



# 食事についてのアンケート(小・中学生用)

これはみなさんがふだん、どのくらいごはんやおやつを楽しく食べることができているかを知るためのアンケートです。あなたの答えがだれかに知られることはありませんし、

テストでもないのので、らかな気持ちで答えてください。



◎質問の中に読めない漢字や、意味のわからない言葉があったら、手をあげて先生に聞いてください。



それでははじめてください。

【質問1】あなたについて教えてください。

学年・クラス \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組 \_\_\_\_\_ 番 性別 ( 1、男 2、女 )

【質問2】あなたの今の身長、体重はどのくらいですか。

(覚えている人だけでけっこうです。無理して書く必要はありません)

身長 \_\_\_\_\_ cm、体重 \_\_\_\_\_ kg

【質問3】あてはまる番号に○をつけてください。

去年のいまごろとくらべて、体重は

( 1、減った 2、変わらない 3、増えた )と思う。

【質問4】あてはまる番号に○をつけてください。

これまでに「やせすぎだよ」と家族や先生、お医者さんに言われたことがありますか。

( 1、はい 2、いいえ )

→「はい」と答えた人に質問です。そのことで病院に行きましたか。

( 1、はい 2、いいえ )



【質問5】下のそれぞれの文について、1-6の中から、あなたにもっともよくあてはまると思うものを

一つ選んで、番号に○をつけてください。

	いつも	非常に ひんぱん	しばしば	ときどき	たまに	まったくない
1. 太ることがこわい	6	5	4	3	2	1
2. おなかがすいても何も食べないようにしている	6	5	4	3	2	1
3. 食物のことをいつも考えている	6	5	4	3	2	1
4. いったん食べ始めた後で、やめられないと思うことがある	6	5	4	3	2	1
5. 一口ずつ食べる	6	5	4	3	2	1
6. 自分が食べる食物のカロリーを知っている	6	5	4	3	2	1
7. パン、ごはん、パスタなどは食べないようにしている	6	5	4	3	2	1
8. 他の人は、わたしがもっと食べたほうがいいと思っている	6	5	4	3	2	1
9. 食べたあとで、はいてしまうことがある	6	5	4	3	2	1
10. 食べたあとで、食べなければよかったと思うことがある	6	5	4	3	2	1
11. いつもやせたいと思っている	6	5	4	3	2	1
12. 運動するときは、カロリーを使っていることを考えながらやっている	6	5	4	3	2	1
13. 他の人は、わたしのことをやせすぎだと思っている	6	5	4	3	2	1
14. 自分のからだのしぼりや肉が気になる	6	5	4	3	2	1
15. 他の人より食べるのに時間がかかる	6	5	4	3	2	1
16. あまい食物は食べないようにしている	6	5	4	3	2	1
17. ダイエット食品を食べる	6	5	4	3	2	1
18. わたしの生活は食物にふりまわされている気がする	6	5	4	3	2	1
19. 食べすぎてしまうことはなく、自分で食べることをやめられる	6	5	4	3	2	1
20. 他の人がわたしにもっと食べるようにプレッシャーをかけていると思う	6	5	4	3	2	1
21. 食物について考えている時間が長すぎる	6	5	4	3	2	1
22. あまい物を食べた後で、気持ちがわるくなる	6	5	4	3	2	1
23. やせようとしてダイエットをしている	6	5	4	3	2	1
24. おなかがすいている感じが好きだ	6	5	4	3	2	1
25. 食べたことのないカロリーの高い食物を食べてみるのが好きだ	6	5	4	3	2	1
26. 食事の後で、はきそうになる	6	5	4	3	2	1

質問はこれで終わりです。ありがとうございました。

## 【採点方法】

下のそれぞれの文について、1-6の中から、あなたにもっともよくあてはまると思うもの一つを選んで、番号に○をつけてください。

	いつも	非常にひんぱん	しばしば	たまに	まったくない		
1. 太ることが怖い	6	5	④	3	2	1	1
2. おなかですいても何も食べないようにしている	6	5	4	3	②	1	0
3. 食物のことをいつも考えている	6	5	④	3	2	1	1
4. いったん食べ始めた後で、やめられないと思うことがある	6	5	4	3	2	①	0
5. 一口ずつ食べる	⑥	5	4	3	2	1	3
6. 自分が食べる食物のカロリーを知っている	6	5	④	3	2	1	1
7. パン、ごはん、パスタなどは食べないようにしている	6	5	4	③	2	1	0
8. 他の人は、私よりもっと食べたほうが良いと思っている	6	⑤	4	3	2	1	2
9. 食べたあとで、はいてしまうことがある	6	5	4	3	2	①	0
10. 食べたあとで、食べなければよかったと思うことがある	6	5	4	③	2	1	0
11. いつもやせたいと思っている	6	5	4	3	②	1	0
12. 運動するときは、カロリーを使っていることを考えながらやっている	6	5	4	3	②	1	0
13. 他の人は、私のことをやせすぎだと思っている	6	⑤	4	3	2	1	2
14. 自分のからだのしぼりや肉が気になる	6	5	4	③	2	1	0
15. 他の人より食べるのに時間がかかる	6	⑤	4	3	2	1	2
16. あまい食物は食べないようにしている	6	5	④	3	2	1	1
17. ダイエット食品を食べる	6	5	4	3	2	①	0
18. 私の生活は食物にふりまわされている気がする	6	⑤	4	3	2	1	2
19. 食べすぎてしまうことはなく、自分で食べることをやめられる	⑥	5	4	3	2	1	3
20. 他の人が私にもっと食べるようにプレッシャーをかけていると思う	6	⑤	4	3	2	1	2
21. 食物について考えている時間が長すぎる	6	5	④	3	2	1	1
22. あまい物を食べた後で、気持ちがわるくなる	6	5	④	3	2	1	1
23. やせようとしてダイエットをしている	6	5	4	3	②	1	0
24. おなかですいている感じが好きだ	6	5	4	3	2	①	0
25. 食べたことのない方ロリーの高い食物を食べてみるのが好きだ	6	5	4	3	2	①	X
26. 食事の後で、はきそうになる	6	5	4	3	2	①	0

質問はこれで終わりです。ありがとうございました。

合計22点

## スクリーニングテスト

この質問紙は、思春期やせ症の早期発見を目的とするテストです。

### 1. 質問紙を受け取ったら、まず○がすべての項目についているか確認してください。

※空白がある場合には児童・生徒に改めて口頭で説明し、出来る限り全部の質問項目に回答するよう促してください。

### 2. 下の表にしたがって各項目に点数をつけていきます。

いつも	…	3点	ときどき	…	0点
非常にひんぱん	…	2点	たまに	…	0点
しばしば	…	1点	まったくない	…	0点

### 3. 25番を除いた25項目の合計点を算出します。

※25番は解析の結果、無効と判断されました。



75点満点中、18点以上であれば  
医療機関への相談をおすすめします。



厚生労働科学研究班の報告では、思春期やせ症のスクリーニングについて「やせ(標準体重の-15%以下)」と「徐脈(脈拍数60/分未満)」の2つの指標が挙げられています。

「この子のやせは心配だな」と思われる児童・生徒に対して、この質問紙を組み合わせることでアプローチの幅が広がるのが期待できます。