

令和5年度 食育アンケート

★このアンケートは、お子さんについてお聞きしている項目と保護者の方(このアンケートに回答している方)についてお聞きしている質問項目に分かれています。それぞれお間違えのないようご回答をよろしくお願いいたします。

アンケートについてのお問合せ先

根室市保健課健康推進担当 23-6111(内線2138)

QRコードを読み取ると
Webからでもご回答いただけます。

A. お子さんについてお聞きします。

今年度の年齢		性別	男 ・ 女
身長	. cm	体重	. kg

B. お子さんの食事や間食についてお聞きします。

問1. 大体ここ1カ月を振り返って、お子さんは次の食べ物をどのくらいの頻度で食べていますか。①～⑪までについて、それぞれ1つ選んで○をつけてください。

	毎日 3回	毎日 2回	毎日 1回	週に 4～6日	週に 1～3日	週に 1日未満	まだ食べていない (飲んでいない)
① 穀類 (ごはん、パンなど)	1	2	3	4	5	6	7
② 魚	1	2	3	4	5	6	7
③ 肉	1	2	3	4	5	6	7
④ 卵	1	2	3	4	5	6	7
⑤大豆・大豆製品	1	2	3	4	5	6	7
⑥野菜	1	2	3	4	5	6	7
⑦果物	1	2	3	4	5	6	7
⑧牛乳・乳製品	1	2	3	4	5	6	7
⑨果汁など甘味飲料※1	1	2	3	4	5	6	7
⑩菓子(菓子パンを含む)※2	1	2	3	4	5	6	7
⑪インスタントラーメンや カップ麺	1	2	3	4	5	6	7

※1 主に炭酸飲料(コーラやサイダー)や果汁飲料のことをいいます。

※2 主にチョコレート、アイスクリーム、クッキー、ケーキ、あめのことをいいます。

問2. お子さんが主食(ごはん、パンなど)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品を使った料理)・副菜(野菜や果物)の3つをそろえて食べる回数を増やすためには、どのようなことがあるといいですか。当てはまるものをすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|--------------|-----------------------|
| 1 手間がかからないこと | 3 食欲があること |
| 2 時間があること | 4 外食やコンビニ等で手軽に食べられること |

問3. お子さんは毎日朝食を食べますか。1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|-------------------|------------|
| 1 必ず食べる | 4 ほとんど食べない |
| 2 週に2～3日食べないことがある | 5 全く食べない |
| 3 週に4～5日食べないことがある | |

問4. お子さんは嫌いな食べ物がありますか。1つ選んで○をつけてください。「ある」場合は、嫌いな食べ物の内容も記入してください。

- | | |
|------|------------|
| 1 ない | 2 ある → () |
|------|------------|

C. お子さんの健康状態や生活習慣についてお聞きします。

問5. お子さんのふだんの起床・就寝時刻は何時ですか。平日・休日それぞれ1つ選んで○をつけてください。

起床時刻	平日	休日	就寝時刻	平日	休日
午前6時前	1	1	午後8時前	1	1
午前6時台	2	2	午後8時台	2	2
午前7時台	3	3	午後9時台	3	3
午前8時台	4	4	午後10時台	4	4
午前9時台	5	5	午後11時台	5	5
午前10時以降	6	6	深夜12時以降	6	6
決まっていない	7	7	決まっていない	7	7

問6. お子さんが家でテレビやビデオを見たり、タブレットやゲームをする時間は、1日にどれくらいですか。平日・休日それぞれ1つ選んで○をつけてください。

平日		休日	
1 1時間未満		1 1時間未満	
2 1～2時間		2 1～2時間	
3 3～4時間		3 3～4時間	
4 5時間以上		4 5時間以上	
5 みない・しない		5 みない・しない	

問7. お子さんはどのくらい運動(外遊びを含む)をしていますか。保育先(幼稚園、保育所など)での運動も含めて、1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|------------|------------|
| 1 1週間に5日以上 | 3 1週間に1～2日 |
| 2 1週間に3～4日 | 4 していない |

問8. 保護者の方は毎日朝食を食べますか。1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|-------------------|------------|
| 1 必ず食べる | 4 ほとんど食べない |
| 2 週に2～3日食べないことがある | 5 全く食べない |
| 3 週に4～5日食べないことがある | |

問9. 保護者の方のふだんの起床・就寝時刻は何時ですか。平日・休日それぞれ1つ選んで○をつけてください。

起床時刻	平日	休日	就寝時刻	平日	休日
午前6時前	1	1	午後9時前	1	1
午前6時台	2	2	午後9時台	2	2
午前7時台	3	3	午後10時台	3	3
午前8時台	4	4	午後11時台	4	4
午前9時台	5	5	午後12時台	5	5
午前10時以降	6	6	深夜1時以降	6	6
決まっていない	7	7	決まっていない	7	7

問10. 現在お子さんのお食事に関して困っていることや食育劇の題材にしてほしいことなど、ご意見・ご要望がありましたらお聞かせください。

ご協力ありがとうございました。

根室市保健課健康推進担当