

- Q5** あなたは、食べ残しをどのくらいしますか。(1つに○)

- 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○)

- Q7** あなたは、いだんの食事の時間が楽しいですか。(1つに○)

- Q8** あなたは、「地産地消」という言葉やその意味を知っていますか。（1つに○）

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○）

- ※おもに公民館・市役所で開催しています。

① 実施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 日程が合わなかったから ⑤ 対象年齢ではなかったから
⑥ 一人では参加しにくいから ⑦ 興味がないから
⑧ その他（ ）

- 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○)

- 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○)

- 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○)

- 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○)

- 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○)

- 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)

Q16 あなたは、よく眠れますか。(1つに○)

- Q17** あなたは、睡眠によって休養が十分とれていると思いますか。（1つに○）

- 3

それぞれの質問について、当てはまるものを1つ選んで○を付けてください。

Q 19

① 勉強や進路のこと ② 友人との人間関係 ③ 家族関係
④ 異性関係 ⑤ 先生との人間関係 ⑥ 経済的な問題
⑦ 自分や家族の病気 ⑧ 自分の容姿や体形 ⑨ ストレスは感じない
⑩ その他（ ）

Q 20

① おしゃべり
② 買い物
③ 飲食
④ テレビ、DVD、音楽等の視聴
⑤ ゲーム
⑥ 運動
⑦ 部活動・クラブ活動
⑧ 睡眠
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（ ）

Q 21

① 家族
② 友人・知人
③ 学校の先生（養護教諭も含む）
④ インターネット、SNS
⑤ 市の相談機関
⑥ 医師
⑦ 学校相談員・スクールカウンセラー
⑧ 国・県の相談機関
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 はい	どちらかといえ 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 忙しく時間がない | ② 疲れている |
| ③ 保護者が忙しく時間がない、または疲れている | |
| ④ 場所や機会がない | ⑤ 一緒にする友達がいない |
| ⑥ 運動が嫌い | ⑦ 病気や障害がある |
| 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。

