生活・運動・食事調査　　　　　　　　（様式C）

健康な体づくりのために、お子さんの生活・運動・食事についておたずねします。　　　　当てはまるところに○をつけ、（　　）には記入してください。

この資料は、健康相談時に用います。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　記入日　　年　　月　　日

　　　　　　学校　　年　　組　氏名　　　　　　　　　　　記入者

|  |  |
| --- | --- |
| 生活について | ①　平日、何時ごろ寝ますか。（　　　時　　　分ごろ） |
| ②　平日、何時ごろ起きますか。（　　　時　　　分ごろ）　 |
| ③　平日、テレビを見たりゲームやスマホをしたりする時間は、平均して何時間ですか。（約　　　　　時間） |
| ④　休日、テレビを見たりゲームやスマホをしたりする時間は、平均して何時間ですか。（約　　　　　時間） |
| ⑤　排便は、　ア　毎日　　　　　　　イ　２～３日に１回　　　　　　　ウ　４～5日に１回　　エ　決まっていない |
| ⑥　朝食は、　ア　毎日食べる　　イ　時々食べない　　ウ　食べない |
| 運動について | ①　遊びや運動で体を動かしていますか。　ア　はい　　イ　いいえ　　①で「はい」と答えた人へ、それはどんな遊びや運動ですか。（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）　この運動をする頻度は、　ア　毎日する　　 イ　1週間に5～6回　ウ　1週間に3～4回　　エ　1週間に2回以下 |
| ②　お手伝いをよくしていますか。　　　　ア　はい　　イ　いいえ　「はい」と答えた人へ、どんなお手伝いですか。（　　　　　　　　　　　　　　　） |
| 食事やおやつについて | ①　料理は出来合いのものが多いですか。　　　（　ア　はい　　イ　いいえ ）②　味付けは濃い味が多いですか。　　　　　　（　ア　はい　　イ　いいえ ）③　料理は油を使ったものが多いですか。　　　（　ア　はい　　イ　いいえ ）④　インスタント食品の使用は多いですか。　　（　ア　はい　　イ　いいえ ） ⑤　お子さんとの外食は多いですか。　　　　　（　ア　はい　　イ　いいえ ） ⑥　夕食の時間は毎日決まっていますか。　　　（　ア　はい　　イ　いいえ ）⑦　⑥で「はい」と答えた人へ　　それは何時ごろですか。（ 時ごろ）⑧　お子さんの食事について当てはまるところに○をつけてください。（複数回答可）ア　食べ物に好き嫌いがある　　　　イ　早食いの傾向がある　　　　　　　ウ　肉類に偏っている　　　　　　　エ　魚をあまり食べない　オ　卵は1日2個以上食べる　 　　カ　大豆製品をあまり食べないキ　牛乳を1日コップ３杯以上飲む(給食の牛乳も含む)ク　牛乳を飲まない　ケ　ほうれん草やにんじんなどの色の濃い野菜はあまり食べない　コ　キャベツや大根などの色の薄い野菜はあまり食べない　サ　わかめやひじきなどの海藻類はあまり食べないシ　みそ汁はあまり食べない　ス　食事の全体量が多い⑨　1回のごはんの量はどのぐらいですか。　ア　子ども茶椀で　イ　普通サイズの茶椀で　ウ　大人茶椀で　エ　どんぶりで　　( 1杯　　1杯半　 ２杯　 ３杯　)⑩　おやつを食べますか。（食事以外に食べるもの全てを含みます。）　ア　毎日食べる　　イ　時々食べる　　ウ　ほとんど食べない⑪　おやつを食べる時は、いつ食べることが多いですか。(複数回答可)　ア　家に帰ってから夕食までの間　　イ　夕食後から寝るまでの間　ウ　決まってない⑫　よく食べるおやつは何ですか。(複数回答可)ア　チョコ菓子　イ　スナック菓子　ウ　和菓子　エ　せんべい　オ　果物カ　あめやガム　キ　クッキーやドーナッツ　ク　ゼリー・プリン　ケ　ヨーグルト　コ　カップめん　サ　おにぎり　シ　パン　　ス　その他(　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　　　　　　　)⑬　よく飲む飲み物は何ですか。(複数回答可) ア　水　　イ　お茶類　　ウ　スポーツドリンク　　エ　炭酸飲料　カ　ジュース　　キ　コーヒー・ココア　　ク　その他（　　　　　　　　　） |
| 食事やおやつについて |

生活・運動・食事やおやつで、お子さんの肥満の原因だと思われる番号に〇印をつけてください。また、( )には、特に気になることを記入してください。

1　生活　( )

2　運動　( 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　)

３　食事やおやつ ( )

 　　　　 ご協力ありがとうございました。

　　　 　　　　　　　　　　　 　<ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト肥満解消チーム作成>