

あてはまる番号に○をつけてください（テストではありません。思ったことを書いてください）

1. あなたは何年生ですか 1. 小学3年生 2. 小学6年生
2. あなたの性別は 1. 男 2. 女 3. 決められない・あてはまらない
3. 自分は健康（元気）だと思いますか 1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない
4. 学校がある日の睡眠時間はどれくらいですか 1. 6時間より少ない 2. 6～8時間
3. 8～9時間 4. 9時間より多い
5. 学校がない日の睡眠時間はどれくらいですか 1. 6時間より少ない 2. 6～8時間
3. 8～9時間 4. 9時間より多い
6. 朝食（朝ごはん）は毎日食べますか
1. 毎日食べる 2. ほとんど毎日食べる 3. ときどき食べる 4. 食べない

6-①「3. ときどき食べる」または「4. 食べない」に○をつけた人だけ答えてください

朝食（朝ごはん）を食べないことがあるのはなぜですか（あてはまるものすべてに○）

1. 食べる時間がないから 2. いつも食べないから（食べる習慣がないから）
3. 家族も食べないから 4. おなかがすかない・食欲がないから
5. 太りたくないから 6. 食事が用意されていないから
7. その他（ ）

7. 毎日の食事で野菜を1日何回食べますか
1. 1日3回食べる 2. 1日2回食べる 3. 1日1回食べる 4. ほとんど食べない
8. 食事の時間は楽しいですか 1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない

- 8-①家で、一人で食事をすることがありますか
1. ない 2. 月に1～2回くらいある 3. 週に1回くらいある
4. 週に2～5回くらいある 5. 1日1回以上くらいある

- 8-②朝食（朝ごはん）を家族と一しょに食べますか
1. 週に6～7日（ほぼ毎日）食べる 2. 週に4～5日食べる
3. 週に2～3日食べる 4. 週に1日くらい食べる 5. ほとんど一しょに食べない

- 8-③夕食（夜ごはん）を家族と一しょに食べますか
1. 週に6～7日（ほぼ毎日）食べる 2. 週に4～5日食べる
3. 週に2～3日食べる 4. 週に1日くらい食べる 5. ほとんど一しょに食べない

9 あなたは家で料理をすることがありますか (大人といっしょにすることも入れて)

1. 毎日ある 2. 週に数回ある 3. 月に数回ある 4. ほとんどない 5. ない

10 食事のとき、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか

1. いつもする 2. ときどきする 3. ほとんどしない

11 よく噛んで味わって食べていますか 1. はい 2. いいえ 3. ときどき

12 1日に何回歯をみがきますか 1. 毎食後に (1日3回) みがく 2. 1日2回
3. 1日1回 4. 1回もみがかない日がある

13 「食育の日」が毎月何日か知っていますか 1. 知っている 2. 知らない

14 体育の授業以外に30分以上の運動 (体を動かす習い事も入れて)、外遊びをしていますか

1. ほとんど毎日 2. 週に5～6日くらい
3. 週に3～4日くらい 4. しない

15 普段 (月曜日から金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをしますか。(ゲームをする時間を除く)

1. 携帯電話やスマートフォンを持っていない
2. 30分より少ない 3. 30分以上、1時間より少ない
4. 1時間以上、2時間より少ない 5. 2時間以上、3時間より少ない
6. 3時間以上、4時間より少ない 7. 4時間以上

15-① 「1. 持ってない」以外の2～7に○をつけた人だけ答えてください

これまでメールやインターネットでトラブル (困ったことやいやなこと) がありましたか (あてはまるものすべてに○)

1. トラブルはない 2. 同じ学校の人とあった
3. 家族とあった 4. 同じ学校・家族以外の人とあった

16 あなたは、自分のことが好きですか

1. 好き 2. どちらかといえば好き 3. どちらかといえば好きではない
4. 好きではない 5. わからない

17 ストレス (心の悩みやモヤモヤ) を感じますか

1. 毎日感じる 2. ときどき感じる 3. あまり感じない 4. 全く感じない

18 不満や悩み、ストレスなどを感じたとき、誰に相談することが多いですか (あてはまるものすべてに○)

1. 家族 2. 友人 3. 先生 4. インターネット・メール相談 5. 電話相談
6. その他 () 7. 相談しない