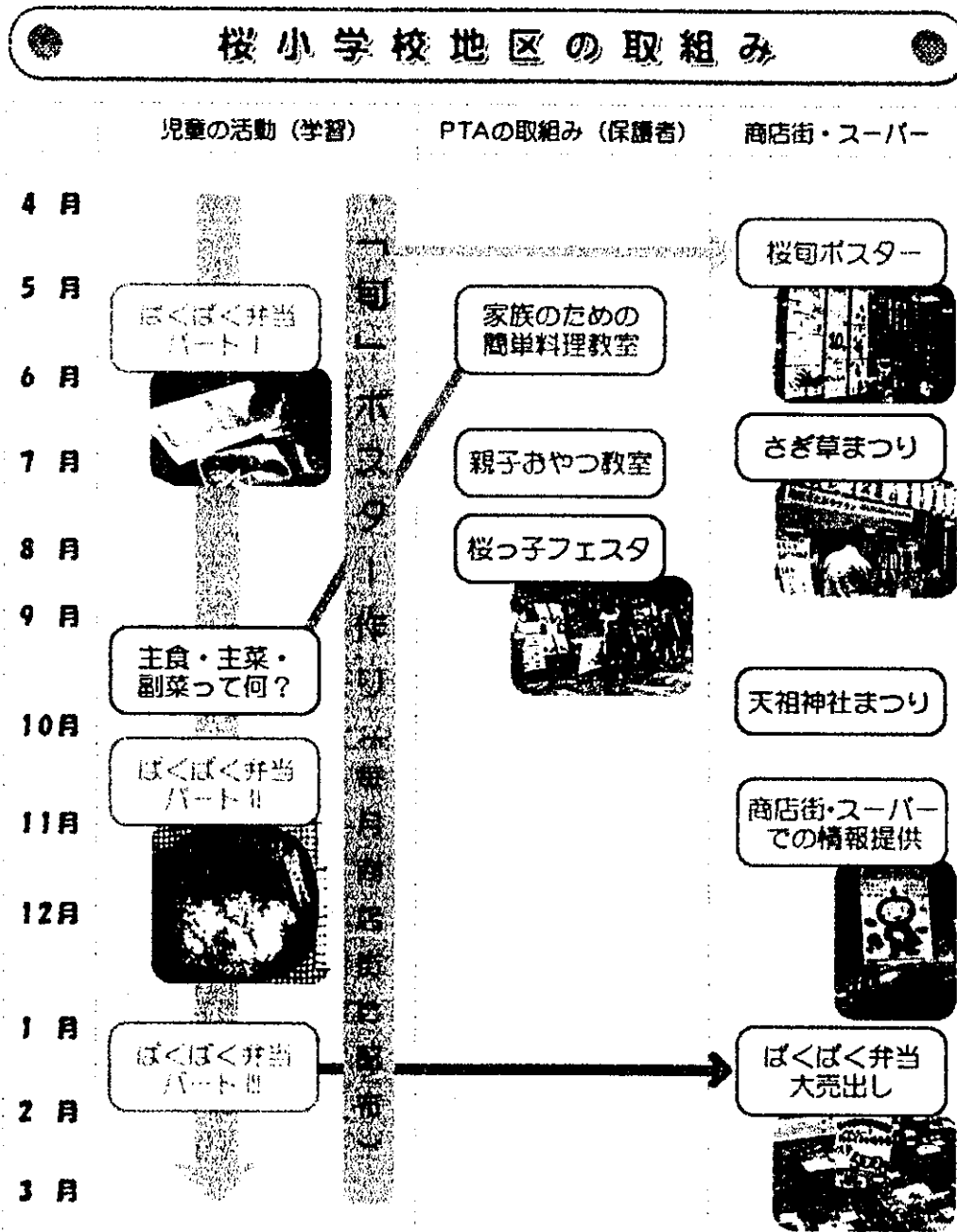
子どもたちの学習を受けて、PTA主催などによる保護者の学習も行われました。

また、地区の商店街の店主さんたちは、最初は子どもたちの学習に協力しよう、とスタートしたのですが、今では自分たちで健康情報のメッセージを考えたり、ヘルシー食品(弁当)を作って売ったり、など、積極的な活動にどんどん発展しています。そうした活動の一部をご覧ください。

※各活動のアイコンをクリックしてね。

掲示板

桜小学校地区の取り組みについての掲示板です





用賀小学校地区の取組み

学校では子どもたちが食に関する学習を始めています。その中で地区の商店街へ出かけて行って調べ学習をしたり、学習の成果がポスターとして実際に地域で活用されたりしています。

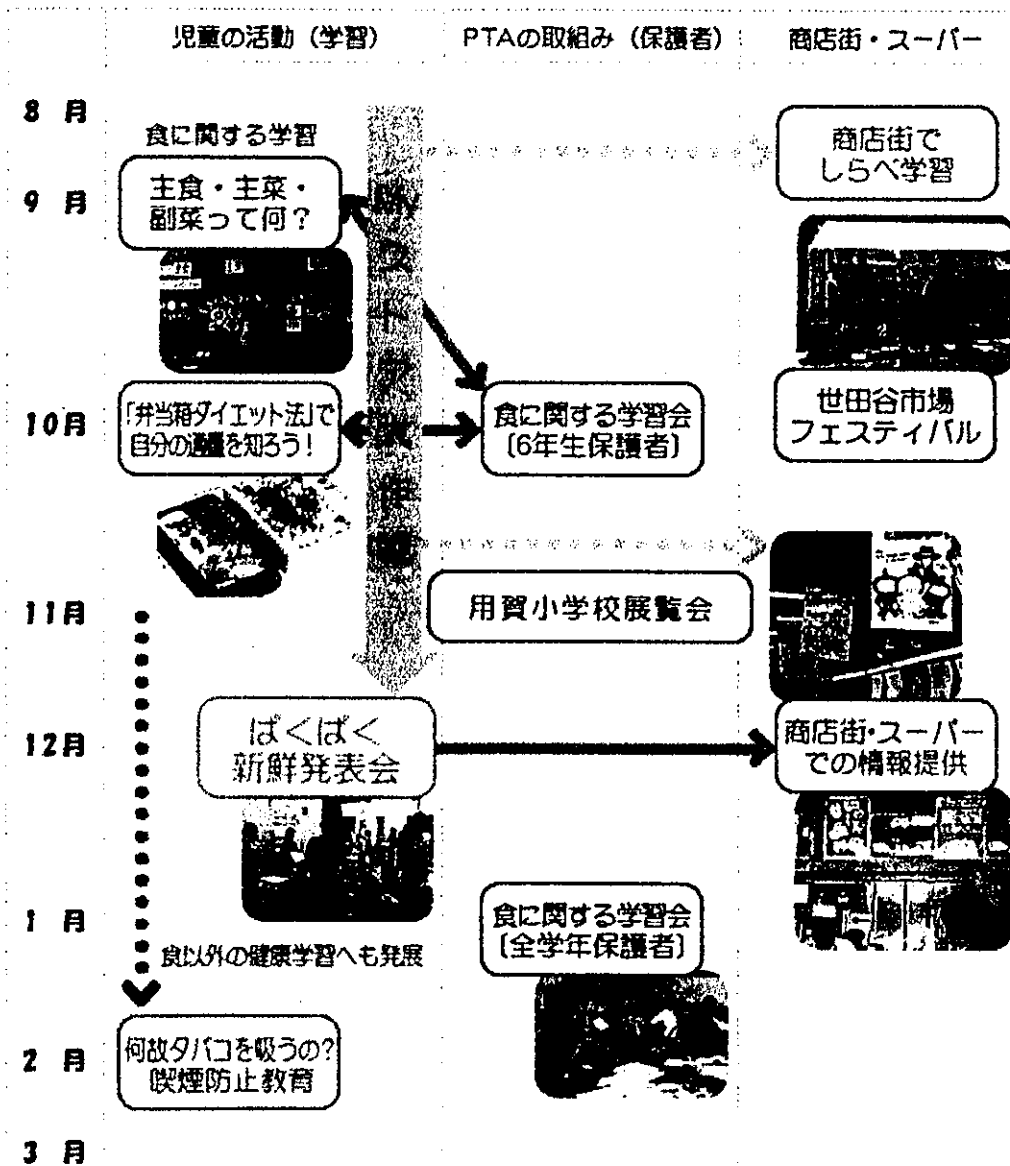


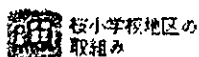
用賀小学校地区の取り組みについての掲示板です。

子どもたちの学習を受けて、PTA主催などによる保護者の学習も行われています。また、地区の商店街の店主さんたちからは、子どもたちの学習に協力していると「いろいろ勉強になるし、お客さんからも反応があっという声」が聞かれるようになりました。そうした活動の一部をご覧ください。

※各活動のアイコンをクリックしてね。

用賀小学校地区の取組み

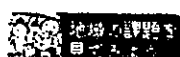




桜小学校地区の
取組み



用賀小学校地区の
取組み



地域の課題を
見直そう



食生活を
見直そう

[ばくばく健康キッズ&タウンって何？](#) | [世田谷保健所からのメッセージ](#) | [食と健康の専門家からのメッセージ](#)

[ホーム](#) > [地域の課題を見よう](#)



地域の課題を見よう

平成14年に小学5年生とその保護者、学区内の商店街の店主、学区内に居住する40歳～50歳代の地域住民を対象に、健康状態、食生活の実態を明らかにする調査を実施しました。その結果、明らかになった課題を解決するために何をしたらいいか、子どもも大人も一緒に考えて考え、実行に移せたら、と考えています。さあ、どんな課題があるのでしょうか。みてみましょう。あなたも同じ悩みや問題を抱えていませんか。子どもたちと保護者の食生活・ライフスタイル、一般区民の食生活・ライフスタイル、及び、商店街での健康づくりの取り組みの実態調査結果です(平成14年度のベースライン調査結果より)。



「佐々木敏:簡易型自記式食事歴法質問票」

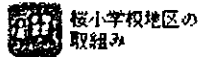
- [小学5年生と保護者への食生活調査結果の概要](#)
- [40歳代、50歳代区民の食生活調査結果の概要](#)
- [商店街での食環境面の取り組みの実態](#)

PDF形式のファイルを見るためには、Adobe Readerというソフトが必要です。Adobe Readerは[アドビシステムズ社のサイト](#)から無償で入手できます。

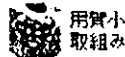
[桜小学校地区の取組み](#) | [用賀小学校地区の取組み](#) | [地域の課題を見よう](#) | [食生活を見直そう!](#)

[プロジェクトに関するお問合せ](#)

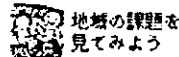
[▲ページの先頭へ](#)



桜小学校地区の
取組み



用賀小学校地区の
取組み



地域の課題を
見てみよう



食生活を
見直そう!

ばくばく健康キッズ&タウンって何? | 世田谷保健所からのメッセージ | 食と健康の専門家からのメッセージ

ホーム > 食生活を見直そう!



食生活を見直そう!

ばくばく健康キッズ&タウンのプロジェクトチームが作成した正しい食生活に関するお役立ち情報です。

この情報の特徴は・・

- メッセージが科学的な根拠(エビデンス)に基づいている
- あなたの気持ちや状態にあわせて、すぐ役立つヒントがある
- 地区の小学校で、同じような内容の学習を行っていますから、子どもや地域の人々との共通の話題になる



掲示板

食生活お役立ち情報についての質問や意見交換のための掲示板です。

桜小学校地区と用賀小学校地区の商店街やスーパーには、健康・栄養リーフレット「Health and Nutrition Tips」という印刷物が入り口やレジ台の横に置いてありますので、それをご利用ください。

- 主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを (PDF形式)
- ごはんをしっかり食べよう～主食が全体のバランスの決め手! (PDF形式)
- 主菜は原則、1食に1品～主菜は脂肪摂取と深い関係・・ (PDF形式)
- 副菜をしっかり食べよう～毎食、野菜料理を食卓に (PDF形式)
- 朝食を毎日食べよう～朝食から1日の生活リズムを整えよう (PDF形式)
- 自分の適正体重知っていますか～体格チェックから始めよう (PDF形式)
- フィットネスをめざそう～生活の中で、もっと体を動かそう (PDF形式)
- 旬の野菜を食べよう～なぜ旬の野菜がよいの? (PDF形式)
- 外食・惣菜の上手な活用法～選び方・食べ方を考えてみよう (PDF形式)
- 栄養成分表示を活用して上手な食品選択を! (PDF形式)
- 「適塩」を心がけよう～食塩と血圧のホントの関係 (PDF形式)
- 日本型食生活は世界の中の健康食! (PDF形式)
- 食べ残しを減らそう～自分の食卓の“無駄”をチェックしよう (PDF形式)
- アルコールと上手につき合おう～適量飲酒・多量飲酒とは (PDF形式)
- タバコは自分と周りの人の健康と命を奪います (PDF形式)
- 健康情報を正しく見きわめよう～う呑みにしないで、その情報 (PDF形式)



PDF形式のファイルを見るためには、Adobe Readerというソフトが必要です。Adobe Readerはアドビシステムズ社のサイトから無償で入手できます。

[桜小学校地区の取組み](#) | [用賀小学校地区の取組み](#) | [地域の課題を見てみよう](#) | [食生活を見直そう!](#)

[プロジェクトに関するお問合せ](#)

[▲ページの先頭へ](#)

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「健康せとかやプラン」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、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、なあに？」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 病気がないこと
 - 8 何でもおいしく食べられて、よく眠れて、よく眠れて、う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 何こ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、基本的には、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感じますか

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1つに○をつけて下さい

- 1 とても大切なことだと思おうので、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おうが、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 でき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, 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, 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いから、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. 買いに行つて食べる	4. 食べない	5. その他
--------------	------------------	--------------	---------	--------

その他 ()

問 25 自分の健康を考へて、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わからない
----------	-------	--------

2)

①アイスクリーム	②シャーベット	③わからない
----------	---------	--------

3)

①お茶	②コーラ・炭酸飲料(たんさんかんりょう)	③わからない
-----	----------------------	--------

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	2. 少しできる	3. どちらともいえない	4. あまりできない	5. ぜんぜんできない
-----------	----------	--------------	------------	-------------

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. スナック菓子
7. とうふ	8. 牛乳	9. いも	10. たまご	11. せんぜんりょう	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. スナック菓子
7. とうふ	8. 牛乳	9. いも	10. たまご	11. せんぜんりょう	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. スナック菓子
7. とうふ	8. 牛乳	9. いも	10. たまご	11. せんぜんりょう	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) 青菜 (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) キャバツ

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・パソコン

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ただけで食事の量をへらしたり、食べなかつたりしたり、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. ちっと太りたい	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で、夕食の時間が遅くなったり、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ていない
---------	-----------	-----------	------------------

問 37 世田谷区では、今年「健康せだがやプラン」を策定し、区民みんな健康づくりに取り組んでいます。あなたは「健康せだがやプラン」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
寝る時刻	() 時	() 分

問42 あなたは、いままでも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△

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. ひらががカサカサしたり、赤くなったりしてかゆくなる(アトピー性ひびくえん)
2. 思わす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(花粉症かゐんしょう)
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○にしてください

- 1 卵 2 牛乳 3 小麦 4 そば 5 ビーナツ 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△

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 ビーナツ 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

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？ 自分の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。

[]

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：(横書きで書いてください)

たくさん質問がありますが、あまり考えこまずに、だいたいので、こたえてくださいね。

(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からないようにして書いてください。

数字のみほん

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

ふいかせかた
 毎日2回以上
 わるいかせかた
 毎日2回以上

○や数字で書えてください

性別 男の子 女の子 平成 年 月 日 生年月日
 せよう (これにこたえらる日)の日づけ たいじゅう (からだのおもせ)
 平成 年 月 日 身長 cm 体重 kg

あなたは、次の食べ物をごくら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。

コップ杯くらの牛乳・ヨーグルト	とけ肉	ぶた肉・牛肉	ハム・ソーセージ・ベーコン	レバー
低脂肪	(ひき肉をふくむ)	(ひき肉をふくむ)		
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	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
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	特にお食べる	ツナ缶	ひものしお漬	アブラが多い	アブラが少ない	たまご
	さかな	(まぐろのおびら 漬け)	(しおでほ、おさけ、あじのひものなど)	さかな	さかな	(にわどりの卵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

とうもろこし・あびら	なっとう	いも	つげ物	サラダ	トマト・トマト
		(すべての種類)	その他のすべて (梅干しのせく)	レタス・キャベツ・ゆかりな豆 (トマトはのせく)	チャップ・トマト
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	キャベツ・白菜	にんじん・かぼちゃ	だいこん・かひ	きのこ	わかめ
(ブロッコリーをふくむ)				(すべての種類)	
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

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

01123456789

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いくつかも選んで、枠内に○をつけて下さい。
2. 心身共に健康なこと
3. 仕事ができること
4. 生きがいの条件
5. 健康を重視しないこと
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つだけ選択し、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 かなり健康でない 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 あまりおいしくない まったくおいしくない

問5 あなたは楽しく食事していますか

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 あまり楽しくない まったく楽しくない

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、特に継続的に行っていることはない。
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

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 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 家族と一緒に食事することは、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、忙しければそれほどでもない
- そろそろそろわなくなっ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)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、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 マスキミから得た健康や栄養に関する情報が正しゅうかどうかを判断し、自分や家族に役立て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 あまりしていません ほとんどしていません

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、自分や家族に役立ようとして使っていますか

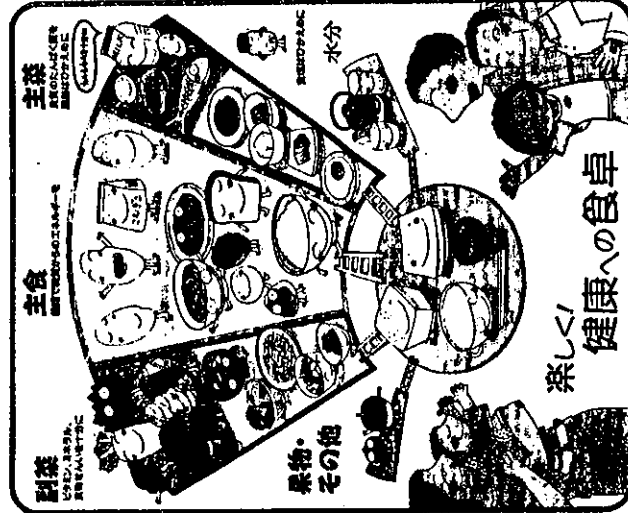
かなりできる 少しできる どちらともいえない あまりできない まったくできない

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、理解してから答えして下さい

	主食	主菜	副菜
朝食	<input type="checkbox"/> 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
昼食	<input type="checkbox"/> 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
夕食	<input type="checkbox"/> 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



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せんか

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せんか

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をする

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

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せんか

1) 栄養バランスを考えて食事をする

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

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揃っていると思いますか。

十分揃っている	まあまあ揃っている	あまり揃っていない	まったく揃っていない
---------	-----------	-----------	------------

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. どちらともいえない	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されていますか。あなたの続柄で答えて下さい。

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. 宅配直達地直達・運搬販売	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. 宅配直達地直達・運搬販売	7. 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	
	5. 直売所	6. 宅配直達地直達・運搬販売	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. 宅配直達地直達・運搬販売	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. 宅配直達地直達・運搬販売	6. その他	7. 買わない	二番よく利用する場所	
総菜	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	体重コントロール	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いますか。

十分揃っている	まあまあ揃っている	あまり揃っていない	まったく揃っていない	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。

十分揃っている	まあまあ揃っている	あまり揃っていない	まったく揃っていない	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	どちらともいえない	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。

(子どものいない方は答えてください)

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
----------	------------	-----------	------------	-------------

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
-------	-------	-----------	---------	----------

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	どちらともいえない	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)~6)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	300g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りの量

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) あかたが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BMIがいくつかわからない

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 (味噌を問わず、全体的に喜ばせて下さい)	大好き	まあまあ好き	どちらともいえません	やや嫌い	大嫌い
2) 草苺 (ほろりん草、こまつ菜など)	大好き	まあまあ好き	どちらともいえません	やや嫌い	大嫌い
3) キヤベツ	大好き	まあまあ好き	どちらともいえません	やや嫌い	大嫌い
4) トマト	大好き	まあまあ好き	どちらともいえません	やや嫌い	大嫌い
5) にんじん	大好き	まあまあ好き	どちらともいえません	やや嫌い	大嫌い
6) 卵	大好き	まあまあ好き	どちらともいえません	やや嫌い	大嫌い
7) ハム・ソーセージ、ペーロンなど肉加工品	大好き	まあまあ好き	どちらともいえません	やや嫌い	大嫌い
8) マヨネーズ	大好き	まあまあ好き	どちらともいえません	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	どちらともいえません	やや嫌い	大嫌い
10) 揚げ物や炒め物	大好き	まあまあ好き	どちらともいえません	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	1~3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、あてはまる口に○を記入してください

ア. 子どものびのび育つまち そう思う どちらともいえません 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

ウ. 病気や障害があっても自分らしく生きられるまち

エ. 個人の主体的な価値判断に基づく健康づくりができるまち

オ. 健康づくりのために必要な情報が得やすいまち

カ. 人との出会い、支えあいが広がるまち

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

ク. 地域や地区で協力、助け合いができるまち

ケ. 快適で安心できる環境の中で住み続けられるまち

コ. ふるさと意識がもてるまち

問46 世田谷区では、今年「健康せがやプラン」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	聞いたことはあるが内容は知らない	内容をおおよそ知っている
----------	------------------	--------------

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「栄養がアット店」として登録し、外車の車を利した健康づくりを推進しています。あなたは「栄養がアット店」を見たか、利用したことがありますか

利用したことがある	聞いたこと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	まあまあ感じている	どちらともいえません	あまり感じない	まったく感じない
----------	-----------	------------	---------	----------

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・フリーランス 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 時 分

6) 睡眠時間は 6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国民検診)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	「はい」と答えた方 食事や生活習慣の改善の指導を受けましたか	<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受けましたか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
(3) 糖尿病・糖尿病(軽い) (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受けましたか	<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受けましたか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
(5) 貧血 (血がたれない)	<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受けましたか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

9) 現在、病气やけがで病院や診療所(医院、歯科医院)に通っていますか? はい いいえ

10) 現在運動をしていますか

→ 「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	

定期的に運動している 週に 回 継続期間 年 月

たまに運動する

ほとんど運動しないが、今後6か月以内には始めようと思う

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。 たばこを止めたたい たばこの本数を減らしたい 今の家でよい

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「ヶ月前」から選択してください

身長 [] cm 体重 [] Kg 測定時期 [] 週間前 [] ヶ月前

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(子どもが書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買ったり、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「ばくばく弁当」や関連の商品で知った

その他 => []

問50

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

1. ほとんど食べない

2. 1~2皿

3. 3~4皿

4. 5~6皿

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(6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

問 50 あなたは、「健康せががプログラム」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。

1. まったく知らない 2. 聞いたことはあるが、内容は知らない 3. 内容を知らない

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。

1. 商店街やスーパーで関連のポスター (子どもが描いた旬ポスターや食レシジャーなど) を見た
2. 商店街やスーパーでペブルプリントを見たり、もらったりした
3. 区報で見た
4. 「ばくばく健康キッズ&タウン」のホームページを見た
5. 新聞や雑誌で見た
6. 子どもから聞いた
7. 学校 (担任やPTA など) からお知らせで知った
8. 学校の授業や学習会で知った
9. 商店街の店の人から聞いた
10. 商店街や学校のお祭りなどのイベントで知った
11. スーパー等のばくばく弁当など、ばくばく商品で知った
12. その他 ()

問 51 あなたは小学校や地域で実施した「ばくばく健康キッズ&タウン」の取り組みに参加したり、参観したりしましたか。

参加したもので全てに○をつけてください。

1. 学校での「ばくばく弁当」づくり (昨年5月、10月、11月)
2. 研究発表授業 (昨年11月)
3. PTA 研修会 家族のための簡単料理教室 (昨年6月)
4. PTA 研修会 親子おやつ教室 (昨年7月)
5. 親子フェスタ: アルコールパブダスタ・体験決定・健康情報コーナー (昨年8月)
6. 天祖神社祭り、さき草祭りなど、地域のお祭り
7. 参加していない

問 52 あなたは次のことについて家族と話をしましたか、あてはまるもの全てに○をつけてください。

1. 学校での「ばくばく弁当」づくり
2. 研究発表授業
3. PTA 研修会 家族のための簡単料理教室
4. PTA 研修会 親子おやつ教室
5. 親子フェスタ: アルコールパブダスタ・体験決定・健康情報コーナー
6. 天祖神社祭り、さき草祭りなど、地域のお祭り
7. 旬ポスター
8. 話していない

問 53 あなたは「ばくばく健康キッズ&タウン」の活動について「家族以外の人」に話をしましたか。

1. はい
2. いいえ

誰に話しましたか? 話した人全てに○をつけてください。

1. 親戚
2. 知人・友人
3. その他の人 ()

どのような内容でしたか。

[]

問 54 区が学校や地域と協力して、食を通じた健康づくりに取り組むことは重要だと思いますか。

1. はい
2. いいえ

問 55 現在、たばこを毎日吸っている、時々吸う日があるという方にうかがいます。今後たばこをやめたい、減らしたいと思っていますか。

1. たばこを止めたい
2. たばこの本数を減らしたい
3. 今のままでよい

小学校保護者 事後調査 追加項目表 (Y小学校用)

問 60 あなたは「健康せがきプログラム」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。

1. まったく知らない 2. 聞いたことはあるが、内容は知らない 3. 内容を知らない

どのようなところから知りましたか、あてはまるものを全てに○をつけてください。

1. 商店街やスーパーで設置のポスター（子どもが描いたおポスターやメニューシナジーなど）を見た
2. 商店街やスーパーでペブルフレットを見たり、もったりした
3. 区報を見た
4. 「ばくばく健康キッズ&タウン」のホームページを見た
5. 新聞や雑誌を見た
6. 子どもから聞いた
7. 学校（担任やPTA など）からのお知らせで知った
8. 学校の授業や学習会で知った
9. 商店街の店の人から聞いた
10. 地域や学校のお祭りなどのイベントの案内で知った
11. ばくばく新鮮発表会で知った
12. その他（ ）

問 61 あなたは小学校や地域で実施した「ばくばく健康キッズ&タウン」の取り組みに参加したり、参観したりしましたか。

参加したものをすべてに○をつけてください。

1. 学校でのばくばく弁当作り (昨年 10 月)
2. マイストア大作戦 (昨年 9 月)
3. ばくばく新鮮発表会 (昨年 11 月)
4. 学校の風見会 (昨年 10 月)
5. 保護者向け食に関する学習会 (昨年 10 月、今年 1 月実施)
6. 世田谷市場まつり：アルコールパッチアスタ・体脂肪測定・健康情報コーナー (昨年 10 月)
7. 参加していない

問 62 あなたは小学校で実施した「ばくばく健康キッズ&タウン」の取り組みについて家族と話をしましたが、あてはまるものをすべてに○をつけてください。

1. 学校でのばくばく弁当作り
2. マイストア大作戦
3. ばくばく新鮮発表会
4. 学校の風見会での毎パッチアスタ、アルコールパッチアスタ、など
5. 保護者向け食に関する学習会
6. 世田谷市場まつり：アルコールパッチアスタ・体脂肪測定・健康情報コーナー
7. 話していない

問 63 あなたは「ばくばく健康キッズ&タウン」の活動について「家族以外の人」に話をしましたか。

1. はい
2. いいえ

誰に話しましたか？話した人全てに○をつけてください。

1. 親戚
2. 知人・友人
3. その他の人（ ）

どのような内容でしたか。

[]

問 64 区が学校や地域と協力して、食を通じた健康づくりに取り組むことは重要だと思いますか。

1. はい
2. いいえ

問 65 現在、たばこを毎日吸っている、時々吸う日があるという方が多いです。今後たばこをやめたい・減らしたいと思っていますか。

1. たばこを止めたい
2. たばこの本数を減らしたい
3. 今のままでよい