

平成27年度 大阪版健康・栄養調査（高校生）

大阪府健康医療部

【大阪府内の高校生のみなさんへ】

この調査は、高校生のみなさんの生活習慣と食生活状況をおたずねし、今後の健康づくりに役立てるために大阪府が行うものです。

この結果は調査目的以外に使用することはありません。大切な調査ですのでみなさんのご協力をよろしくお願いいたします。

【記入方法】

○質問に「あてはまる番号を1つ選んで」「あてはまる番号をすべて選んで」などと書かれている場合は、その指示に従って右端の回答欄□に記入してください。

○回答の中で「その他」を選ばれた場合は、()内に具体的な内容を記入してください。

○調査票を提出する前に、記入もれや誤りがないか、もう一度確認してください。

問1 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。 **回答欄**

あてはまる番号を1つ選んで□に記入してください。

- 1 5時間未満 2 5時間以上6時間未満 3 6時間以上7時間未満
4 7時間以上8時間未満 5 8時間以上9時間未満 6 9時間以上

問2 あなたは授業のある日、朝起きてから家を出る前までは何分くらいですか。

あてはまる番号を1つ選んで□に記入してください。

- 1 15分未満 2 15分以上30分未満 3 30分以上45分未満
4 45分以上60分未満 5 60分以上

問3 あなたは通学に片道何分くらいかかりますか。あてはまる番号を1つ選んで□に記入してください。

- 1 30分未満 2 30分以上45分未満 3 45分以上60分未満
4 60分以上75分未満 5 75分以上90分未満 6 90分以上

問4 あなたは体育（運動すること）が好きですか。あてはまる番号を1つ選んで□に記入してください。

- 1 好き 2 嫌い

問4-2 体育系の部活に入っていますか。あてはまる番号を1つ選んで□に記入してください。

- 1 入っている 2 入っていない

問4-3 学外スポーツ系クラブに入っていますか。あてはまる番号を1つ選んで□に記入してください。

- 1 入っている 2 入っていない

問5 あなたはふだん朝食を食べていますか。あてはまる番号を1つ選んで□に記入してください。

- 1 ほとんど毎日食べる 2 週4～5日食べる
3 週2～3日食べる 4 ほとんど食べない

問5-2 問5で2、3、4と答えた方におたずねします。朝食を食べない一番の理由は何ですか。

あてはまる番号を1つ選んで□に記入してください。

- 1 食欲がない 2 太りたくない 3 食べる時間がない
4 朝食が用意されていない 5 食べることが面倒 6 食べる習慣がない
7 休日は昼まで寝ている 8 その他()

問6 あなたはふだん昼食をどのようにしていますか。あてはまる番号を1つ選んで□に記入してください。

- 1 家から弁当を持っていく 2 学校の食堂を利用する
3 コンビニや売店等で弁当・パン等を買う 4 その他()

問7 あなたは食事を外食やコンビニ等で購入した食品ですませることがどのくらいありますか。

あてはまる番号を1つ選んで□に記入してください。

- 1 1日3食以上 2 1日2食 3 1日1食
4 週4～6食 5 週2～3食 6 週1食
7 週1食未満 8 全く利用しない 9 その他()

問7-2 問7で1～7と回答した方におたずねします。

食事を外食やコンビニ等で購入するとき、あなたは何を優先して選びますか。

ア～エについてあてはまる番号をそれぞれ1つ選んで□に記入してください。

- ア 量 1 多いもの 2 少ないもの 3 こだわらない
イ カロリー 1 高いもの 2 低いもの 3 こだわらない
ウ 好み 1 好きなもの 2 こだわらない
エ 栄養のバランス 1 よいもの 2 こだわらない

問7-3 問7-2で回答した方におたずねします。一番優先する項目は何ですか。

あてはまる番号を1つ選んで□に記入してください。

- 1 量 2 カロリー 3 好み
4 栄養のバランス 5 優先する項目は特にない

問8 あなたはふだん夕食を何時ごろ食べますか。あてはまる番号を1つ選んで□に記入してください。

- 1 19時より前 2 19時台 3 20時台 4 21時以降

問8-2 あなたはふだん夕食を誰と食べますか。あてはまる番号を1つ選んで□に記入してください。

- 1 家族そろって食べる 2 家族の誰かと一緒に食べる 3 ひとりで食べる

問9 あなたは1～3の飲み物を1日平均して何ml飲みますか。□にそれぞれ数字で記入してください。(参考: コップ1杯は200mlとします。)

- 1 水・お茶・ブラックコーヒー・ストレート紅茶 1日平均 ml
2 スポーツ飲料 1日平均 ml
3 炭酸飲料・ジュース類・コーヒー・紅茶・ココア(砂糖入り)..... 1日平均 ml

問10 あなたの食べる速さは友達と比べて、速いと思いますか、遅いと思いますか。あてはまる番号を1つ選んで□に記入してください。

- 1 かなり速い 2 やや速い 3 ぶつう
4 やや遅い 5 かなり遅い

問11 あなたは好き嫌いがありますか。あてはまる番号を1つ選んで□に記入してください。

- 1 ある 2 ない

問12 あなたはダイエットをしたことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで□に記入してください。

- 1 したことがある 2 したことがない

問13 3大栄養素は、体に大切な栄養素です。赤・黄・緑の食品の主な栄養素を知っていますか。右の1～3の中からそれぞれ1つ選んで番号を□に記入してください。

- ア 赤(肉、魚、卵、大豆・大豆製品等)
イ 黄(ごはん、パン、めん類、イモ類)
ウ 緑(野菜・果物等)

- 1 炭水化物
2 たんぱく質
3 ビタミン・ミネラル

ア
イ
ウ

問14 あなたは、健康のために必要な1日の野菜の量を知っていますか。□に数字で記入してください。

1 日に必要な野菜量は g

問15 あなたは栄養や食事について家族で話すことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで□に記入してください。

- 1 よくある 2 ときにはある 3 ない

問16 あなたは家族と一緒に料理を作ることがありますか。あてはまる番号を1つ選んで□に記入してください。

- 1 よくある 2 ときにはある 3 ない

問16-2 次のア～ウの料理をひとりで作ることができますか。それぞれの料理についてあてはまる番号を1つ選んで□に記入してください。

- ア ごはん 1 炊ける 2 炊いたことがないができると思う 3 炊けない ア
イ みそ汁 1 作れる 2 作ったことがないができると思う 3 作れない イ
ウ お弁当 1 作れる 2 作ったことがないができると思う 3 作れない ウ

問17 あなたは麺類や粉もん(お好み焼き、たこ焼きなど)に、ごはん・パンがついてくることについてどう思いますか。あてはまる番号をすべて選んで□に記入してください。

- 1 あたりまえのことだと思う 2 お得だと思う
3 お腹いっぱいになってよいと思う 4 栄養がとれてよいと思う
5 栄養のバランスが悪く健康によくないと思う 6 太りそうだと思う
7 特に何とも思わない

問18 あなたは食事を菓子パン(サンドイッチやホットドッグ、惣菜パンは含みません)で済ませることがありますか。あてはまる番号を1つ選んで□に記入してください。

- 1 1日3食以上 2 1日2食 3 1日1食
4 週4～6食 5 週2～3食 6 週1食
7 週1回未満 8 全く食べない

問19 あなたは太っていると思いますか。やせていると思いますか。あてはまる番号を1つ選んで□に記入してください。

- 1 太っている 2 少し太っている
3 ちょうどよい(ぶつう) 4 少しやせている
5 やせている

■最後にうかがいます。

一番最近の身長・体重を記入してください。身長_____cm・体重_____kg

性別を○で囲んでください。 男 ・ 女

学年を○で囲んでください。 1年生 ・ 2年生 ・ 3年生

お答えいただいた内容の結果は、目的以外に使用することはありません。
ご協力ありがとうございました。