基本的生活習慣についてのアンケート
中学校２年生のみなさま

〔ご協力のお願い〕

鳴門教育大学では、様々な年齢のお子さんを対象に、基本的生活習慣についての調査を実施しています。みなさんのふだんの時間の使い方や食生活、日ごろ感じていることなどをアンケートでお聞きします。みなさんが元気に過ごせる環境をつくるために、学校や地域でどのような取り組みをしたらよいかを明らかにしたいと考えています。

個別の回答結果は専門の方が処理し、外部に流出しないよう万全の管理を行います。他の人（お家の人、友人、学校の先生など）に個々の回答内容をお伝えすることはありません。本アンケートへのご協力をよろしくお願いいたします。

- アンケートは主に○で選ぶ形になっており、5 分程度で回答できる内容です。
- 質問文の後には、（○は１つ）（○はいくつでも）（数字を記入）などの指示がありますので、この指示にもとづいて記入してください。
- 次のような表形式の質問が多く含まれます。表形式の質問では、a)、b)、c)‥とそれぞれの項目に対して、それぞれ 1～6（または 1～4、1～5）のうち 1 つに○をつけてください。

	全くしない	１年間に１～２回	１か月に１～２回	１週間に１～２回	１週間に３～４回	ほぼ毎日する
a) 料理を作る（各項目について1～6から1つずつお選びください。）		2	3	4	5	6
b) テーブルをふく	1	2	3	4	5	6

- 回答は外部のデータ入力専門の人以外に見られることはありません。答えにくい質問もあるかと思いますが、ありのままを答えてください。
- テストではありませんので正しい答えはありません。あまり深く考えずに、正直に自分の考えに近いものを選んでください。
- **どうしても答えたくない質問には、○をつけなくてもかまいません。答えなくてもあなたが不利になるようなことはありません。**
- 個人の回答内容がだれかに知られることはありません。回答は数値に変え、「どのような意見の方が何%いる」というように、全体での特徴を集計します。
- **回答後は元の形（表紙を外側）に折りたたみ、先生に提出してください。**

なお、ご不明の点などがございましたら、以下までお問い合わせください。
鳴門教育大学大学院学校教育研究科　自然・生活系コース(家庭)教授
専門社会調査士（第 001452 号）　坂本有芳（ゆか）　（連絡先＝088-687-6575）

■ あなたの生活時間についてお聞きします

問1 あなたは月～金曜日に、以下のことを何時にしていますか。もっともあてはまるものを選んでください。

a. 朝は何時に起きますか。（1つに○）

1.	午前 6:00 より早い	**2.**	午前 6:00～6:29	**3.**	午前 6:30～6:59	**4.**	午前 7:00～7:29
5.	午前 7:30～7:59	**6.**	午前 8:00～8:29	**7.**	午前 8:30～	**8.**	毎日ばらばら（1時間以上ずれる）

b. 夕食は何時に食べ始めますか。月～金でもっとも多いもの1つを選んでください。（1つに○）

1.	午後 6:00 より早い	**2.**	午後 6:00～6:59	**3.**	夜 7:00～7:29	**4.**	夜 7:30～7:59
5.	夜 8:00～8:29	**6.**	夜 8:30～8:59	**7.**	夜 9:00～	**8.**	毎日ばらばら（1時間以上ずれる）

c. 夜は何時に布団に入りますか。（1つに○）

1.	夜 9:30 より早い	**2.**	夜 9:30～9:59	**3.**	夜 10:00～10:29	**4.**	夜 10:30～10:59
5.	夜 11:00～11:29	**6.**	夜 11:30～12:00	**7.**	夜 12:00～	**8.**	毎日ばらばら（1時間以上ずれる）

問2 あなたはふだんの**月～金曜日の1日あたりに**、以下のことをどのくらいの時間していますか。

a. 電子機器（電子ゲーム、スマートフォン、タブレット端末など）を使う時間（1つに○）

1.	全然使わない	**2.**	30 分以下	**3.**	1時間くらい	**4.**	1時間半くらい
5.	2時間くらい	**6.**	3時間くらい	**7.**	4時間くらいまで	**8.**	4時間以上

b. あなたが電子機器を使うのは、何時までと決まっていますか。（1つに○）

1.	全然使わない	**2.**	夜 9 時頃まで	**3.**	夜 10 時頃まで
4.	夜 11 時頃まで	**5.**	夜 12 時頃まで	**6.**	時刻は決まっていない

■ 食生活についてお聞きします

問3 あなたはふだん、次のものをどのくらい食べたり飲んだりしますか。a～hそれぞれ1つずつお選びください。

	ほとんどない	年に数日	月に１日くらい	週１日くらい	週２～３日くらい	週４日以上
a) 朝食時の野菜	1	2	3	4	5	6
b) 夕食時の野菜	1	2	3	4	5	6
c) インスタント麺（ｶｯﾌﾟ麺、袋麺など）	1	2	3	4	5	6
d) スナック菓子（ﾎﾟﾃﾄﾁｯﾌﾟｽなど）	1	2	3	4	5	6
e) ファストフード（ﾊﾝﾊﾞｰｶﾞｰ, ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄなど）	1	2	3	4	5	6
f) 市販の甘いお菓子（ｹｰｷ, ﾁｮｺ, ｷｬﾝﾃﾞｨｰなど）	1	2	3	4	5	6
g) 甘いジュース・炭酸飲料	1	2	3	4	5	6
h) スポーツドリンク	1	2	3	4	5	6

問4 あなたの家では、以下のことをどのくらいしていますか。a～fそれぞれについて1つずつお選びください。

	ほとんどない	年に数日	月に１日くらい	週１日くらい	週２～３日くらい	週４日以上
a) 外食する	1	2	3	4	5	6
b) 買ったお弁当やおかずを家で食べる	1	2	3	4	5	6
c) 冷凍やレトルトの食品を温めて食べる	1	2	3	4	5	6
d) 家で鍋やフライパンで料理したものを食べる	1	2	3	4	5	6
e) 家でいれたお茶（麦茶など）を飲む	1	2	3	4	5	6
f) 家族と一緒に夕飯を食べる	1	2	3	4	5	6

問5 あなたは次のことをどのくらい心がけていますか。a～jそれぞれについて1つずつお選びください。

	全然気にしない	あまり気にしない	やや心がけている	とても心がけている
a) 夜早めに寝る	1	2	3	4
b) 規則正しい生活をする	1	2	3	4
c) 電子ｹﾞｰﾑ・機器を使いすぎない	1	2	3	4
d) 朝ごはんを必ず食べる	1	2	3	4
e) 好き嫌いせずに食べる	1	2	3	4
f) 出されたものを残さず食べる	1	2	3	4
g) 市販のお菓子を食べすぎない	1	2	3	4
h) 甘いジュース・炭酸飲料を飲みすぎない	1	2	3	4
i) 食事のときに食べ過ぎない	1	2	3	4

問6 あなたは次のことについて知っていますか。a～jそれぞれについて1つずつお選びください。

	全く知らない（初めて聞いた）	あまり知らない（聞いたことがある）	知っている	よく知っている（説明できる）
a) 栄養素の種類と働き	1	2	3	4
b) バランスの良い食事	1	2	3	4
c) 栄養成分表示	1	2	3	4
d) 生活習慣病	1	2	3	4
e) 中食とは何か	1	2	3	4
f) 健康に対する、肥満の影響	1	2	3	4
g) 健康に対する、やせ過ぎの影響	1	2	3	4
h) 欠食や偏食の影響	1	2	3	4
i) 中学生に必要な栄養の特徴	1	2	3	4

問7 あなたは次のことをした経験がありますか。（〇はいくつでも）

1. 食事を温める	**2.** インスタントやレトルト食品を調理する	**3.** 自分の食事を調理する
4. 家族のために１品調理する	**5.** 家族のためにすべて調理する	**6.** したことがない

■　家族の関わりやあなたのことについてお聞きします

問8 あなたと家族について、次のことがどのくらいあてはまりますか。一番近いものをa～hそれぞれについて1つずつお選びください。

	全然あてはまらない	どちらかというとあてはまらない	どちらかというとあてはまる	よくあてはまる
a)　家族はあなたのことを気にかけてくれている	1	2	3	4
b)　家族の中であなたは信頼されている	1	2	3	4
c)　家族はそのままのあなたを受け入れてくれている	1	2	3	4
d)　家族はあなたのことを理解してくれている	1	2	3	4
e)　家族に愛されていると感じている	1	2	3	4
f)　家族で何かを決めるとき、あなたの意見を聞いてくれる	1	2	3	4

問9 家の人は、あなたに以下のような言葉をかけることがどのくらいありますか。一番近いものをa～dそれぞれについて1つずつお選びください。

	全然しない	あまりしない	たまにする	よくする	とてもよくする
a)　「どう思うの」と考えを聞く	1	2	3	4	5
b)　「うんうん」と相づちを打って話を聴く	1	2	3	4	5
c)　「そうだね」と共感を伝える	1	2	3	4	5

問10　最近のあなたには、以下のことがどの程度あてはまりますか。a～iそれぞれについて1つずつお選びください。

	全然あてはまらない	あまりあてはまらない	まあまああてはまる	たいへんよくあてはまる
a)　いろんなことがめんどうくさくなることが多い	1	2	3	4
b)　つかれて授業中ボーッとしてしまうことが多い	1	2	3	4
c)　すぐあくびがでる	1	2	3	4
d)　すぐ体がだるくなってしまう	1	2	3	4
e)　朝起きて学校に行きたくないことが多い	1	2	3	4
f)　自分のことを大切だと思っている	1	2	3	4
g)　自分に自信がある	1	2	3	4
h)　自分自身に満足している	1	2	3	4
i)　家にいて心がホッと休まる	1	2	3	4
j)　毎日楽しく過ごしている	1	2	3	4

問11　あなたについて、a～cそれぞれをお答えください。(a,cは1つに○)

a) 性別	1. 男	2. 女	3. その他・回答しない	
b) 部活や習い事	1. 何もしていない	2. 運動系	3. 文化系	4. その他
c) あなたが料理を作ること	1. 全然しない	2. 1年間に1～2回	3. 1か月に1～1回	
	4. 1週間に1～2回	5. 1週間に3～4回	6. ほぼ毎日	

◎　これで質問はおわりです。ご協力いただきましてありがとうございました。　◎