

## 生活習慣病の予防に関するアンケート

三木町立田中小学校

4 年 赤 組 番 氏名

生活習慣病にかかわる要因について

- (1) ご家族（祖父母を含む）の方で、次の病気になったことがありますか。該当するところに○を記入してください。

	ある		なし
	両親（どちらかでも）	祖父母（どちらかでも）	
肥満症			
心筋梗塞・狭心症			
脳卒中			
高脂血症・脂質異常			
糖尿病			
高血圧			

- (2) 出生体重はいくらでしたか？ ( ) g

生活習慣について

《食事に関すること》 該当する番号に○を記入してください。

質 問	回 答 欄		
(1) 食事は規則的にとっていますか？	1 規則正しい	2 時々不規則	3 毎日不規則
(2) 食事の量はどうですか？	1 腹八分目に食べる	2 時々腹一杯に食べる	3 毎日腹一杯に食べる
(3) 食事を食べる速さはどうですか？	1 ゆっくり食べる	2 普通に食べる	3 速く食べる
(4) 朝食は食べていますか？	1 毎日食べる	2 時々食べない	3 ほとんど食べない
(5) 給食の食べ方はどうですか？	1 配膳された量を食べる	2 残している	3 お代わりをしている
(6) 夕食後に夜食を食べますか？	1 食べない	2 時々食べる	3 ほとんど毎日食べる

(7)食事は家族と一緒に食べていますか？	1 毎日一緒に食べる	2 時々一緒に食べる	3 ほとんど独りで食べる
(8)好き嫌いがありますか？	1 好き嫌いはない	2 好き嫌いが少しあるが食べる	3 嫌いなものが多く残す
(9)魚と肉はどちらを多く食べますか？	1 魚を多く食べる	2 どちらとも言えない	3 肉を多く食べる
(10)そのまま食べられる「既製品」(惣菜・弁当など)を使いますか？	1 使わずに手作りしている	2 時々使う	3 よく使う

《運動・睡眠に関すること》該当するものに○を記入してください。

必要なところは、( )の中に記入してください。

質 問	回 答 欄		
(1)運動は好きですか？	1 運動が好き	2 どちらとも言えない	3 運動は嫌い
(2)休日や放課後、主にどのように過ごしていますか？	1 外で遊んだり、運動をしている	2 部屋の中で遊んだり、外で遊んだりしている	3 部屋の中で遊んでいる
(3)TV・ゲームの時間は1日にどのくらいですか？	1 1時間未満	2 1時間以上 2時間未満	3 2時間以上
(4)お手伝いをしていますか？	1 よくする	2 時々する	3 ほとんどしない
(4)学校までどのようにして登校していますか？	1 歩いている  およそ ( )分	2 自転車を使っている	3 車を使っている ( )スクールバス・ スクールタクシー ( )自家用車
(5)朝の目覚めはいいですか？	1 良い	2 あまり良くない	3 いつも良くない
(6)何時に起きていますか？	時 分ごろ		
(7)何時に寝ていますか？	時 分ごろ		
(8)排便のリズムはどうですか？	1 規則正しい	2 時々不規則	3 毎日不規則
(9)イライラすることはありますか？	1 ない	2 時々イライラする	3 いつもイライラする
(10)生活のリズムはどうですか？	1 規則正しい	2 時々不規則	3 毎日不規則

ご協力ありがとうございました。