

中央区民の健康・食育に関する意識調査（19歳以下の子どもが対象）

ご記入にあたってのお願い

- ・原則として封筒のあて名のお子さんの保護者の方に回答のご記入をお願いいたしますが、お子さんに関する質問については、お子さんとご一緒にご回答ください。
- ・調査票や返信用封筒に、お名前やご住所をご記入する必要はありません。
- ・ご記入は、黒または青の鉛筆やボールペンでお願いいたします。
- ・問1から順に質問ごとに用意した回答項目の中から、あてはまるものの番号を○で囲んでください。「その他（ ）」にあてはまる場合は、（ ）内に具体的な内容をご記入ください。
- ・一部の方だけに答えていただく質問もありますが、その場合は矢印（→）で示したり、説明文がありますので、該当する方のみお答えください。
- ・ご記入いただきました調査票は、●月●日（●）までに、同封の返信用封筒に入れてご投函ください（切手は不要です）。

《あて名のお子さんについて、おたずねします》

問1 あて名のお子さんの性別・年齢をお答えください。（○は1つだけ、数字を記入）

1 男性 _____ 歳 2 女性 _____ 歳

問2 あて名のお子さんの身長と体重を記入してください。（数字を記入）

身長 <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> cm (記入例 150.5 cm)	体重 <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> kg (記入例 42.5 kg)
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

問3 あて名のお子さんの就園・就学などの状況をお答えください。（○は1つだけ）

- | | |
|---------------|---------------------|
| 1 保育園・こども園 | 6 高校 |
| 2 幼稚園 | 7 大学・短大 |
| 3 1または2以外の乳幼児 | 8 専門学校 |
| 4 小学校 | 9 働いている |
| 5 中学校 | 10 その他（具体的に： _____） |

問4 あて名のお子さんのお住まいの地区をお答えください。（○は1つだけ）

- | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 京橋地域（八重洲二丁目、京橋、銀座、新富、入船、湊、明石町、築地、浜離宮庭園、八丁堀、新川） |
| 2 日本橋地域（日本橋本石町、日本橋室町、日本橋本町、日本橋小舟町、日本町小伝馬町、日本町大伝馬町、日本町堀留町、日本橋富沢町、日本橋人形町、日本橋小網町、日本橋蛸殻町、日本橋箱崎町、日本橋馬喰町、日本橋横山町、東日本橋、日本橋久松町、日本橋浜町、日本橋中洲、八重洲一丁目、日本橋、日本橋茅場町、日本橋兜町） |
| 3 月島地域（佃、月島、勝どき、豊海町、晴海） |

問5 あて名のお子さんのふだんの起床時間は何時ですか。(○は1つだけ)

1 午前6時前	4 午前8時台
2 午前6時台	5 午前9時以降
3 午前7時台	

問6 あて名のお子さんのふだんの就寝時間は何時ですか。(○は1つだけ)

1 午後8時前	5 午後11時台
2 午後8時台	6 午前0時台
3 午後9時台	7 午前1時台
4 午後10時台	8 午前2時以降

問7 あて名のお子さんは、朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

(菓子、嗜好飲料、サプリメント、ドリンク剤のみの場合は「ほとんど食べない」とします。)

1 毎日食べる ⇒ <u>問8へお進みください。</u>	2 週に4～5日食べる
	3 週に2～3日食べる
	4 ほとんど食べない

付問7-1 あて名のお子さんが朝食を食べない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1 いつも食べないから	5 用意されていない(しない)から
2 時間がないから	6 親が食べないから
3 お腹がすいていないから	7 その他(具体的に:)
4 食べたくないから	

問8 あて名のお子さんが朝食・夕食を同居の方と一緒に食べることはどのくらいありますか。

(○はそれぞれ1つだけ)

朝食	1 ほとんど毎日	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
夕食	1 ほとんど毎日	2 週に4～5日	3 週に2～3日	4 週に1日程度	5 ほとんどない

問9 あて名のお子さんは、家庭での食事を楽しいと感じていますか。(○は1つだけ)

1 楽しい	2 楽しくない	3 どちらともいえない
-------	---------	-------------

問 10 あて名のお子さんが食事を家族と一緒に食べることは、一人で食べるよりどのような良い点があると思いますか。(○は3つまで)

- | | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| 1 楽しく食べることができる | 8 食の知識や興味を増すことができる |
| 2 家族とのコミュニケーションを図ることができる | 9 調理や配膳、買い物など、食事作りに参加することができる |
| 3 規則正しい時間に食べることができる | 10 よく噛んで味わって食べることができる |
| 4 栄養バランスの良い食事を食べることができる | 11 自然や食事を作ってくれた人などに対する感謝の念をはぐくむことができる |
| 5 安全・安心な食事を食べることができる | 12 その他(具体的に:) |
| 6 食事マナーを身につけることができる | |
| 7 食文化を伝えることができる | |

問 11 あて名のお子さんは普段、主食(ごはん・パン・めんなど)、主菜(肉・魚・卵・豆など)、副菜(野菜・きのこ・海藻など)をそろえた食事を1日何回していますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|------|------|------|------|
| 1 3回 | 2 2回 | 3 1回 | 4 なし |
|------|------|------|------|

問 12 あて名のお子さんは普段の食生活において、よく噛んで(1口30回程度)味わって食べていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

☆中央区では、噛ミン30(カミングサンマル)を推進しています。噛ミン30とは、ひとくち30回以上よく噛んで味わって食べることで、より健康な生活を目指すためのキャッチフレーズです。

問 13 あて名のお子さんは、野菜料理を1日何皿(または何鉢)食べていますか。(○は1つだけ)(1皿または小鉢1つの目安=野菜70g前後。たとえばトマトなら半分、かぼちゃなら3切位)

- | | | |
|--------|------|------------|
| 1 5皿以上 | 3 3皿 | 5 1皿 |
| 2 4皿 | 4 2皿 | 6 ほとんど食べない |

<野菜70g料理例>



サラダ



お浸し



煮物



きんぴら



具だくさん汁

問 14 あて名のお子さんは、ご家庭で1人または家族の方と一緒に料理を作ることが、週にどのくらいありますか。(○は1つだけ)

(ただし、温めるだけ、お湯を入れるだけなどは含みません。)

- | | | |
|----------|------------|-------|
| 1 ほぼ毎日 | 3 週に1、2日 | 5 その他 |
| 2 週に3、4日 | 4 ほとんど作らない | () |

問 15 あて名のお子さんは、あめ・チョコレート・アイスクリームなどの甘いお菓子を、1週間のうちにどのくらい食べますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|--------|----------|----------|------------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週に3~4日 | 3 週に1~2日 | 4 ほとんど食べない |
|--------|----------|----------|------------|

問 16 あて名のお子さんは、ジュース・乳酸飲料・スポーツドリンクなどの甘い飲み物を、1週間のうちにどのくらい飲みますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|--------|----------|----------|------------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週に3～4日 | 3 週に1～2日 | 4 ほとんど飲まない |
|--------|----------|----------|------------|

問 17 あて名のお子さんは、ふだん、運動やスポーツをする時間は、1日にどのくらいですか(学校の体育の授業は除き、クラブ活動などは含めてお答えください)。お子さんが未就学児の場合は、自宅以外の外遊びなど身体活動についてお答えください。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 30分未満 | 3 1時間以上2時間未満 |
| 2 30分以上1時間未満 | 4 2時間以上 |

問 18 あて名のお子さんは、テレビの視聴の時間は1日のうちどのくらいですか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 全く見ない | 4 2時間以上3時間未満 |
| 2 1時間未満 | 5 3時間以上6時間未満 |
| 3 1時間以上2時間未満 | 6 6時間以上 |

問 19 あて名のお子さんは、スマートフォン、タブレット、ゲーム等の使用時間は1日のうちどのくらいですか。

(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 全くしない | 4 2時間以上3時間未満 |
| 2 1時間未満 | 5 3時間以上6時間未満 |
| 3 1時間以上2時間未満 | 6 6時間以上 |

問 20 あて名のお子さんは、歯をみがくときフッ素入りの歯みがき粉を使っていますか。

(○は1つだけ)

- | |
|---------------------------------|
| 1 フッ素入りの歯みがき粉を使っている |
| 2 フッ素は入っていない歯みがき粉を使っている |
| 3 フッ素が入っているかはわからないが、歯みがき粉を使っている |
| 4 歯みがき粉は使っていない |

問 21 あて名のお子さんは、歯をみがくとき、デンタルフロス(糸ようじなど)を使うことがありますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|--------|----------|----------|----------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週に3～4日 | 3 週に1～2日 | 4 使っていない |
|--------|----------|----------|----------|

問 22 あて名のお子さんは、かかりつけの歯科医院がありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------|-----------------------|
| 1 ある | 2 ない ⇒ 問 23 へお進みください。 |
|------|-----------------------|

付問 22-1 その歯科医院でむし歯などの治療を受けているほかに、次のような検査や処置を受けていますか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| 1 定期健診(年1回以上) | 5 シーラント処置* ³ |
| 2 フッ化物歯面塗布* ¹ | 6 その他(具体的に:) |
| 3 フッ化物洗口の指導* ² | 7 特にない |
| 4 歯みがき指導 | |

*1 フッ化物歯面塗布とは、歯にフッ素を塗り、むし歯になるのを予防する処置のことです。
 *2 フッ化物洗口の指導とは、むし歯予防のために、フッ素入りのうがい薬の使い方を習うことです。
 *3 シーラント処置とは、むし歯になりやすい奥歯のみぞにプラスチックなどをつめ、むし歯になるのを予防する処置のことです。

問 23 あて名のお子さんは、同居する家族に喫煙者がいますか。(○は1つだけ)

1 いる

2 いない ⇒ 問 24 へお進みください。

付問 23-1 同居する家族のうち、どなたが喫煙していますか。お子さんからみた続柄でお答えください。(○はいくつでも)

1 親

4 その他(具体的に:)

2 祖父母

5 家族に喫煙者はいない

3 兄弟姉妹

問 24 あて名のお子さんは、喫煙による健康被害について知っていますか。(○は1つだけ)

1 知っている

2 知らない

問 25 あて名のお子さんは、受動喫煙について知っていますか。(○は1つだけ)

1 知っている

2 知らない

問 26 あて名のお子さんは、成人になったら喫煙してみたいと思っていますか。(○は1つだけ)

1 喫煙してみたい

2 喫煙したくない

3 わからない

《ここからは保護者の方に、ご自身のことについておたずねします》

問 27 あなた(保護者)の性別・年齢をお答えください。(○はそれぞれ1つだけ)

1 男性

2 女性

1 20～29歳

3 40～49歳

5 60歳以上

2 30～39歳

4 50～59歳

問 28 あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

(※菓子、嗜好飲料、サプリメント、ドリンク剤のみの場合は「ほとんど食べない」に○をしてください。)

1 毎日食べる

2 週に4～5日食べる

⇒ 問 29 へお進みください。

3 週に2～3日食べる

4 ほとんど食べない

付問 28-1 あなたが朝食を食べない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1 いつも食べないから

4 食べたくないから

2 時間がないから

5 用意されていない(しない)から

3 お腹がすいていないから

6 その他(具体的に:)

問 29 あなたはふだん、主食（ごはん・パン・めんなど）、主菜（肉・魚・卵・豆など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）をそろえた食事を1日何回していますか。（○は1つだけ）

1	3回	2	2回	3	1回	4	なし
---	----	---	----	---	----	---	----

問 30 あなたは、毎日果物をどのくらい食べていますか。（○は1つだけ）

1	300 g 以上	3	100～200 g 未満	5	0 g
2	200～300 g 未満	4	100 g 未満		

☆国の「第4次食育推進基本計画」では、1日100g以上の果物を食べることを目標としています。

<果物100g例>



みかん1個



りんご半分



なし半分



ぶどう半房



もも1個

問 31 あなたはふだんの食生活において、よく噛んで（1口30回程度）味わって食べていますか。（○は1つだけ）

1	はい	2	いいえ
---	----	---	-----

問 32 あなたは、野菜の1日の摂取目標量（350g以上）を知っていますか。（○は1つだけ）

1	はい	2	いいえ
---	----	---	-----

☆「健康日本21」では、1日350g以上の野菜を食べることを目標としています。350gの野菜とは、野菜料理にするとおおよそ5皿（または5鉢。皿（鉢）は手の平にのる大きさ）分に相当します。

1日3食で、5皿の野菜料理を目指すと食生活に取り入れやすくなります。

中央区では、「食べよう野菜350（サン・ゴー・マル）～毎日350g以上の野菜を食べよう～」運動を進めています。

同封のリーフレット「350g以上の野菜を食べよう」をご覧ください。

<野菜70g料理例>



サラダ



お浸し



煮物



きんぴら



具だくさん汁

問 33 あなたは、野菜料理を1日何皿（または何鉢）食べていますか。（○は1つだけ）

（1皿または小鉢1つの目安＝野菜70g前後。例えばトマトなら半分、かぼちゃなら3切位）

1	5皿以上	3	3皿	5	1皿
2	4皿	4	2皿	6	ほとんど食べない

問 34 あなたは、1日の食塩の目標量を知っていますか。（○は1つだけ）

1	はい	2	いいえ
---	----	---	-----

問 35 あなたは、ふだんから減塩に気をつけた食生活を実践していますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|---|----------------|---|------------------|
| 1 | いつも気をつけて実践している | 3 | あまり気をつけて実践していない |
| 2 | 気をつけて実践している | 4 | まったく気をつけて実践していない |

問 36 あなたは、自ら料理を作ることが週にどのくらいありますか。(○は1つだけ)

(ただし、温めるだけ、お湯を入れるだけなどは含みません。)

- | | | | |
|---|--------|---|----------|
| 1 | ほぼ毎日 | 4 | ほとんど作らない |
| 2 | 週に4～6日 | | |
| 3 | 週に1～3日 | | |

問 37 あなたは「食育*」という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つだけ)

- | | | | | | |
|---|----------|---|-------------------|---|--------|
| 1 | 内容を知っている | 2 | 聞いたことはあるが、内容は知らない | 3 | 全く知らない |
|---|----------|---|-------------------|---|--------|

*食育とは、様々な経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

問 38 あなたは、ご家庭でお子さんに対して、食育を行っていますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|---|---------------------|---|-------|
| 1 | 積極的にしている | 5 | していない |
| 2 | どちらかといえばしている | 6 | わからない |
| 3 | どちらかといえばしていない | | |
| 4 | したいと思っているが実際にはしていない | | |
- 問 39 へお進みください。

付問 38-1 あなたのご家庭で行っているまたは行いたいと思っている食育はどのような内容ですか。(○はいくつでも)

- | | | | |
|---|----------------------------|----|-------------------------|
| 1 | 料理 | 8 | 食事を通して食べ物についての話をする |
| 2 | 買い物 | 9 | 食事の栄養バランスの理解 |
| 3 | 食事の準備や後片付け | 10 | クッキング教室などのイベントへの参加 |
| 4 | 食前・食後のあいさつやお箸の持ち方などの食事のマナー | 11 | 食に関する絵本などの読み聞かせ |
| 5 | 家族そろっての食事 | 12 | 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理の継承 |
| 6 | いろいろな食べ物の味を体験させる | 13 | その他 |
| 7 | 食べ物をむだにさせない | | (具体的に：) |

問 39 あなたは、家庭での食事や生活を通じて、お子さんが将来にわたり健康的な食習慣を身につけていくことができると思いますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|---|--------------|---|-------|
| 1 | 思う | 4 | 思わない |
| 2 | どちらかといえば思う | 5 | わからない |
| 3 | どちらかといえば思わない | | |

問 40 あなたは、「家庭での食事や生活」以外で、お子さんが健康的な食習慣を身につけるために何が必要だと思いますか。(○は3つまで)

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1 | 保育園・幼稚園・学校における子どもへの食育 |
| 2 | 保育園・幼稚園・学校における保護者への食に関する講習会や情報提供 |
| 3 | 保育園・学校における栄養バランスのよい給食の提供 |
| 4 | 児童館などにおける子どもへの食育 |
| 5 | 保健所・保健センターにおける親子対象の食育教室 |
| 6 | NPO法人やボランティア(団体)、民間事業者(食品関連事業者等)による食育 |
| 7 | その他(具体的に:) |

問 41 あなたは、あて名のお子さんの食事について身近に相談できる人や相談できる場所がありますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|---|------------------|---|---------------------|
| 1 | ある(人や場所:) | 3 | 相談できる相手や場所の必要性を感じない |
| 2 | 相談したいが身近にない(いない) | | |

問 42 食育に関する施策全般について、行政に対するご意見・ご提案などありましたら、自由に記入してください。

ご協力ありがとうございました。
この調査票は、●月●日(●)までに、返信用封筒に入れ、
投函してください(切手は不要です)。