

問1から問7まで3歳~15歳の方は、保護者又は家族の方がご記入ください。

16歳~19歳の方は、ご本人が記入いただき、必要に応じて、家族の方のご協力をお願いいたします。

【年齢・性別をお答えください。】*健康と関係があるのでできるだけ回答してください。

ねんれい 年齢	さい ちょうさじてん 歳(調査時点)	せいべつ 性別	① おとこ 男	② おんな 女	③ かいどう 回答しない
------------	-----------------------	------------	------------	------------	-----------------

【栄養・食生活について】

問1 同居者と食事をする回数は、最近1週間で何回ありましたか。(一つに〇)

- (1) 朝食 : ① 0回 ② 1~3回 ③ 4~5回 ④ 6~7回 ⑤ 同居者はいない
 (2) 夕食 : ① 0回 ② 1~3回 ③ 4~5回 ④ 6~7回 ⑤ 同居者はいない

問2 最近の一週間で朝食は何日取りましたか。(一つに〇)

- ① 毎日(7日) ② 6日 ③ 5日 ④ 4日 ⑤ 3日
 ⑥ 2日 ⑦ 1日 ⑧ 0日

問3 野菜摂取量についてお聞きします。食事ごとにお答えください。

- 野菜には、いも、海藻、豆類は含まれません。
- 摂取量は、おとなの手で、握りこぶし(1つ分=約75g)を目安にしてください。

(1) 朝食時の野菜 ① 食べる ② 食べない

- ア 付け合わせ程度 イ 握りこぶし半分くらい ウ 握りこぶし1つ
 エ 握りこぶし2つ オ 握りこぶし3つ以上

(2) 昼食時の野菜 ① 食べる ② 食べない

- ア 付け合わせ程度 イ 握りこぶし半分くらい ウ 握りこぶし1つ
 エ 握りこぶし2つ オ 握りこぶし3つ以上

(3) 夕食時の野菜 ① 食べる ② 食べない

- ア 付け合わせ程度 イ 握りこぶし半分くらい ウ 握りこぶし1つ
 エ 握りこぶし2つ オ 握りこぶし3つ以上

問4 栄養バランスを意識して食生活を送っていますか。(一つに○)

- ① バランスを意識して食べている
- ② 意識するが食べていない
- ③ あまり意識していない
- ④ まったく意識していない

*10歳以上の年齢の方はお答えください。

問5 ご自分の適正体重を知っていますか？

- ① 知っている
- ② 知らない

【歯と口の健康について】

問6 歯科医院でフッ化物塗布を受けたことがありますか。

- ① はい
- ② いいえ



定期的に塗布していますか。

- ア はい
- イ いいえ

問7 かかりつけの歯科医師はいますか。

- ① はい
- ② いいえ



定期的に受診していますか。

- ア はい
- イ いいえ

ご協力ありがとうございました。

このアンケート用紙は、同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに、
9月30日(金)までにご返送ください。

