



**Q4** あなたは、普段<sup>ふだん</sup>外食をどのくらいしますか。(1つに○)

※ 外食とは、飲食店で食事やデリバリー<sup>たぐはい</sup>（宅配）、コンビニやスーパーで売っているお弁当<sup>べんとう</sup>を買って食べる場合とします。例えば、ピザをデリバリー<sup>たぐはい</sup>（宅配）で買って食べる場合も外食とします。

- |                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| ① 毎日2回以上（週14回以上） | ② 毎日1回以上2回未満（週7回以上14回未満） |
| ③ 週2回以上7回未満      | ④ 外食しないか、したとしても週2回未満     |

**Q5** あなたは、食べ残しをどのくらいしますか。(1つに○)

- |          |        |          |        |
|----------|--------|----------|--------|
| ① ほとんど残す | ② 半分残す | ③ ちょっと残す | ④ 残さない |
|----------|--------|----------|--------|

**Q6** あなたは、よい食生活を送れていると思いますか。(1つに○)

- |                                    |
|------------------------------------|
| ① よい食生活を送れていると思うが、これから、さらに良くしていきたい |
| ② よい食生活を送れていると思うし、これからも続けていきたい     |
| ③ よい食生活を送れていると思っていないが、これから良くしていきたい |
| ④ よい食生活を送れているとは思っていないが、特に変える気はない   |

**Q7** あなたは、ふだんの食事の時間が楽しいですか。(1つに○)

- |          |         |            |           |
|----------|---------|------------|-----------|
| ① 非常に楽しい | ② やや楽しい | ③ あまり楽しくない | ④ 全く楽しくない |
|----------|---------|------------|-----------|

**Q8** あなたは、「地産<sup>ちさん</sup>地消<sup>ちしょう</sup>」という言葉やその意味を知っていますか。(1つに○)

※ 地産<sup>ちさん</sup>地消<sup>ちしょう</sup>とは、地域<sup>ちいき</sup>で生産されたものをその地域<sup>ちいき</sup>で消費<sup>しょうひ</sup>すること

- |         |        |
|---------|--------|
| ① 知っている | ② 知らない |
|---------|--------|

**Q9** 和光市内で行われている食育に関するイベントや体験活動、教室のうち、参加や利用したことがあるものはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- |               |                                       |
|---------------|---------------------------------------|
| ① 農業体験        | ② 体験教室（そば打ちやみそ作りなど）                   |
| ③ 料理教室        | ④ 食育講座 <sup>こうざ</sup>                 |
| ⑤ 市民まつりでのイベント | ⑥ 歯科教室                                |
| ⑦ 和光市でとれた農産物  | ⑧ その他（                                |
| ⑨ 参加したことがない   | ※おもに公民館・市役所 <sup>かいさい</sup> で開催しています。 |

Q9-1 ⑨に○をつけた方にうかがいます。参加したことがない理由は何ですか。  
(あてはまるもの3つまで○)

- |                                |                                                   |            |
|--------------------------------|---------------------------------------------------|------------|
| ① 実施 <sup>じっし</sup> を知らなかったから  | ② 自分には必要ないから                                      | ③ 場所が不便だから |
| ④ 日程 <sup>にってい</sup> が合わなかったから | ⑤ 対象 <sup>たいしょう</sup> 年齢 <sup>ねんれい</sup> ではなかったから |            |
| ⑥ 一人では参加しにくいから                 | ⑦ 興味 <sup>きょうみ</sup> がないから                        |            |
| ⑧ その他（                         |                                                   | ）          |

**Q10** 自治体やボランティア、企業などの食育の取り組みに参加してみたいと思うものはありますか。（あてはまるもの3つまで○）

- |                              |                 |
|------------------------------|-----------------|
| ① 郷土料理・伝統料理などの食文化を伝えていく活動    |                 |
| ② 農業、林業、漁業などに関する体験活動         |                 |
| ③ むし歯予防や健康づくりなどのための食生活に関する活動 |                 |
| ④ 食品廃棄や食品リサイクルに関する活動         | ⑤ 子どもに対する食育活動   |
| ⑥ 食品工場見学などの活動                | ⑦ 食の安全や表示に関する活動 |
| ⑧ その他（ ）                     | ⑨ 特になし          |

**Q11** 「朝食」を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。（1つに○）

- 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

**Q12** 「夕食」を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。（1つに○）

- 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

**Q13** あなたは、おうちで料理をしますか。（手伝いを含む）（1つに○）

- ① よくする                      ② 時々する                      ③ しない

Q13-1 ③に○をつけた方にお聞きします。その理由は何ですか。  
（あてはまるものすべてに○）

- |                          |                 |           |
|--------------------------|-----------------|-----------|
| ① 料理をしたくないから             | ② 家族が料理をしてくれるから | ③ 外食が多いから |
| ④ 冷凍食品や出来合いのお惣菜を利用しているから | ⑤ 家族に止められているから  |           |
| ⑥ 興味がないから                | ⑦ その他（ ）        |           |

**Q14** あなたは、日ごろゆっくりよく噛んで食べていますか。（1つに○）

- ① そう思う                      ② どちらかというそう思う  
③ どちらとも言えない      ④ そうは思わない

**休養やこころの健康についてうかがいます。**

**Q15** あなたの普段の「起床時間」と「就寝時間」はだいたい何時くらいですか。  
（午前・午後のどちらかに○、□に数字）

【起床時間】 午前・午後 □□ 時 □□ 分    【就寝時間】 午前・午後 □□ 時 □□ 分

**Q16** あなたは、よく眠れますか。（1つに○）

- ① よく眠れる                      ② あまり眠れない                      ③ 眠れない

**Q17** あなたは、睡眠<sup>すいみん</sup>によって休養が十分とれていると思いますか。（1つに○）

- |          |             |
|----------|-------------|
| ① とれている  | ② だいたいとれている |
| ③ とれていない | ④ わからない     |

**Q18** あなたの最近の1か月間の状<sup>じょうきよう</sup>況をお聞きします。  
それぞれの質問<sup>しつもん</sup>について、当てはまるものを1つ選んで○を付けてください。

|                                                   | いつも | たいてい | ときどき | 少しだけ | まったく<br>ない |
|---------------------------------------------------|-----|------|------|------|------------|
| ア ちょっとしたことでイライラしたり不安になったりしましたか                    | 1   | 2    | 3    | 4    | 5          |
| イ 絶望 <sup>ぜつぼう</sup> 的だと感じましたか                    | 1   | 2    | 3    | 4    | 5          |
| ウ そわそわ、落ち着かなく感じましたか                               | 1   | 2    | 3    | 4    | 5          |
| エ 気分 <sup>しづこ</sup> が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか | 1   | 2    | 3    | 4    | 5          |
| オ 何をするのも面倒 <sup>めんどう</sup> だと感じましたか               | 1   | 2    | 3    | 4    | 5          |
| カ 自分は価値 <sup>かち</sup> のない人間だと感じましたか               | 1   | 2    | 3    | 4    | 5          |
| キ 学校へ行きたくないと思いましたか                                | 1   | 2    | 3    | 4    | 5          |

**Q19** あなたがストレスを感じる主な原因<sup>げんいん</sup>は何ですか。（○はいくつでも）

- |                        |                            |                           |
|------------------------|----------------------------|---------------------------|
| ① 勉強や進路のこと             | ② 友人との人間関係                 | ③ 家族関係                    |
| ④ 異性 <sup>いせい</sup> 関係 | ⑤ 先生との人間関係                 | ⑥ 経済 <sup>けいざい</sup> 的な問題 |
| ⑦ 自分や家族の病気             | ⑧ 自分の容姿 <sup>ようし</sup> や体形 | ⑨ ストレスは感じない               |
| ⑩ その他（ ）               |                            |                           |

**Q20** あなたはストレスを感じたとき、どのようなことをしていますか。（○はいくつでも）

- |                |                                   |
|----------------|-----------------------------------|
| ① おしゃべり        | ② 買い物                             |
| ③ 飲食           | ④ テレビ、DVD、音楽 <sup>しちやう</sup> 等の視聴 |
| ⑤ ゲーム          | ⑥ 運動                              |
| ⑦ 部活動・クラブ活動    | ⑧ 睡眠 <sup>すいみん</sup>              |
| ⑨ パソコン、メール、スマホ | ⑩ 本、雑誌、マンガ                        |
| ⑪ 特に何もしない      | ⑫ その他（ ）                          |

**Q21** あなたは、こころの悩み<sup>なやみ</sup>や人間関係や勉強のことなどのストレス<sup>だれ</sup>を誰に相談しますか。（○はいくつでも）

- |                    |                            |                                                                   |
|--------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| ① 家族               | ② 友人・知人                    | ③ 学校の先生（養護 <sup>ようご</sup> 教諭 <sup>きょうゆ</sup> も含む <sup>ふくむ</sup> ） |
| ④ インターネット、SNS      | ⑤ 市の相談 <sup>さかん</sup> 機関   | ⑥ 医師 <sup>いし</sup>                                                |
| ⑦ 学校相談員・スクールカウンセラー | ⑧ 国・県の相談 <sup>さかん</sup> 機関 |                                                                   |
| ⑨ 特に相談しない          | ⑩ 相談できる人がいない               |                                                                   |
| ⑪ その他（ ）           |                            |                                                                   |

**Q22** それぞれの質問について、いつもの自分に一番合う答えを1つ選んで○を付けてください。

|                                               | はい | どちらかといえ<br>はい | どちらかといえ<br>いいえ | いいえ |
|-----------------------------------------------|----|---------------|----------------|-----|
| ア 自分に自信がありますか                                 | 1  | 2             | 3              | 4   |
| イ たいていのことは、人よりうまくできると思いますか                    | 1  | 2             | 3              | 4   |
| ウ 自分には人に <sup>じまん</sup> 自慢できるところがたくさんあると思いますか | 1  | 2             | 3              | 4   |
| エ 何をやってもうまくいかないような気がしますか                      | 1  | 2             | 3              | 4   |
| オ 自分は、あまり役に立たない人間だと思いますか                      | 1  | 2             | 3              | 4   |
| カ 自分の意見は、自信を持って言えますか                          | 1  | 2             | 3              | 4   |
| キ 自分には、あまりいいところがないと思いますか                      | 1  | 2             | 3              | 4   |
| ク 失敗をするのではないかと、いつも心配ですか                       | 1  | 2             | 3              | 4   |
| ケ 今の自分に、満足していますか                              | 1  | 2             | 3              | 4   |
| コ 自分はきっと、えらい人になれると思いますか                       | 1  | 2             | 3              | 4   |

**Q23** あなたは、普段どのくらい運動・外遊びをしていますか。(1つに○)  
(公園や体育館での遊びやスポーツ教室などはこれに含まれますが、体育の<sup>じゅぎょう</sup>授業は除きます)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| ① ほぼ毎日している    | ② 週4～5日程度している |
| ③ 週2～3日程度している | ④ ほとんどしていない   |

Q23-1 ①や②に○をつけた方にお聞きします。

あなたは1回<sup>へいきん</sup>平均どのくらい運動・外遊びをしていますか。(1つに○)

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

Q23-2 ④に○をつけた方にお聞きします。

あなたが運動・外遊びをほとんどしていない理由はなんですか。

(○はいくつでも)

- |                                                                        |                        |                              |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------|
| ① <sup>いそが</sup> 忙しく時間がない                                              | ② <sup>つか</sup> 疲れている  |                              |
| ③ <sup>ほごしゃ</sup> 保護者が <sup>いそが</sup> 忙しく時間がない、または <sup>つか</sup> 疲れている | ④ 場所や機会がない             |                              |
| ⑤ <sup>いっしょ</sup> 一緒にする友達がいない                                          | ⑥ 運動が <sup>きら</sup> 嫌い | ⑦ 病気や <sup>しょうがい</sup> 障害がある |
| ⑧ 必要がないと思っている                                                          | ⑨ その他( )               |                              |

ありがとう  
ございました。



和光市イメージキャラクター  
わこうっち