

厚生科学研究費補助金（健康科学総合研究事業）
研究報告書

若年成人への栄養・食教育の診断・評価用チェック票の提案

主任研究者 武見ゆかり 女子栄養大学 専任講師
分担研究者 丸山千寿子 日本女子大学 助教授
山本妙子 神奈川県立栄養短期大学 助教授
朝倉隆司 東京学芸大学 助教授
吉田 亨 群馬大学医学部 教授

研究要旨：平成10年度に実施した横断的検討結果と、平成11年度からの職域での介入による縦断的検討結果⁴⁾に、本年度の検討結果を加え、勤労若年成人の栄養・食教育の診断・評価用チェック票の作成を試みた。

チェック票にとりあげた項目は、QOLとして食生活満足度と精神健康の指標であるGHQ-12を、健康状態として健康度自己評価とBMIを、食物摂取面として主要10食品群の摂取頻度を、食行動として朝食の摂食頻度、昼食での主食とおかずの組合せからなるセットメニューの摂食頻度、夕食を2回以上食べる頻度、家族との共食頻度を、健康行動として体重の計測習慣、運動習慣、喫煙習慣、飲酒習慣を、知識・態度として、食知識と技術の自己評価、ライフスキルの考え方をふまえた食スキル、望ましい食行動に関するセルフエフィカシー、stage of change modelを応用した食生活変容段階、生活調整能力を、周囲からの支援として家族の協力、職場の仲間・上司の協力を、食環境として社員食堂の有無とその整備状況に関する認識、職場での学習の機会への参加意欲、以上をとりあげた。

これらの項目からなる「勤労若年成人のライフスタイル・食生活チェック票」に、本研究結果をふまえた診断とアドバイスをつけ、職域等の健康教育、栄養教育で活用できる実践的なチェック票の提案を行った。

A. 研究目的

20～40歳代の若年成人に、食生活上の問題、健康問題が年々深刻化していることは、国民栄養調査結果¹⁻²⁾等からも明らかであり、生活習慣病予防の観点からも、本対象世代への栄養・食教育は必要性和緊急性が高い。

食生活や健康上の問題は深刻化しているものの、本対象世代は基本的に「健康」との自覚が高く、また、仕事や育児で最もゆとりのない世代でもある。従って、これまで地域保健、産

業保健分野のどちらでも「つかまりにくい」世代であり、保健行動の変容が難しい世代とされてきた。こうした対象に行動変容を促すきっかけとして、定期健康診断時などに、対象者自身が簡便に自分の行動や食生活状況をチェックできる問診票が有効ではないかと考えた。そこで、平成10年度より実施してきた横断的検討³⁾と職域での介入による縦断的検討結果⁴⁾に、本年度の検討結果を加え、勤労若年成人の栄養・食教育の診断・評価用チェック票の作成

を試みた。このチェック票は、図1に示す本研究の枠組みに基づき、身体面／栄養状態、食物摂取面、食行動・食態度の面、ライフスタイルやQOL（精神健康）、生活の自己管理能力といった多側面からなるチェック票である。

B. 研究方法

平成10年度に実施した職域集団を対象としたパイロット調査結果、及び、11年度初めに調査を実施した1職域集団のデータを加えて再解析を行い、図1に示す各側面別に指標間の関連を横断的に検討し、他側面との関連がみられた指標を抽出した。次に平成11年度より実施した職域での介入による横断的な変化を検討し、介入による効果をみる指標として有効な指標の抽出を行った。以上の検討で抽出された指標を用いて、チェック票第1案を作成し、職域の健康管理担当者等にヒアリングを実施、その妥当性を質的に検討し、チェック票の修正を行った。ヒアリングには、神奈川県内事業所の健康管理担当者、社員食堂担当者ら11名（保健婦、看護婦、栄養士、事務担当）から協力を得た。

C. 結果と考察

最終的に作成したチェック票は資料のとおりである。チェック票の質問項目を表1に、本研究の枠組みの図に質問項目を位置付けたものが図2である。

職域の健康管理担当者らへのヒアリングで用いたチェック票第1案は、質問数24問、A4版6ページであった。関係者からは、内容的には妥当だが、量が多いとの指摘が多く、最低の項目に減らしては、との意見が多かった。そこで、さらに質問項目を絞り込み、表1の内容とし、質問数22問、A4版5ページの分量とした。また、回答した結果の意味が対象者自ら判断できるような診断付だと使いやすい、との意見が多かったので、表2に示す「診断とアドバイス」を作成した。

以下、それぞれの質問項目について、抽出の理由、及び診断基準を記す。

1) QOL

食生活満足度と精神健康の指標であるGHQ-12をとりあげた。

食生活満足度は、食生活満足感、おいしさ、楽しさの3項目をとりあげた。横断面の検討結果で、GHQ-12、望ましい食行動に関するセルフエフィカシー（以下、食SE）など、他指標と有意な関連がみられたこと^{3, 5)}、縦断面の検討で、丸山による個別指導の中で、短期間で食物摂取行動が変化し体重減少等の効果がみられた者で、食事満足度の低下がみられ、リバウンドが懸念されたとの結果⁶⁾から、食生活満足度の変化に注意しながら、働きかけをすることが必要と考えられたためである。なるべく高い主観的評価が得られることが望ましい。

GHQ-12は、横断面の検討で、健康度自己評価、将来の健康不安、食事満足度、食情報交換行動の積極性、食物摂取頻度得点、食SEと有意な関連がみられ、精神面から対象者の状態を総合的にみる指標として有効であることが示唆された⁷⁾。また、縦断面の検討でBMIの変化との関連が示唆された⁸⁾ことからとりあげた。診断基準は3点と4点の間をカッティングポイントとする方法を採用した。

2) 健康状態

主観的健康の指標として健康度自己評価を、客観的身体指標としてBMIをとりあげた。

健康度自己評価は、国内外において、健康の身体的側面、精神的側面、社会的側面を総合化した指標とされ、生命予後や日常生活動作能力の変化を外的基準とした予測妥当性も高い指標とされる⁹⁾。本研究でも、食生活満足度、食SE、生活調整能力、健康問題対処能力などと横断面での関連が確認されている^{7, 10, 11)}。なるべく高い主観的評価が得られることが望ましい。

BMIは、横断的検討、縦断的検討の結果、他の身体指標との相関が高く、健康教育、栄

養・食教育の場への参加が少ない本対象世代でも、日常生活の中で自分で測定し、診断が可能な指標であり、最も有効ととらえられた^{6,12)}。また、本対象世代にとって、健康との関わりで、最も関心のあることの1つが、「太る」、「やせたい」という肥満に関する点であるという結果¹⁰⁾からも適切な指標と考えられた。診断基準は日本肥満学会の基準による。ただし、平成9年国民栄養調査結果¹¹⁾によれば、男性の年代別BMIの平均は、20歳代22.3、30歳代23.2、40歳代23.5であり、肥満予防の視点から24.0を超えたら体重コントロールを意識しよう、というコメントを付記した。

3) 行動

食物摂取行動として、食物摂取頻度を、食行動として、朝食の摂食頻度、昼食での主食とおかずが組み合わさったセットメニューの摂食頻度、夕食の回数、家族との共食頻度を、健康行動として、体重計測習慣、運動習慣、喫煙習慣、飲酒習慣をとりあげた。

i) 食物摂取頻度

食物摂取内容を、栄養素レベルまで定量的に把握できるような食事調査への協力が得られにくい本対象世代にとって、簡便なチェック用として適切と考えた。また、介入による変化をとらえる指標としての有効性も確認された(12年度武見分担研究結果)。中高年女性や高齢者では、食事記録から算出した栄養素摂取量との関連¹³⁻¹⁵⁾も確認されている。

10食品群について、最も摂食頻度の高いものを3点、以下、2、1、0と配点して算出した食物摂取頻度得点(30点満点)は、横断面の検討に用いた職域集団の平均では、男性(265名)15.1、女性(131名)16.1で、年代が低いほど低く、20歳代男性(72名)では14.0であった。介入による変化ではB事業所の参加型学習群が17.9から19.9まで、個別指導群が15.8から18.1へ、C事業所の参加型学習群で15.3から17.4へと変化がみられた(12年度武見分担研究結果)。生活活動能力の高い高齢者では、

どの集団でも平均20点を超えている^{14,15)}という実態を考慮し、本対象世代にとっては、やや高めだが、20～25点を適正とした。本研究対象のうち、25点を超える者の中に、肥満や過栄養の傾向がみられたので、食品選択への注意を付記した。

ii) 食行動

朝食、昼食、夕食それぞれについて、栄養素摂取面、食材料摂取面との関連で、簡便なチェック項目の抽出を目的として検討を進めた結果、朝食では摂食頻度、昼食ではセットメニューの選択頻度、夕食では複数回食べないこと、以上が抽出された¹⁶⁾(12年度山本分担研究結果)。

朝食摂食頻度では「毎日」と、それ以外で、食SE点、食生活変容段階にも有意な差がみられた¹⁰⁾ので、「毎日」を基本ラインとし、毎日食べる場合には、料理数や食品の組み合わせなど内容のチェックに進むようなアドバイスとした。昼食については、社員食堂や外食で、主食、主菜、副菜がそろうようなセットメニューの選択を推奨した。夕食では、夕方と深夜の2回、重ねて夕食をとる者に問題が多かったので、「なるべく1回に」、2回食べる場合は、遅い時刻の食事内容への配慮を促すアドバイスとした。

家族との共食頻度は、本対象世代にとって、食における家族との関わり方の位置づけが大きかったという初年度の結果¹⁰⁾をふまえ採用した。働き盛りの本対象世代の男性にとって、毎日難しいが、週末を含めれば週2、3回は可能性があると考えた。

iii) 健康行動

体重の計測は、本研究では、介入の事前、事後、3ヵ月後、1年後に実測した。計測に来られない者については、自分で計測するよう依頼した。自宅や職場に体重計を保有する場合がほとんどであり、体重コントロールを実践するための具体的な方法として適切な行動指標であると考えた。体重コントロールの面から、週1回の計測を推奨した。

運動習慣、喫煙習慣、飲酒習慣については、生活習慣病予防と健康寿命の延伸の視点から「健康日本21」でとりあげられている目標値¹⁷⁾を参考にアドバイスをを行った。

4) スキル・態度

i) 知識・スキル

ここでは自己評価と、食スキル9項目をとりあげた。

食知識と技術の自己評価では、「ある」者の場合、その内容が適正かどうかのチェックへ、「ない」者の場合どうしたらそうした情報が得られるか、学習できるかのチェックへと、対象者の状態に対応して次の段階へ進むための基本的な項目ととらえ、採用した。

食スキル9項目は、WHOによるライフスキル¹⁸⁾の考え方を応用し、学習内容に対応したスキルの定着をみる指標として開発してきたものである。従って、実践現場では、働きかける学習内容に対応して、項目の一部を変更して使用することも必要であろう。学習内容に対応した項目であれば、介入による変化をとらえやすい指標であることも確認された(12年度武見分担研究結果)。B事業所の参加型学習群が、9点満点で、4.9から1年後に6.7へ、個別指導群が4.4から5.9へ、C事業所の参加型学習群で5.0から7.6へと有意な変化がみられた。これらをふまえ、目標を7点以上とした。また、3ヶ月後ではほとんど変化がみられなかったが、1年後に「できる」という者が増えたのが、両事業所とも「8.人と会食する時でも、自分がよいと思う食事内容を決めることができますか」と、「9.職場や家庭の条件にいろいろな制約があっても、自分が良いと思う食生活ができますか」であった。いずれも食生活変容段階で維持段階にある者が多かったことから、この点について、より積極的に励ましのコメントを付記した。

ii) 食セルフエフィカシー(食SE)

食SE得点は、横断面の検討で、身体面から食物摂取、食行動、健康行動まで、すべての側面の指標と有意な関連がみられたこと⁵⁾、介

入による変化もとらえられた⁶⁾(12年度武見分担研究結果)ことから、有効な指標として採用した。9項目のうち、1)～3)の3項目は食事全体のバランスをとることに関するSE、4)～6)は脂質摂取を減らすSE、7)～9)は栄養表示利用に関するSEを示す。いずれも本対象世代にとって、抱える課題(脂質摂取過剰、外食や加工食品の利用が多い、など)に対応し、実践可能性が高い項目ととらえられた。

チェック票作成にあたり、配点をこれまでの3, 2, 1から、「かなりできる」2点、「少しできる」1点、「あまりできない」0点とした。理由は、以前の配点では、最低が9点であり、一見得点が高いような錯覚を起こす危険性があったためである。個人別に変化を追う中で、「少しできる」と「かなりできる」の間に、SEの程度の大きな差がみられた。従って、目標は、介入による変化をふまえ、最低でも12点(以前の配点では21点)、できれば14点(以前の配点では23点)とした。

iii) 食生活変容段階

国内外で、食行動と態度の状態や変容を段階的にとらえる指標として近年注目されている¹⁹⁻²¹⁾stage of change modelの適用を試みた。

参加型学習群の変化から、主体的な態度と行動変容をとらえる指標として有用性が示された(12年度分担研究結果)。最終的には、維持段階を目指すことが望まれるが、1つの行動目標が達成され習慣化したら、次の目標へと進むことを想定し、段階別のアドバイスを示した。

質問の仕方としては、対象の特性(例えば、ある特定の健康状態にあり共通の行動目標を設定できる集団の場合)や働きかけ(例えば、働きかけによって具体的に変容して欲しい行動が決定している場合)によっては、先に目標とする行動を示し、そのことについてどの段階かを問うやり方も有効である。欧米では、「野菜・果物の摂取を増やす」、「脂肪、特に飽和脂肪の摂取を減らす」が具体的な行動としてと

りあげられ、変容段階を尋ねる先行研究が多い¹⁹⁻²¹⁾。

iv) 生活調整能力

横断面の検討より、他側面との関連がみられた¹¹⁾ことから、全体的な自己管理能力の形成をとらえる指標として有効と考えた。なるべく自己への信頼が高い回答が望ましい。

5) 周囲からの支援

横断面で健康度自己評価、食SE、食生活満足度、生活調整能力など、他側面との関連がみられた^{10,11)}ことから採用した。実際の行動変容においては、対象者自身だけでなく、家族や友人関係に規定される面も多く、できるだけ協力体制が整っていることが望まれる。或いは、家族等の協力態勢によっては、対象者だけでなく、家族も巻き込んだ働きかけが有効とされよう。

6) 食環境

ヘルスプロモーションの視点からは、対象者や対象集団の行動変容と、食環境整備の両面からのアプローチが重要とされる¹⁶⁾。食物へのアクセスとして、本研究の結果、勤労者にとって最も重要な影響を有すると考えられた社員食堂に関する情報を、情報へのアクセスとして職場での学習への参加意欲をとりあげた。食環境面については、本研究で指標化の段階まで十分に検討できなかった部分である。今回は、介入によりみられた周囲や環境面への波及効果を理論的に整理する段階(12年度吉田分担研究結果)に留まったが、これらの指標化も今後の検討課題として残された。

例えば、社員食堂については、提供される食事内容や喫食者の選択傾向も含めた評価指標が必要であろう。勤労者の健康管理と関連した食事管理体制の評価なども今後の課題である。社員食堂がない中小規模の職場の場合には、周辺地域の食環境についても視野に入れる必要がある。情報へのアクセスについても同様に、職場で活用できる情報源や、栄養教育のためのマンパワーの確保状況、地域の

保健センター、保健所との連携など、実現要因として、診断・評価すべき指標の検討は多く残されている。

以上、3年間の検討をふまえ、勤労若年成人のライフスタイル・食生活チェック票の提案を行った。

本チェック票でとりあげた項目を、健康的な生活習慣の指標とされるBreslow²²⁾や森本ら²³⁾の健康習慣項目と比較すると、睡眠と労働時間以外は、ほぼ同様の内容を含むものであり、ライフスタイルのチェック票としてもほぼ妥当と考えられた。さらに、本チェック票は、栄養・食教育による対象者の変化を、態度、行動、食物摂取内容、栄養状態(身体面)と、影響評価から結果評価まで段階的に評価できるような構成になっており、職域等での健康教育、栄養教育で活用できる実践的なものとする。本研究では、対象が職域集団、特に男性が中心であったため、結果的に作成したチェック票も勤労者向けの内容となった。しかし、この世代の健康問題、食生活上の問題のが特に男性で深刻化している現状^{1, 2)}を考える時、職域で活用できるチェック票の必要性は高いと考える。

今後は、本チェック票の有効性をさらに検討し、実践的に検証することが必要である。その際には、先に今後の課題として提示した食環境面の指標の検討も含めつつ、進めていきたい。

D: 結論

平成10年度に実施した横断的検討^{3, 5)}と、平成11年度からの職域での介入による縦断的検討結果⁴⁾に、本年度の検討結果を加え、勤労若年成人の栄養・食教育の診断・評価用チェック票の作成を試みた。

チェック票にとりあげた項目は、QOLとして食生活満足度と精神健康の指標であるGHQ-12を、健康状態として健康度自己評価とBMIを、

食物摂取面として主要10食品群の摂取頻度を、食行動として朝食の摂食頻度、昼食での主食とおかずの組合せからなるセットメニューの摂食頻度、夕食を2回以上食べる頻度、家族との共食頻度を、健康行動として体重の計測習慣、運動習慣、喫煙習慣、飲酒習慣を、知識・態度として、食知識と技術の自己評価、ライフスキル¹⁸⁾の考え方をふまえた食スキル、望ましい食行動に関するセルフエフィカシー、stage of change model¹⁹⁻²¹⁾を応用した食生活変容段階、生活調整能力を、周囲からの支援として家族の協力、職場の仲間・上司の協力を、食環境として社員食堂の有無とその整備状況に関する認識、職場での学習の機会への参加意欲、以上をとりあげた。

これらの項目からなる「勤労若年成人のライフスタイル・食生活チェック票」に、本研究結果をふまえた診断とアドバイスをつけ、職域等の健康教育、栄養教育で活用できる実践的なチェック票の提案を行った。

引用文献

- 1) 厚生省保健医療局地域保健・健康増進栄養課生活習慣病対策室監修：国民栄養の現状－平成9年国民栄養調査結果、第一出版（1999）
- 2) 健康・栄養情報研究会編：国民栄養の現状－平成10年国民栄養調査結果、第一出版（2000）
- 3) 武見ゆかり：平成10年度厚生科学研究費補助金健康科学総合研究事業「若年成人への栄養・食教育の診断・評価指標に関する総合的研究」報告書（1999）
- 4) 武見ゆかり：平成11年度厚生科学研究費補助金健康科学総合研究事業「若年成人への栄養・食教育の診断・評価指標に関する総合的研究」報告書,p.69-89（1999）
- 5) 武見ゆかり：平成10~12年度厚生科学研究費補助金健康科学総合研究事業「若年成人への栄養・食教育の診断・評価指標に関する総合的研究」総合研究報告書（2001）
- 6) 丸山千寿子、寺本民夫：生活習慣病の改善に対する栄養指導方法の有効性の検討及び身体的健康状態の評価指標に関する研究－個別面接指導法とE-mailを介した個別指導法の比較、前掲書4), pp. 7-45
- 7) 朝倉隆司：若年成人男女における健康指標と食行動関連指標の関連、前掲書5)
- 8) 朝倉隆司：栄養・食教育介入で認められた精神健康指標（GHQ-12）とBMIの関連性、前掲書4), pp. 47-54
- 9) 杉澤秀博、杉澤あつ子：健康度自己評価に関する研究の展開－米国での研究を中心に－、日本公衆衛生学会誌、42, 366-378（1995）
- 10) 武見ゆかり：若年成人の食行動・食態度の診断・評価指標に関する研究、前掲書3), pp. 66-96
- 11) 吉田 亨：生活の自己管理能力の評価指標に関する研究、前掲書3), pp. 98-125
- 12) 丸山千寿子、都島基夫：身体的健康状態の評価指標に関する研究、前掲書3), pp. 8-39
- 13) 武見ゆかり、中村里美、平山裕美、足立己幸：食行動・食態度の積極性と食物摂取状況との関連－埼玉県M町骨密度検診受診成人女性の事例、女子栄養大学紀要, 27, 57-73（1996）
- 14) (財)すこやか食生活協会：平成10年度高齢者の食・健康・QOLに関する調査報告「元気」からみた高齢者の食生活行動について（2000）
- 15) (財)すこやか食生活協会：平成12年度高齢者の食・健康・QOLに関する調査報告「元気印」高齢者の健康と食生活－大都

市区部在宅高齢者調査 (2001)

16) 山本妙子：食物供給と摂取面の評価指標に関する研究、前掲書3), pp.48-64

17) 健康日本 21 (21世紀における国民健康づくり運動について) 報告書：健康・体力づくり事業財団 (2000)

18) WHO 編、川畑徹朗、西岡伸紀、高石昌弘、石川哲也監訳：WHO ライフスキル教育プログラム (1997) 大修館書店、東京

19) Glanz, K., Patterson, R. E., Kristal, A. R., et al. : Stage of change in adopting healthy diets: Fat, fiber, and correlates of nutrient intake, Health Education Quarterly, 21, 4, 499-519 (1994)

20) Glanz, K., Patterson, R. E., Kristal, A. R., et al. : Impact of work site

Health promotion on stage of dietary change: The Working Well Trial, Health Education & Behavior, 25, 4, 448-463 (1998)

21) Finckenor, M. and Byrd-Bredbenner, C. :Nutrition intervention group program based on preaction-stage-oriented change processes of the Transtheoretical Model promotes long-term reduction in dietary fat intake, J Am Diet Assoc, 100, 3, 335-342 (2000)

22) Berkman, L. F. and Breslow, L. : Health and Ways of Living: the Alameda County Study, Oxford Press (1983)

23) 森本兼囊：生活習慣の評価法、臨床栄養、93, 596-601 (1998)

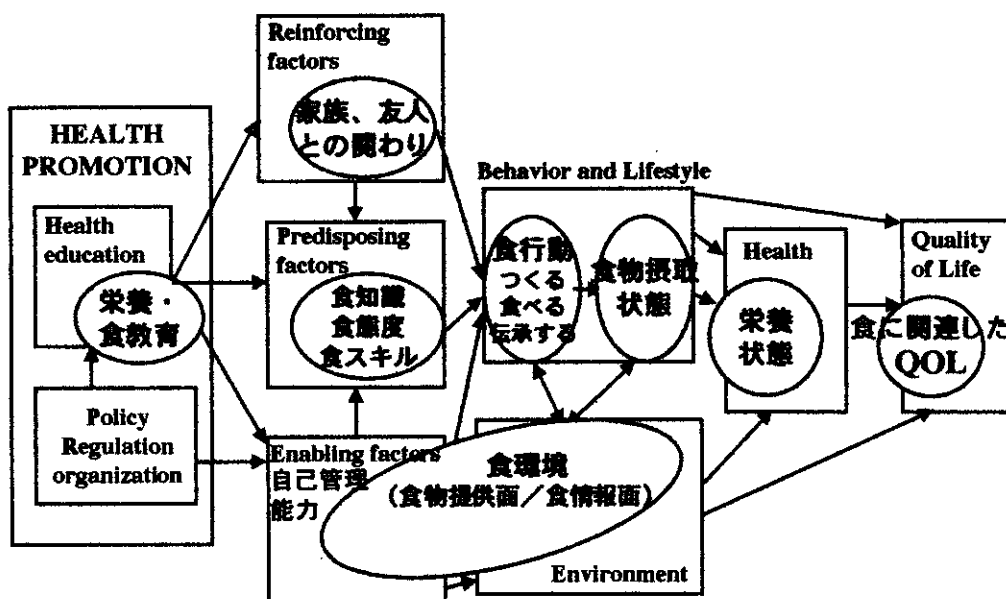
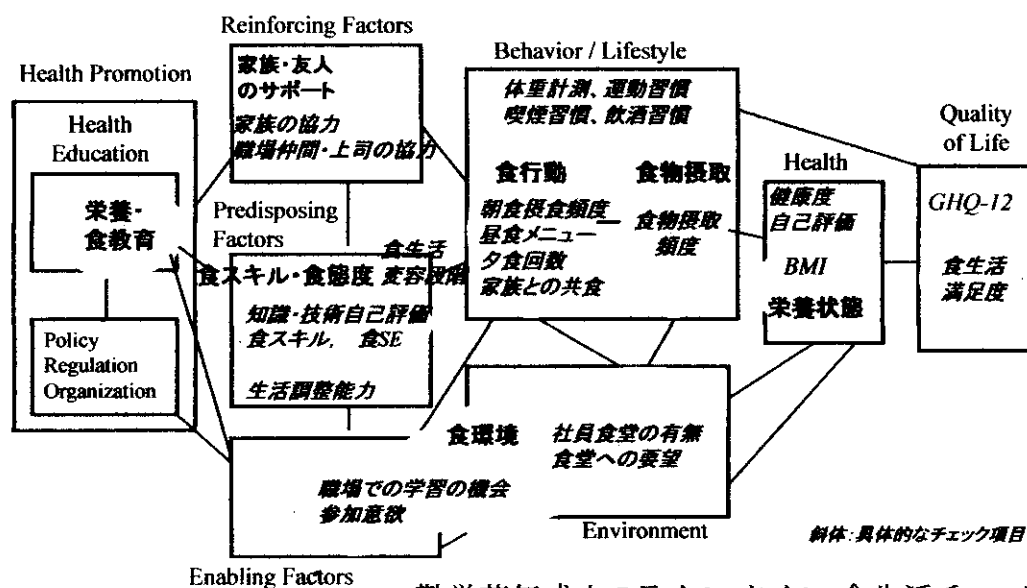


図1 若年成人への栄養・食教育の診断・評価指標検討の枠組み

Greenらの「プリシード・プロシードモデル」と、足立の「地域の食活動・環境との関わり」の図を基に作成

表1 勤労若年成人のライフスタイル・食生活チェック票の枠組み

チェックの側面	チェック項目	質問番号		
QOL	食生活の満足度	食生活満足感	問5	
		おいしさ	問6	
		楽しさ	問7	
		GHQ-12(精神健康)	問2	
健康状態	主観的健康	健康度自己評価	問1	
	客観的健康	肥満度(BMI)	問22	
行動	食物摂取行動	食物摂取頻度 10項目	問12	
	食行動		朝食の摂食頻度	問10-1
			昼食でのセットメニュー摂食頻度	問10-2
			夕食の回数(2回以上食べるか)	問10-3
			家族との共食頻度	問9
	健康行動		体重計測の習慣	問21
			運動習慣	問18
			喫煙習慣	問19
			飲酒習慣	問20
	スキル・態度	食生活の知識と技術の自己評価		問8
食スキル 9項目			問15	
食セルフエフィカシー 9項目			問11	
食生活変容段階			問4	
生活調整能力			問3	
周囲からの支援	家族の協力		問16	
	職場の仲間・上司の協力		問17	
食環境	食物へのアクセス	社員食堂の有無	問13	
		社員食堂の整備状況に関する認識	問13	
	情報へのアクセス	職場での学習の機会と参加意欲	問14	



勤労若年成人のライフスタイル・食生活チェック
図2 質問項目の枠組みへの位置づけ

表2 勤労若年成人のライフスタイル・食生活チェック票による診断とアドバイス

チェックの側面	チェック項目	質問番号	あなたの回答 または得点	診断とアドバイス
QOL	食生活の満足度 食生活満足度 おいしさ 楽しさ GHQ-12(精神健康)	問5		} なるべく1に近づくように、毎日の食事を見直してみてください。 3又は4に○がついた項目数 3個以下→ 全く問題なし、 4個以上→ 心配事、ストレスがありませんか。もしあれば、専門家に相談してみ は？ 1とても健康、2まあ健康→ 健康状態良好です。 3やや思わしくない、4思わしくない→心配なことがあれば、専門家に相談しまし 標準体重は22。18.5以上、25未満:正常、18.5未満:やせ、25以上肥満 (24を超えたら、体重コントロールに心がけましょう) 1)ごはん〜10)くだもの、までで算出した得点 20〜25点:適正 25点を超える場 合は食品の選び方に気配りが必要です(肉なら脂身の少ないもの、乳製品なら低脂肪 のもの、など) 11)砂糖入り飲料 3.または4.「週2,3回以下」を目標に 12)揚げ物など脂肪の多い食物 「1.毎日」食べる場合は1日1品まで、量は控えめに 毎日食べるようにしましょう。「1.毎日」の人は料理数を数えてみましょう。2品以上あり ますか 職場給食や日常の外食では、主食とおかずがセットになったメニューを選びま くに副菜(野菜料理)があるものを意識して選びま 夕食はなるべく1回に。2回以上とる時は、遅い時間は軽めに、週半分程度に。 週2,3日は家族や友人と一緒に、会話をしながらゆっくり食事をしまし 適正な体重コントロールのために、週に1回は体重を測りまし。体重の変化は健康 のバロメーターになります。 週に半分程度、日に30分を目標に。1回の継続時間は10分でもOKです。一番簡 単なのは歩くこと。日に10分(約1000歩)多めに歩くことを心がけま タバコは、がんや心疾患、脳血管疾患の危険因子です。どうしても吸いたい人は周囲 の人(特に子どもや妊産婦)に気配りを。分煙マナーを守りま 毎日飲む人は、量に気をつけま。適度な量とは、ビールだったら500ml、日本 酒だったら1合、ワインで2杯程度。もちろん、このうち、どれか1つです。
		問6		
		問7		
		問2		
健康状態	主観的健康	健康度自己評価	問1	
	客観的健康	肥満度(BMI)	問22	
行動	食物摂取行動	食物摂取頻度 10項目	問12	
		朝食の摂食頻度	問10-1	
		昼食でのセットメニュー摂食頻度	問10-2	
	健康行動	夕食の回数(2回以上食べるか)	問10-3	
		家族との共食頻度	問9	
		体重計測の習慣	問21	
		運動習慣	問18	
	喫煙習慣	問19		
	飲酒習慣	問20		

表2 勤労若年成人のライフスタイル・食生活チェック票による診断とアドバイス つき

チェックの側面	チェック項目	あなたの回答 または得点	診断とアドバイス
スキル・態度	食生活の知識と技術の自己評価	問8	1十分にある、2まあまあある→ より正しく、適切な知識や技術が学べる場に出かけてみましょう 3あまりない、4ない→ 日ごろの生活の中で、情報入手に心がけましょう。家族や友人からの情報も大切です。
	食スキル 9項目	問15	1に○のつく項目を、7個以上を目標に。 8)や9)が1の人は自己管理能力にかなり自信がある人ですね。
	食セルフエフィカシー 9項目	問11	各項目とも「1かなりできる」に○がつくように、自分に自信を持ちましょう 合計点では、最低でも12点以上、できれば14点以上を目標に
	食生活変容段階	問4	1の人→ そのうち気をつけようと思ったら、改めてこのチェックをやってみてください 2、3の人→ 具体的な目標を1つ決めましょう。 問11、問12、問15の項目から選ぶのも1つの方法です。
	生活調整能力	問3	4、5の人→ 現在気をつけていることを継続しましょう。できれば、さらに新たな目標を持つってみましょう。
周囲からの支援	家族の協力	問16	なるべく1に近づくようにしましょう。 具体的な行動を起こすことが自信につながります。
	職場の仲間・上司の協力	問17	3、4の人→ 家族と話し合ってみてはいかががでしょうか 3、4の人→ 職場の仲間と話合ってみましょう。或いは、職場の専門家に相談してみよう。
食環境	食物へのアクセシブル社員食堂の有無	問13	食堂がある人は、食堂への要望を考えましょう。それを食堂委員会に伝えましょう。
	社員食堂の整備状況の認識	問13	食堂がない人は、近くの飲食店や弁当屋で、カロリー表示などを行っている店を活用しましょう
	情報へのアクセシブル職場での学習の機会と参加意欲	問14	職場で学習の機会があつたら、ぜひ参加してみてください。学習の希望があれば、それを健康管理担当者伝えましょう。

このチェック票をやってみて、今日から、やってみようと思うことがありましたか？ それをあなた自身の目標にしてみませんか

目標を決めて書いてみましょう

平成 10～12 年度健康科学総合研究事業「若年成人の栄養・食教育の診断・評価指標研究班」ライフスタイル・食生活チェック票短縮版

対象：

記入日： 年 月 日

あなたのライフスタイル・食生活をチェックしてみましよう

ご氏名 _____

問 1 最近、あなたの健康状態はいかがですか

1. とても健康 2. まあ健康 3. やや思わしくない 4. 思わしくない

問 2 最近あなたは次のようなことがありましたか。あてはまる番号に○をしてください

- 1) 何かをするときいつもより集中して
1. できた 2. いつもと変わらなかった 3. いつもよりできなかった 4. まったくできなかった
- 2) 心配ごとがあって、よく眠れないようなことは
1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった
- 3) いつもより自分が何かの役に立っていると感じたことは
1. あった 2. いつもと変わらなかった 3. なかった 4. まったくなかった
- 4) いつもより、容易に物事を決めることが
1. できた 2. いつもと変わらなかった 3. いつもよりできなかった 4. まったくできなかった
- 5) いつもよりストレスを感じたことが
1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった
- 6) 困難を解決できなくて、困ったことが
1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった
- 7) いつもより日常生活を楽しく送ることが
1. できた 2. いつもと変わらなかった 3. いつもよりできなかった 4. まったくできなかった
- 8) いつもより、問題があったときに積極的に解決しようとするのが
1. できた 2. いつもと変わらなかった 3. いつもよりできなかった 4. まったくできなかった
- 9) いつもより、気が重くて、憂うつになることは
1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった
- 10) 自信を失ったことは
1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった
- 11) 自分は役に立たない人間だと考えたことは
1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった
- 12) 一般的にみて幸せといつもより感じたことは
1. あった 2. いつもと変わらなかった 3. なかった 4. まったくなかった



上の 1) から 12) の質問で 3 または 4 に○がついた項目数は何個ありましたか _____ 個

問 3 自分の健康に問題が起きたとき、自分の生活を変えていけると思えますか

1. かなりできると思う 2. 少しはできる 3. あまりできない 4. ほとんどできない

問 4 次のうち、あなたの状態にもっとも当てはまるものはどれですか

1. 現在、食生活で特に気をつけていることはないし、今後も気をつけるつもりはない
2. 現在、食生活で特に気をつけていることはないが、今後は気をつけたいと思う
3. 時々食生活に気をつけることはあるが、特に継続的にしていることはない
4. 現在、食生活で気をつけていることがあるが、まだ6ヶ月以上継続していることではない
5. 現在、食生活で気をつけていることがあり、既に6ヶ月以上継続している

*上記で、4または5に○をした人は、具体的にどんなことに気をつけているか書いて下さい。

()

問 5 あなたは 現在の自分の食生活に満足していますか

1. とても満足 2. まあまあ満足 3. あまり満足していない 4. 満足していない

問 6 あなたは おいしく食事をしていますか

1. いつもおいしくしている 2. 時々している 3. たまにしている 4. ほとんどしてない

問 7 あなたは 楽しく食事をしていますか

1. いつも楽しくしている 2. 時々している 3. たまにしている 4. ほとんどしてない

問 8 あなたは、食品を選んだり、食事を整える上のに、困らない知識と技術がありますか

1. 充分にある 2. まあまあある 3. あまりない 4. 全くない

問 9 家族そろって食事をする日がどのくらいありますか

1. 週に4, 5日以上 2. 週に2, 3日程度 3. 週に1日程度 4. それ以下

問 10 あなたの日常の食事についてうかがいます

1) 朝食を食べますか

1. 毎日 2. 週に4, 5日 3. 週に2, 3日 4. ほとんど食べない

2) 平日の昼食について。職場給食や外食のとき、定食または主食とおかずがセットされたメニューを食べることがどのくらいありますか

1. ほぼ毎日 2. 週に4, 5日 3. 週に2, 3日 4. ほとんど食べない

3) 平日の夕食について。夕方以降、2回食事をとることがありますか

1. ほぼ毎日 2. 週に4,5日 3. 週に2,3日 4. ほとんどない

問 11 あなたは 次のようなことができますか

- 1) 毎日朝食を食べること _____ 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない
2) 栄養のバランスを考えて食事をする 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない
3) 野菜をたくさん食べる _____ 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない
4) 油脂や油っぽい料理を控える _____ 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない
5) 和食中心の食生活にすること _____ 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない
6) 肉と魚のバランスをとって食べる _____ 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない
7) 外食のとき、カロリーなどの栄養成分表示があれば、それを利用して料理を選ぶ _____ 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない
8) 食品を買うとき、カロリーなどの栄養成分表示を利用すること _____ 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない
9) 食品を買うとき安全性を考えて選ぶ _____ 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない



上の1) から9) で、1.かなりできる2点、2.少しできる1点、3.あまりできない0点として
得点を算出してみましょう _____点

問 12 あなたは次の食物をどのくらい食べていますか。ここ1ヶ月くらいを考えて答えて下さい

- 1) ごはん 1. 日に2食以上 2. 日に1食 3. 週に4,5回 4. それ以下
2) 肉 1. ほぼ毎日 2. 週に4,5回 3. 週に2,3回 4. それ以下
3) 魚 1. ほぼ毎日 2. 週に4,5回 3. 週に2,3回 4. それ以下
4) 卵 1. ほぼ毎日 2. 週に4,5回 3. 週に2,3回 4. それ以下
5) 大豆・大豆製品 1. ほぼ毎日 2. 週に4,5回 3. 週に2,3回 4. それ以下
6) 牛乳・乳製品 1. ほぼ毎日 2. 週に4,5回 3. 週に2,3回 4. それ以下
7) 緑黄色野菜 1. 日に2食以上 2. 日に1食 3. 週に4,5回 4. それ以下
8) その他の野菜 1. 日に2食以上 2. 日に1食 3. 週に4,5回 4. それ以下
9) いも類 1. ほぼ毎日 2. 週に4,5回 3. 週に2,3回 4. それ以下
10) くだもの 1. ほぼ毎日 2. 週に4,5回 3. 週に2,3回 4. それ以下



上の1) から10) で、1.→3点、2.→2点、3.→1点、4.→0点として
得点を算出してみましょう _____点

11) 砂糖入りのコーヒー、紅茶、ジュース、炭酸飲料水

1. ほぼ毎日 2. 週に4,5回 3. 週に2,3回 4. それ以下

12) 揚げ物など脂肪の多い食物

1. ほぼ毎日 2. 週に4,5回 3. 週に2,3回 4. それ以下

問 13 あなたは職場には社員食堂がありますか。ある場合にはどのような形態ですか

1. ある
2. ない



「ある」と答えた方に。食堂では栄養バランスのとれたメニューが提供されていると思いますか。

1. 十分に栄養バランスがとれている
2. まあまあ栄養バランスがとれている
3. あまり栄養バランスがとれていない
4. 全く栄養バランスがとれていない

* 食堂に対して、何か要望がありますか。自由にお書きください

問 14 あなたは職場で、健康や食生活に関する学習の機会があったら、参加したいと思いますか

1. ぜひ参加したい
2. 少し参加したい
3. あまり参加したくない
4. 全く参加したくない

問 15 次のことについて あなたの気持ちに一番近いものに○をしてください

- 1) あなたは、栄養や食に関する情報を自分に役立つように上手に使えますか
 1. 使える
 2. 使えない
 3. わからない
- 2) レストランでの栄養表示や、食料品店の栄養表示を上手に使えますか
 1. 使える
 2. 使えない
 3. わからない
- 3) 自分の食事内容や食生活を振り返って考えることがありますか
 1. ある
 2. ない
 3. わからない
- 4) 自分の食生活に問題があるか、ないかを判断することができますか
 1. できる
 2. できない
 3. わからない
- 5) 食事が乱れたと思った時は、それを何とかしようと具体的に考えますか
 1. 考える
 2. 考えない
 3. わからない
- 6) 食事に満足しなかった時は、もっと満足できるように何とかしようと具体的に考えますか
 1. 考える
 2. 考えない
 3. わからない
- 7) 自分にとって、より良い方向に食事内容を決めることができますか
 1. できる
 2. できない
 3. わからない
- 8) 人と会食する時でも、自分が良いと思う食事を主張することができますか
 1. できる
 2. できない
 3. わからない
- 9) 職場や家庭の条件にいろいろな制約があっても、自分が良いと思う食生活ができますか
 1. できる
 2. できない
 3. わからない



上の 1) から 9) で、1 に○のついた個数は何個でしたか _____ 個

問 16 あなたの家族は、あなたの食生活をより良い方向にすることに協力的ですか

1. とても協力的
2. まあまあ協力的
3. あまり協力的でない
4. 全く協力的でない

問 17 あなたの職場の仲間や上司は、あなたの食生活をより良い方向にすることに協力的ですか

1. とても協力的
2. まあまあ協力的
3. あまり協力的でない
4. 全く協力的でない

問 18 あなたは 現在運動をしていますか

1. 定期的に運動している - 週に _____ 回、継続時間 _____ 分位
2. たまに運動する
3. ほとんど運動しないが、今後 6 か月以内には始めようと思う
4. ほとんど運動しないし、今後もしないと思う

問 19 喫煙習慣がありますか？

1. あり () 年前から 1 日 () 本吸う。
2. 以前あり () 年前から () まで、1 日 () 本吸っていた。
3. なし

問 20 飲酒習慣がありますか

1. ほぼ毎日飲む - 量は (ビールなら ml、日本酒なら 合、ウイスキーならダブル 杯)
2. ときどき飲む (週に 回、月に 回)
3. ほとんど飲まない

問 21 ふだん自分で体重を測ることがありますか

1. 週に 1 回以上測る
2. 月 1 回程度測る
3. たまに測る
4. ほとんど測らない

問 22 現在の体重は？ _____ Kg

BMI を計算してみましょう BMI = 体重 (Kg) ÷ 身長 (m) の二乗

BMI _____

資 料

(調査票)

調査対象：

ご回答なされた日：2000年 月 日

ライフスタイル・食生活に関する問診票

下記の質問にお答えください

ご氏名 _____

問1 最近あなたの健康状態はいかがですか

1. とても健康 2. まあ健康 3. やや思わしくない 4. 思わしくない

問2 現在あなたが生活の中で重要視しているのは、どのようなことですか。最も重要と考えていることから順に、1番から3番までのものを選んで 下に番号を記入してください。

1. 家族や親族との関わり
2. それ以外の親しい人、友人との関係や交流
3. 自分の健康、健康を保つこと
4. 親しい人の健康、自分が責任を持つべき人の健康
5. 経済的な生活水準や生活状況
6. 身の回りの環境（汚染、騒音、安全、きれいさなど）
7. 仕事や職場への満足
8. 仕事があって、働けること
9. 趣味やレジャーなどの活動
10. ボランティアや地域活動などの社会的活動
11. 宗教的なこと、精神的なこと
12. 教育や学習すること
13. その他（ ）

1位（ ） 2位（ ） 3位（ ）

*上で選んだ1位、2位、3位のものとは比べたとき、食生活は何番目に位置しますか

1. 1位より上 2. 1位と2位の間 3. 2位と3位の間 4. 3位より下

問3 あなたはこの調子で今の生活を続けると、いつか健康を害するのではないかと心配に思うことがありますか。

1. よくある 2. ときどきある 3. あまりない 4. 全くない

*1、2のあると回答した人は、下記の問にお答え下さい

1) それはどのようなことからですか。あてはまるものすべてに○をしてください。

1. 仕事による過労、働き過ぎから
2. 仕事上や職場での心労、精神的ストレスから
3. 家事や育児など家庭生活と社会生活における複数の役割負担から
4. 家庭や仕事以外のことでの心労、精神的ストレスから
5. 休養や睡眠不足から
6. 不規則な食生活や栄養が偏った食事から
7. 酒の飲み過ぎから
8. タバコの吸いすぎから
9. 運動不足から
10. もともと体力がない、あるいは体が弱いため
11. 健康を考えた生活をしていないから
12. その他 ()

2) 将来、健康を害さないために、あなたは、今の生活を変えることができますかと思えますか

1. かなりできると思う 2. 少しはできると思う
3. あまりできないと思う 4. ほとんどできないと思う

問4-1) あなたは自分の健康に問題が起きたとき、十分に対処できると思えますか

1. かなりできると思う 2. 少しはできると思う
3. あまりできないと思う 4. ほとんどできないと思う

!

-2) 自分の健康に問題が起きたとき、自分の生活を変えていけると思えますか

1. かなりできると思う 2. 少しはできると思う
3. あまりできないと思う 4. ほとんどできないと思う

問5 最近あなたは次のようなことがありましたか。あてはまる番号に○をしてください

1) 何かをするときいつもより集中して

1. できた 2. いつもと変わらなかった 3. いつもよりできなかった
4. まったくできなかった

2) 心配ごとがあつて、よく眠れないようなことは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あつた 4. たびたびあつた

3) いつもより自分が何かの役に立っていると感じたことは

1. あつた 2. いつもと変わらなかった 3. なかった 4. まったくなかった

- 4) いつもより、容易に物事を決めることが
 1. できた 2. いつもと変わらなかった 3. いつもよりできなかった
 4. まったくできなかった
- 5) いつもよりストレスを感じたことが
 1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった
- 6) 困難を解決できなくて困ったことが
 1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった
- 7) いつもより日常生活を楽しく送ることが
 1. できた 2. いつもと変わらなかった 3. いつもよりできなかった
 4. まったくできなかった
- 8) いつもより、問題があったときに積極的に解決しようとするが
 1. できた 2. いつもと変わらなかった 3. いつもよりできなかった
 4. まったくできなかった
- 9) いつもより、気が重くて、憂うつになることは
 1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった
- 10) 自信を失ったことは
 1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった
- 11) 自分は役に立たない人間だと考えたことは
 1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった
- 12) 一般的にみて幸せといつもより感じたことは
 1. あった 2. いつもと変わらなかった 3. なかった 4. まったくなかった

問6 次のうち、あなたの状態にもっとも当てはまるものはどれですか

1. 現在、食生活で特に気をつけていることはないし、今後も気をつけるつもりはない
 2. 現在、食生活で特に気をつけていることはないが、今後は気をつけたいと思う
 3. 時々食生活に気をつけることはあるが、特に継続的にしていることはない
 4. 現在、食生活で気をつけていることがあるが、まだ6ヶ月以上継続していることではない
 5. 現在、食生活で気をつけていることがあり、既に6ヶ月以上継続している

*上記で、4または5に○をされた方にうかがいます。

どんなことに気をつけているか、具体的にお書きください。

()