

5-2(11). 過去 1 か月間において、ストレスを感じたことがありますか？

		母子保健手帳交付時		3・4ヶ月児健診		1歳6ヶ月児健診		3歳児健診	
		N	%	N	%	N	%	N	%
母親	1. まったくなかった	3	8.3%	5	2.9%	1	0.9%	2	1.4%
	2. あまりなかった	10	27.8%	40	23.3%	22	18.8%	36	24.7%
	3. あった	14	38.9%	68	39.5%	57	48.7%	58	39.7%
	4. たびたびあった	9	25.0%	58	33.7%	34	29.1%	48	32.9%
	無回答	0	0.0%	1	0.6%	3	2.6%	2	1.4%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	36	100.0%	172	100.0%	117	100.0%	146	100.0%
父親	1. まったくなかった	1	2.8%	4	2.3%	4	3.4%	3	2.1%
	2. あまりなかった	4	11.1%	19	11.0%	9	7.7%	20	13.7%
	3. あった	10	27.8%	49	28.5%	37	31.6%	37	25.3%
	4. たびたびあった	2	5.6%	40	23.3%	26	22.2%	35	24.0%
	無回答	19	52.8%	60	34.9%	41	35.0%	51	34.9%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	36	100.0%	172	100.0%	117	100.0%	146	100.0%

5-2(12). 過去1ヶ月間において、1日の大半を憂うつに感じたり落ち込むことが毎日のように2週間以上続いた

		母子保健手帳交付時		3・4ヶ月児健診		1歳6ヶ月児健診		3歳児健診	
		N	%	N	%	N	%	N	%
母親	1. なかった	32	88.9%	159	92.4%	108	92.3%	129	88.4%
	2. あった	4	11.1%	12	7.0%	7	6.0%	15	10.3%
	無回答	0	0.0%	1	0.6%	2	1.7%	2	1.4%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	36	100.0%	172	100.0%	117	100.0%	146	100.0%
父親	1. なかった	16	44.4%	109	63.4%	74	63.2%	87	59.6%
	2. あった	1	2.8%	1	0.6%	2	1.7%	7	4.8%
	無回答	19	52.8%	61	35.5%	41	35.0%	52	35.6%
	不明	0	0.0%	1	0.6%	0	0.0%	0	0.0%
	計	36	100.0%	172	100.0%	117	100.0%	146	100.0%

5-2(13). 過去1か月間において、ほとんどのことに興味をなくしたり、いつもは楽しんでいたことを

楽しめなくなったりしたことが、毎日のように2週間以上続いた時期がありますか

		母子保健手帳交付時		3・4ヶ月児健診		1歳6ヶ月児健診		3歳児健診	
		N	%	N	%	N	%	N	%
母親	1. なかった	32	88.9%	166	96.5%	108	92.3%	135	92.5%
	2. あった	4	11.1%	6	3.5%	7	6.0%	8	5.5%
	無回答	0	0.0%	0	0.0%	2	1.7%	3	2.1%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	36	100.0%	172	100.0%	117	100.0%	146	100.0%
父親	1. なかった	16	44.4%	110	64.0%	75	64.1%	87	59.6%
	2. あった	1	2.8%	2	1.2%	1	0.9%	7	4.8%
	無回答	19	52.8%	60	34.9%	41	35.0%	52	35.6%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	36	100.0%	172	100.0%	117	100.0%	146	100.0%

5-2(14). 過去1か月間において、いつもより異常に長い時間眠りすぎるのが、

毎日のように2週間以上続いた時期がありますか

		母子保健手帳交付時		3・4ヶ月児健診		1歳6ヶ月児健診		3歳児健診	
		N	%	N	%	N	%	N	%
母親	1. なかった	28	77.8%	165	95.9%	114	97.4%	141	96.6%
	2. あった	8	22.2%	7	4.1%	1	0.9%	3	2.1%
	無回答	0	0.0%	0	0.0%	2	1.7%	2	1.4%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	36	100.0%	172	100.0%	117	100.0%	146	100.0%
父親	1. なかった	16	44.4%	109	63.4%	75	64.1%	93	63.7%
	2. あった	0	0.0%	3	1.7%	1	0.9%	1	0.7%
	無回答	20	55.6%	60	34.9%	41	35.0%	52	35.6%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	36	100.0%	172	100.0%	117	100.0%	146	100.0%

5-2(15). 過去1か月間において、いつもより疲労を感じ何もしないでいることが、

毎日のように2週間以上続いた時期がありますか

		母子保健手帳交付時		3・4ヶ月児健診		1歳6ヶ月児健診		3歳児健診	
		N	%	N	%	N	%	N	%
母親	1. なかった	28	77.8%	169	98.3%	111	94.9%	131	89.7%
	2. あった	8	22.2%	3	1.7%	4	3.4%	13	8.9%
	無回答	0	0.0%	0	0.0%	2	1.7%	2	1.4%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	36	100.0%	172	100.0%	117	100.0%	146	100.0%
父親	1. なかった	15	41.7%	111	64.5%	75	64.1%	92	63.0%
	2. あった	1	2.8%	1	0.6%	1	0.9%	2	1.4%
	無回答	20	55.6%	60	34.9%	41	35.0%	52	35.6%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	36	100.0%	172	100.0%	117	100.0%	146	100.0%

健やかな育児のための家族の健康生活習慣に関するアンケート

()内には数字を記入、当てはまる数字などに○をつけてください。記入日()月()日

現在の妊娠週数	妊娠()週	出産予定日	平成17年()月
記入者	(母親・父親・その他)	何人目のお子さんですか?	()人目
母親の年代	(1. 20歳未満 2. 20歳代 3. 30歳代 4. 40歳以上)		
父親の年代	(1. 20歳未満 2. 20歳代 3. 30歳代 4. 40歳以上)		

生まれてくるお子さんの母親と父親の健康生活習慣についてお答え下さい。

A. 健康状態などについてお尋ねします。

当てはまる数字を□内に記入して下さい。

					母親	父親
(1) あなたの健康状態はいかがですか。	1. とても良い	2. 良い	3. あまり良くない	4. 良くない		
(2) 妊娠・出産に不安や悩みはありますか。	1. まったくない	2. あまりない	3. ややある	4. とてもある		
(3) 不安や悩みを相談する相手がいますか。	1. まったくいない	2. あまりいない	3. 少しいる	4. 多くいる		
(4) パートナーは、協力的に、相談にのってくれますか。	1. まったくのってくれない	2. あまりのってくれない	3. ややのってくれる	4. とてものってくれる		
(5) 定期的に医療機関(産婦人科)で、妊婦検診をうけていますか。	1. まったくうけていない	2. うけたことがある	3. 定期的にうけている	-		
(6) 過去5年間に健康診断(内科)を何回受けたことがありますか。	1. 5回以上	2. 3-4回	3. 1-2回	4. 0回		

B. 喫煙と飲酒についてお尋ねします。

当てはまる数字に○、当てはまる□にはチェック(シ)をつけてください。

(1) 母親になる方はタバコを吸いますか	1. もともと吸わない	2. 毎日吸う	3. 時々吸う日がある	4. 以前は吸っていたが1ヶ月以上吸っていない □妊娠したのでやめた □それ以前にやめた
		□10本未満 □10-20本 □20本以上 □室内でも吸う □室内で吸わない	□10本未満 □10-20本 □20本以上 □室内でも吸う □室内で吸わない	
(2) 父親になる方はタバコを吸いますか	1. もともと吸わない	2. 毎日吸う	3. 時々吸う日がある	4. 以前は吸っていたが1ヶ月以上吸っていない □妻が妊娠したのでやめた □それ以前にやめた
		□10本未満 □10-20本 □20本以上 □室内でも吸う □室内で吸わない	□10本未満 □10-20本 □20本以上 □室内でも吸う □室内で吸わない	

(3) 母親になる方はアルコールを飲みますか	1. もともと飲まない	2. 毎日飲む	3. 時々飲む日がある	4. 以前は飲んでいましたが1ヶ月以上飲んでいない □妊娠したのでやめた □それ以前にやめた
(4) 父親になる方はアルコールを飲みますか	1. もともと飲まない	2. 毎日飲む	3. 時々飲む日がある	4. 以前は飲んでいましたが1ヶ月以上飲んでいない □妻が妊娠したのでやめた □それ以前にやめた

C. 食生活についてお尋ねします。当てはまる数字を口内に入れて下さい。

						母親	父親
(1) 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			
(2) 楽しい食事をしていますか	1. いつも楽しい	2. 時々楽しい	3. あまり楽しくない	4. 楽しくない			
(3) あなたは朝食を食べていますか	1. ほぼ毎日	2. 週4,5回	3. 週2,3日	4. 週1日程度	5. ほとんど食べない		
(4) 夕食を家族そろって食べることはどのくらいありますか	1. ほぼ毎日	2. 週4,5回	3. 週2,3日	4. 週1日程度	5. ほとんどない		
(5) 主食、主菜、副菜はとっていますか	1. ほぼ毎日	2. 週4,5回	3. 週2,3日	4. 週1日程度	5. ほとんどない		
(6) ごはん(お米)を食べることはどのくらいありますか	1. 日に3食	2. 日に2食	3. 日に1食	4. ご飯を食べない日が週に半分程度	5. ごはん(お米)はほとんど食べない		
(7) 魚、肉、卵、大豆製品などを主材料とする主菜を食べますか	1. 日に3食	2. 日に2食	3. 日に1食	4. 主菜を食べない日が週に半分程度	5. 主菜はほとんど食べない		
(8) 魚料理と肉料理、どちらが多いですか	1. 魚料理が多い	2. 肉料理が多い	3. 魚と肉が半々くらい	4. どちらもあまり食べない			
(9) 野菜やいもを主材料とする副菜(野菜料理)を食べますか	1. 日に3食	2. 日に2食	3. 日に1食	4. 副菜を食べない日が週に半分程度	5. 副菜はほとんど食べない		
(10) 果物を食べますか	1. ほぼ毎日	2. 週4,5回	3. 週2,3日	4. 週1日程度	5. ほとんどない		
(11) 牛乳やヨーグルトなどの乳製品を飲んだり、食べたりしますか	1. ほぼ毎日	2. 週4,5回	3. 週2,3日	4. 週1日程度	5. ほとんどない		

						母親	父親
(12)ハンバーガーやポテトフライなど、ファーストフードを食べますか	1. ほぼ毎日	2. 週4,5回	3. 週2,3日	4. 週1日程度	5. ほとんどない		
(13)サプリメントや栄養補助食品などを使っていますか	1. ほぼ毎日	2. 週4,5回	3. 週2,3日	4. 週1日程度	5. ほとんどない		
(14)食事作りをしていますか(調理だけでなく、買い物や配膳、後片付けも含みます)	1. ほぼ毎日	2. 週4,5回	3. 週2,3日	4. 週1日程度	5. ほとんどしない		
(15)食事作り(調理だけでなく、買い物や配膳、後片付けも含みます)に家族の協力が得られていますか	1. 大いに得られている	2. 少し得られている	3. あまり得られていない	4. ほとんど得られていない			
(16)食品を購入する時や、外食をする時、カロリー表示などの栄養成分表示を参考にしますか	1. いつもしている	2. 時々している	3. あまりしていない	4. ほとんどしていない	5. そういう表示を見たことがない		
(17)健康的な食事や子供の食事について、家族と相談したり話し合ったりしますか	1. いつもする	2. 時々する	3. あまりしない	4. ほとんどしない			
(18)健康的な食事や子供の食事について、家族以外に相談したり話し合ったりする相手がいいますか	1. 3人以上いる	2. 2人いる	3. 1人いる	4. いない			
(19)地域の保健センターや保健所、幼稚園などで、健康や食生活について学習する機会があったら、参加したいと思えますか	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. まったく参加したくない			
(20)適正体重を維持するよう心がけていますか	1. 大いに心がけている	2. 少し心がけている	3. あまり心がけていない	4. ほとんど心がけていない			
(21)ふだん連続して30分以上歩いたり、運動することはありますか。	1. ほぼ毎日	2. 週1-2回程度	3. 月に1-2回	4. ほとんどしない			
(22)ふだん、体重を測ることがありますか	1. ほぼ毎日	2. 週1-2回程度	3. 月に1-2回	4. ほとんど測らない			
(23)体重と身長はどのくらいですか	母親:身長()cm、現在の体重()kg、妊娠前の体重()						
	父親:身長()cm、現在の体重()kg						

D. 睡眠についてお尋ねします。口内に数字をお書き下さい。

(1)過去1か月間において、実際の1日あたりの睡眠時間は何時間くらいでしたか？	母親:睡眠時間	1日平均	約	<input type="text"/>	時間	<input type="text"/>	分
	父親:睡眠時間	1日平均	約	<input type="text"/>	時間	<input type="text"/>	分

当てはまる数字を口内に入れて下さい。

					母親	父親
(2)過去1か月間において、どれくらいの頻度で、寢床についてから30分以内に眠ることができなかつたですか？	1. なし	2. 1週間に1回未満	3. 1週間に1-2回	4. 1週間に3回以上		
(3)過去1か月間において、どれくらいの頻度で、夜間または早朝に目が覚めましたか？	1. なし	2. 1週間に1回未満	3. 1週間に1-2回	4. 1週間に3回以上		
(4)過去1か月間において、ご自分の睡眠の質を全体として、どのように評価しますか？	1. 非常によい	2. かなりよい	3. かなりわるい	4. 非常にわるい		
(5)過去1か月間において、どのくらいの頻度で、眠るために薬を服用しましたか(医師から処方された薬あるいは薬店で買った薬)？	1. なし	2. 1週間に1回未満	3. 1週間に1-2回	4. 1週間に3回以上		
(6)過去1か月間において、どのくらいの頻度で、眠るためにお酒を飲みましたか？	1. なし	2. 1週間に1回未満	3. 1週間に1-2回	4. 1週間に3回以上		
(7)過去1か月間において、どれくらいの頻度で、車の運転中や食事中や社会活動中など眠ってはいけない時に、おきていられなくなり困ったことがありましたか？	1. なし	2. 1週間に1回未満	3. 1週間に1-2回	4. 1週間に3回以上		
(8)過去1か月間において、あなたの睡眠のパターン(就寝時刻、起床時刻、睡眠時間)は、次のどのパターンに相当しますか？	1. ほとんど毎日同じである		2. 日によって毎日異なる	3. 週日と週末で異なる		
(9)母親になる方の平均的な起床時間と就寝時間は何時ですか。	起床時間(午前・午後) ()時()分		就寝時間(午前・午後) ()時()分			
(10)父親になる方の平均的な起床時間と就寝時間は何時ですか。	起床時間(午前・午後) ()時()分		就寝時間(午前・午後) ()時()分			
(11)過去1か月間において、ストレスを感じたことがありますか？	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)過去1か月間において、1日の大半を憂うつに感じたり落ち込んだりすることが、毎日のように2週間以上続いた時期がありますか？				1. なかった	2. あった	
(13)過去1か月間において、ほとんどのことに興味をなくしたり、いつもは楽しんでいたことを楽しめなくなったりしたことが、毎日のように2週間以上続いた時期がありますか？				1. なかった	2. あった	
(14)過去1か月間において、いつもより異常に長い時間眠りすぎることで、毎日のように2週間以上続いた時期がありますか？				1. なかった	2. あった	
(15)過去1か月間において、いつもより疲労を感じ何もしていないことが、毎日のように2週間以上続いた時期がありますか？				1. なかった	2. あった	

そのほか健康生活習慣についてやお困りのことなど、ご自由にお書き下さい。

ご協力いただきまして、誠にありがとうございました。

健やかな育児のための家族の健康生活習慣に関するアンケート

()内には数字を記入、当てはまる数字などに○をつけてください。記入日()月()日

お誕生月 平成()年()月
 記入者 (母親・父親・そのほか) 何人目のお子さんですか? ()人目
 母親の年代 (1. 20歳未満 2. 20歳代 3. 30歳代 4. 40歳以上)
 父親の年代 (1. 20歳未満 2. 20歳代 3. 30歳代 4. 40歳以上)

お子さんの母親と父親の健康生活習慣についてお答え下さい。

A. 健康状態などについてお尋ねします。

当てはまる数字を口内に記入して下さい。

					母親	父親
(1)あなたの健康状態はいかがですか。	1. とても良い	2. 良い	3. あまり良くない	4. 良くない		
(2)育児に不安や悩みはありますか。	1. まったくない	2. あまりない	3. ややある	4. とてもある		
(3)不安や悩みを相談する相手がありますか。	1. まったくない	2. あまりいない	3. 少しいる	4. 多くいる		
(4)父親は、協力的に、相談ののってくれますか。	1. まったくののつてくれない	2. あまりののつてくれない	3. ややののつてくれる	4. とてもののつてくれる	母親記入	父親記入
(5)父親は、育児に参加していますか。	1. まったく参加しない	2. あまり参加してくれない	3. やや参加している	4. とても参加している	母親記入	父親記入
(6)お子さんが誤飲しないように気をつけていますか。	1. まったく気をつけていない	2. あまり気をつけていない	3. やや気をつけている	4. とても気をつけている		
(7)お子さんが転落や転倒しないように気をつけていますか。	1. まったく気をつけていない	2. あまり気をつけていない	3. やや気をつけている	4. とても気をつけている		
(8)お子さんは仰向け寝ですか。	1. いつも仰向け寝	2. だいたい仰向け寝	3. だいたいうつ伏せ寝	4. いつもうつ伏せ寝		
(9)お子さんの栄養は母乳ですか、粉ミルクですか。	1. いつも母乳	2. だいたい母乳	3. だいたい粉ミルク	4. いつも粉ミルク		
(10)お子さんの検診や予防接種を定期的に受けていますか。	1. 定期的にうけている	2. だいたい受けている	3. あまり受けていない	4. まったく受けていない		

B. 喫煙と飲酒についてお尋ねします。

当てはまる数字に○、当てはまる口にはチェック(レ)をつけてください。

(1)母親になる方はタバコを吸いますか	1. もともと吸わない	2. 毎日吸う	3. 時々吸う日がある	4. 以前は吸っていたが1ヶ月以上吸っていない □妊娠以前にやめた □妊娠してからやめた □出産してからやめた
		□1日10本未満 □1日10-20本 □1日20本以上	□1日10本未満 □1日10-20本 □1日20本以上	
		□室内でも吸う □室内で吸わない □妊娠中も吸っていた □妊娠中は吸っていない	□室内でも吸う □室内で吸わない □妊娠中も吸っていた □妊娠中は吸っていない	

(2)父親になる方はタバコを吸いますか	1. もともと吸わない	2. 毎日吸う <input type="checkbox"/> 1日10本未満 <input type="checkbox"/> 1日10-20本 <input type="checkbox"/> 1日20本以上	3. 時々吸う日がある <input type="checkbox"/> 1日10本未満 <input type="checkbox"/> 1日10-20本 <input type="checkbox"/> 1日20本以上	4. 以前は吸っていたが1ヶ月以上吸っていない <input type="checkbox"/> 妻の妊娠前にやめた <input type="checkbox"/> 妻が妊娠したのでやめた <input type="checkbox"/> 子どもが生まれたのでやめた
		<input type="checkbox"/> 室内でも吸う <input type="checkbox"/> 室内で吸わない	<input type="checkbox"/> 室内でも吸う <input type="checkbox"/> 室内で吸わない	
		<input type="checkbox"/> 妊娠中も吸っていた <input type="checkbox"/> 妊娠中は吸っていない	<input type="checkbox"/> 妊娠中も吸っていた <input type="checkbox"/> 妊娠中は吸っていない	
(3)母親になる方はアルコールを飲みますか	1. もともと飲まない	2. 毎日飲む	3. 時々飲む日がある	4. 以前は飲んでいたが1ヶ月以上飲んでいない <input type="checkbox"/> 妊娠したのでやめた <input type="checkbox"/> それ以前にやめた
(4)父親になる方はアルコールを飲みますか	1. もともと飲まない	2. 毎日飲む	3. 時々飲む日がある	4. 以前は飲んでいたが1ヶ月以上飲んでいない <input type="checkbox"/> 妻が妊娠したのでやめた <input type="checkbox"/> それ以前にやめた

C.食生活についてお尋ねします。当てはまる数字を口内に入れて下さい。

						母親	父親
(1)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			
(2)楽しい食事をしていますか	1. いつも楽しい	2. 時々楽しい	3. あまり楽しくない	4. 楽しくない			
(3)あなたは朝食を食べていますか	1. ほぼ毎日	2. 週4,5回	3. 週2,3日	4. 週1日程度	5. ほとんど食べない		
(4)夕食を家族そろって食べることはどのくらいありますか	1. ほぼ毎日	2. 週4,5回	3. 週2,3日	4. 週1日程度	5. ほとんどない		
(5)主食、主菜、副菜はとっていますか	1. ほぼ毎日	2. 週4,5回	3. 週2,3日	4. 週1日程度	5. ほとんどない		
(6)ごはん(お米)を食べることはどのくらいありますか	1. 日に3食	2. 日に2食	3. 日に1食	4. ご飯を食べない日が週に半分程度	5. ごはん(お米)はほとんど食べない		
(7)魚、肉、卵、大豆製品などを主材料とする主菜を食べますか	1. 日に3食	2. 日に2食	3. 日に1食	4. 主菜を食べない日が週に半分程度	5. 主菜はほとんど食べない		
(8)魚料理と肉料理、どちらが多いですか	1. 魚料理が多い	2. 肉料理が多い	3. 魚と肉が半々くらい	4. どちらもあまり食べない			
(9)野菜やいもを主材料とする副菜(野菜料理)を食べますか	1. 日に3食	2. 日に2食	3. 日に1食	4. 副菜を食べない日が週に半分程度	5. 副菜はほとんど食べない		
(10)果物を食べますか	1. ほぼ毎日	2. 週4,5回	3. 週2,3日	4. 週1日程度	5. ほとんどない		

						母親	父親
(11)牛乳やヨーグルトなどの乳製品を飲んだり、食べたりしますか	1. ほぼ毎日	2. 週 4,5 回	3. 週 2,3 日	4. 週 1 日程度	5. ほとんどない		
(12)ハンバーガーやポテトフライなど、ファーストフードを食べますか	1. ほぼ毎日	2. 週 4,5 回	3. 週 2,3 日	4. 週 1 日程度	5. ほとんどない		
(13)サプリメントや栄養補助食品などを使っていますか	1. ほぼ毎日	2. 週 4,5 回	3. 週 2,3 日	4. 週 1 日程度	5. ほとんどない		
(14)食事作りをしていますか(調理だけでなく、買い物や配膳、後片付けも含まれます)	1. ほぼ毎日	2. 週 4,5 回	3. 週 2,3 日	4. 週 1 日程度	5. ほとんどしない		
(15)食事作り(調理だけでなく、買い物や配膳、後片付けも含まれます)に家族の協力が得られていますか	1. 大いに得られている	2. 少し得られている	3. あまり得られていない	4. ほとんど得られていない			
(16)食品を購入する時や、外食をする時、カロリー表示などの栄養成分表示を参考にしますか	1. いつもしている	2. 時々している	3. あまりしていない	4. ほとんどしていない	5. そういう表示を見たことがない		
(17)健康的な食事や子供の食事について、家族と相談したり話し合ったりしますか	1. いつもする	2. 時々する	3. あまりしない	4. ほとんどしない			
(18)健康的な食事や子供の食事について、家族以外に相談したり話し合ったりする相手がありますか	1. 3人以上いる	2. 2人いる	3. 1人いる	4. いない			
(19)地域の保健センターや保健所、幼稚園などで、健康や食生活について学習する機会があったら、参加したいと思いませんか	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. まったく参加したくない			
(20)適正体重を維持するよう心がけていますか	1. 大いに心がけている	2. 少し心がけている	3. あまり心がけていない	4. ほとんど心がけていない			
(21)ふだん連続して30分以上歩いたり、運動することはありますか。	1. ほぼ毎日	2. 週 1-2 回程度	3. 月に 1-2 回	4. ほとんどしない			
(22)ふだん、体重を測ることはありますか	1. ほぼ毎日	2. 週 1-2 回程度	3. 月に 1-2 回	4. ほとんど測らない			
(23)体重と身長はどのくらいですか	母親:身長()cm、現在の体重()kg、妊娠前の体重()						
	父親:身長()cm、現在の体重()kg						

D. 睡眠についてお尋ねします。□内に数字をお書き下さい。

(1)過去1か月間において、実際の1日あたりの睡眠時間は何時間くらいでしたか？	母親:睡眠時間	1日平均	約	□	時間	□	分
	父親:睡眠時間	1日平均	約	□	時間	□	分

当てはまる数字を口内に入れて下さい。

					母親	父親
(2)過去1か月間において、どれくらいの頻度で、寝床についてから30分以内に眠ることができなかつたですか？	1. なし	2. 1週間に1回未満	3. 1週間に1-2回	4. 1週間に3回以上		
(3)過去1か月間において、どれくらいの頻度で、夜間または早朝に目が覚めましたか？	1. なし	2. 1週間に1回未満	3. 1週間に1-2回	4. 1週間に3回以上		
(4)過去1か月間において、ご自分の睡眠の質を全体として、どのように評価しますか？	1. 非常によい	2. かなりよい	3. かなりわるい	4. 非常にわるい		
(5)過去1か月間において、どのくらいの頻度で、眠るために薬を服用しましたか(医師から処方された薬あるいは薬店で買った薬)？	1. なし	2. 1週間に1回未満	3. 1週間に1-2回	4. 1週間に3回以上		
(6)過去1か月間において、どのくらいの頻度で、眠るためにお酒を飲みましたか？	1. なし	2. 1週間に1回未満	3. 1週間に1-2回	4. 1週間に3回以上		
(7)過去1か月間において、どれくらいの頻度で、車の運転中や食事中や社会活動中など眠ってはいけない時に、おきていられなくなり困ったことがありましたか？	1. なし	2. 1週間に1回未満	3. 1週間に1-2回	4. 1週間に3回以上		
(8)過去1か月間において、あなたの睡眠のパターン(就寝時刻、起床時刻、睡眠時間)は、次のどのパターンに相当しますか？	1. ほとんど毎日同じである		2. 日によって毎日異なる	3. 週日と週末で異なる		
(9)母親の平均的な起床時間と就寝時間は何時ですか。	起床時間(午前・午後) ()時()分		就寝時間(午前・午後) ()時()分			
(10)父親の平均的な起床時間と就寝時間は何時ですか。	起床時間(午前・午後) ()時()分		就寝時間(午前・午後) ()時()分			
(11)過去1か月間において、ストレスを感じたことがありますか？	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)過去1か月間において、1日の大半を憂うつに感じたり落ち込んだりすることが、毎日のように2週間以上続いた時期がありますか？			1. なかった	2. あった		
(13)過去1か月間において、ほとんどのことに興味をなくしたり、いつもは楽しんでいたことを楽しめなくなったりしたことが、毎日のように2週間以上続いた時期がありますか？			1. なかった	2. あった		
(14)過去1か月間において、いつもより異常に長い時間眠りすぎるものが、毎日のように2週間以上続いた時期がありますか？			1. なかった	2. あった		
(15)過去1か月間において、いつもより疲労を感じ何もしていないことが、毎日のように2週間以上続いた時期がありますか？			1. なかった	2. あった		

そのほか健康生活習慣についてやお困りのことなど、ご自由にお書き下さい。

ご協力いただきまして、誠にありがとうございました。

健やかな育児のための家族の健康生活習慣に関するアンケート

()内には数字を記入、当てはまる数字などに○をつけてください。記入日()月()日

お誕生月 平成()年()月
記入者 (母親・父親・その他) 何人目のお子さんですか?()人中()人目
母親の年代 (1. 20歳未満 2. 20歳代 3. 30歳代 4. 40歳以上)
父親の年代 (1. 20歳未満 2. 20歳代 3. 30歳代 4. 40歳以上)

お子さんの母親と父親の健康生活習慣についてお答え下さい。

A. 健康状態などについてお尋ねします。

当てはまる数字を口内に記入して下さい。

					母親	父親
(1)あなたの健康状態はいかがですか。	1. とても良い	2. 良い	3. あまり良くない	4. 良くない		
(2)育児に不安や悩みはありますか。	1. まったくない	2. あまりない	3. ややある	4. とてもある		
(3)不安や悩みを相談する相手はいますか。	1. まったくない	2. あまりいない	3. 少しいる	4. 多くいる		
(4)父親は、協力的に、相談ののってくれますか。	1. まったくののつてくれない	2. あまりののつてくれない	3. ややののつてくれる	4. とてもののつてくれる	母親記入	父親記入
(5)父親は、育児に参加していますか。	1. まったく参加しない	2. あまり参加してくれない	3. やや参加している	4. とても参加している	母親記入	父親記入
(6)お子さんが誤飲しないように気をつけていますか。	1. まったく気をつけていない	2. あまり気をつけていない	3. やや気をつけている	4. とても気をつけている		
(7)お子さんが転落や転倒しないように気をつけていますか。	1. まったく気をつけていない	2. あまり気をつけていない	3. やや気をつけている	4. とても気をつけている		
(8)お子さんの検診や予防接種を定期的に受けていますか。	1. 定期的にうけている	2. だいたい受けている	3. あまり受けていない	4. まったく受けていない		
(9)過去5年間に健康診断(内科)を何回受けたことがありますか。	1. 5回以上	2. 3-4回	3. 1-2回	4. 0回		

B. 喫煙と飲酒についてお尋ねします。

当てはまる数字に○、当てはまる口にはチェック(レ)をつけてください。

(1)母親になる方はタバコを吸いますか	1. もともと吸わない	2. 毎日吸う	3. 時々吸う日がある	4. 以前は吸っていたが1ヶ月以上吸っていない □妊娠以前にやめた □妊娠してからやめた □出産してからやめた
		□1日10本未満 □1日10-20本 □1日20本以上	□1日10本未満 □1日10-20本 □1日20本以上	
		□室内でも吸う □室内で吸わない □妊娠中も吸っていた □妊娠中は吸っていない	□室内でも吸う □室内で吸わない □妊娠中も吸っていた □妊娠中は吸っていない	

(2)父親になる方はタバコを吸いますか	1. もともと吸わない	2. 毎日吸う □1日10本未満 □1日10-20本 □1日20本以上	3. 時々吸う日がある □1日10本未満 □1日10-20本 □1日20本以上	4. 以前は吸っていたが1ヶ月以上吸っていない □妻の妊娠前にやめた □妻が妊娠したのでやめた □子どもが生まれたのでやめた
		□室内でも吸う □室内で吸わない	□室内でも吸う □室内で吸わない	
		□妊娠中も吸っていた □妊娠中は吸っていない	□妊娠中も吸っていた □妊娠中は吸っていない	
(3)母親になる方はアルコールを飲みますか	1. もともと飲まない	2. 毎日飲む	3. 時々飲む日がある	4. 以前は飲んでいたが1ヶ月以上飲んでいない □妊娠したのでやめた □それ以前にやめた
(4)父親になる方はアルコールを飲みますか	1. もともと飲まない	2. 毎日飲む	3. 時々飲む日がある	4. 以前は飲んでいたが1ヶ月以上飲んでいない □妻が妊娠したのでやめた □それ以前にやめた

C.食生活についてお尋ねします。当てはまる数字を口内に入れて下さい。

						母親	父親
(1)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			
(2)楽しい食事をしていますか	1. いつも楽しい	2. 時々楽しい	3. あまり楽しくない	4. 楽しくない			
(3)あなたは朝食を食べていますか	1. ほぼ毎日	2. 週 4,5 回	3. 週 2,3 日	4. 週 1 日程度	5. ほとんど食べない		
(4)夕食を家族そろって食べることはどのくらいありますか	1. ほぼ毎日	2. 週 4,5 回	3. 週 2,3 日	4. 週 1 日程度	5. ほとんどない		
(5)主食、主菜、副菜はとっていますか	1. ほぼ毎日	2. 週 4,5 回	3. 週 2,3 日	4. 週 1 日程度	5. ほとんどない		
(6)ごはん(お米)を食べることはどのくらいありますか	1. 日に3食	2. 日に2食	3. 日に1食	4. ご飯を食べない日が週に半分程度	5. ごはん(お米)はほとんど食べない		
(7)魚、肉、卵、大豆製品などを主材料とする主菜を食べますか	1. 日に3食	2. 日に2食	3. 日に1食	4. 主菜を食べない日が週に半分程度	5. 主菜はほとんど食べない		
(8)魚料理と肉料理、どちらが多いですか	1. 魚料理が多い	2. 肉料理が多い	3. 魚と肉が半々くらい	4. どちらもあまり食べない			
(9)野菜やいもを主材料とする副菜(野菜料理)を食べますか	1. 日に3食	2. 日に2食	3. 日に1食	4. 副菜を食べない日が週に半分程度	5. 副菜はほとんど食べない		
(10)果物を食べますか	1. ほぼ毎日	2. 週 4,5 回	3. 週 2,3 日	4. 週 1 日程度	5. ほとんどない		

						母親	父親
(11)牛乳やヨーグルトなどの乳製品を飲んだり、食べたりしますか	1. ほぼ毎日	2. 週 4,5 回	3. 週 2,3 日	4. 週 1 日程度	5. ほとんどない		
(12)ハンバーガーやポテトフライなど、ファーストフードを食べますか	1. ほぼ毎日	2. 週 4,5 回	3. 週 2,3 日	4. 週 1 日程度	5. ほとんどない		
(13)サプリメントや栄養補助食品などを使っていますか	1. ほぼ毎日	2. 週 4,5 回	3. 週 2,3 日	4. 週 1 日程度	5. ほとんどない		
(14)食事作りをしていますか(調理だけでなく、買い物や配膳、後片付けも含みます)	1. ほぼ毎日	2. 週 4,5 回	3. 週 2,3 日	4. 週 1 日程度	5. ほとんどしない		
(15)食事作り(調理だけでなく、買い物や配膳、後片付けも含みます)に家族の協力が得られていますか	1. 大いに得られている	2. 少し得られている	3. あまり得られていない	4. ほとんど得られていない			
(16)食品を購入する時や、外食をする時、カロリー表示などの栄養成分表示を参考にしますか	1. いつもしている	2. 時々している	3. あまりしていない	4. ほとんどしていない	5. そういう表示を見たことがない		
(17)健康的な食事や子供の食事について、家族と相談したり話し合ったりしますか	1. いつもする	2. 時々する	3. あまりしない	4. ほとんどしない			
(18)健康的な食事や子供の食事について、 <u>家族以外</u> に相談したり話し合ったりする相手がありますか	1. 3人以上いる	2. 2人いる	3. 1人いる	4. いない			
(19)地域の保健センターや保健所、幼稚園などで、健康や食生活について学習する機会があったら、参加したいと思えますか	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. まったく参加したくない			
(20)適正体重を維持しよう心がけていますか	1. 大いに心がけている	2. 少し心がけている	3. あまり心がけていない	4. ほとんど心がけていない			
(21)ふだん連続して30分以上歩いたり、運動することはありますか。	1. ほぼ毎日	2. 週 1-2 回程度	3. 月に 1-2 回	4. ほとんどしない			
(22)ふだん、体重を測ることがありますか	1. ほぼ毎日	2. 週 1-2 回程度	3. 月に 1-2 回	4. ほとんど測らない			
(23)体重と身長はどのくらいですか	母親:身長()cm、現在の体重()kg、妊娠前の体重()						
	父親:身長()cm、現在の体重()kg						

D. 睡眠についてお尋ねします。□内に数字をお書き下さい。

(1)過去1か月間において、実際の1日あたりの睡眠時間は何時間くらいでしたか？	母親:睡眠時間	1日平均	約	□	時間	□	分
	父親:睡眠時間	1日平均	約	□	時間	□	分

当てはまる数字を口内に入れて下さい。

					母親	父親
(2)過去1か月間において、どれくらいの頻度で、寝床についてから30分以内に眠ることができなかつたですか？	1. なし	2. 1週間に1回未満	3. 1週間に1-2回	4. 1週間に3回以上		
(3)過去1か月間において、どれくらいの頻度で、夜間または早朝に目が覚めましたか？	1. なし	2. 1週間に1回未満	3. 1週間に1-2回	4. 1週間に3回以上		
(4)過去1か月間において、ご自分の睡眠の質を全体として、どのように評価しますか？	1. 非常によい	2. かなりよい	3. かなりわるい	4. 非常にわるい		
(5)過去1か月間において、どのくらいの頻度で、眠るために薬を服用しましたか(医師から処方された薬あるいは薬店で買った薬)？	1. なし	2. 1週間に1回未満	3. 1週間に1-2回	4. 1週間に3回以上		
(6)過去1か月間において、どのくらいの頻度で、眠るためにお酒を飲みましたか？	1. なし	2. 1週間に1回未満	3. 1週間に1-2回	4. 1週間に3回以上		
(7)過去1か月間において、どれくらいの頻度で、車の運転中や食事中や社会活動中など眠ってはいけない時に、おきていられなくなり困ったことがありましたか？	1. なし	2. 1週間に1回未満	3. 1週間に1-2回	4. 1週間に3回以上		
(8)過去1か月間において、あなたの睡眠のパターン(就寝時刻、起床時刻、睡眠時間)は、次のどのパターンに相当しますか？	1. ほとんど毎日同じである		2. 日によって毎日異なる	3. 週日と週末で異なる		
(9)母親の平均的な起床時間と就寝時間は何時ですか。	起床時間(午前・午後) ()時()分		就寝時間(午前・午後) ()時()分			
(10)父親の平均的な起床時間と就寝時間は何時ですか。	起床時間(午前・午後) ()時()分		就寝時間(午前・午後) ()時()分			
(11)過去1か月間において、ストレスを感じたことがありますか？	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)過去1か月間において、1日の大半を憂うつに感じたり落ち込んだりすることが、毎日のように2週間以上続いた時期がありますか？	1. なかった		2. あった			
(13)過去1か月間において、ほとんどのことに興味をなくしたり、いつも楽しんでいたことを楽しめなくなったりしたことが、毎日のように2週間以上続いた時期がありますか？	1. なかった		2. あった			
(14)過去1か月間において、いつもより異常に長い時間眠りすぎるものが、毎日のように2週間以上続いた時期がありますか？	1. なかった		2. あった			
(15)過去1か月間において、いつもより疲労を感じ何もしていないことが、毎日のように2週間以上続いた時期がありますか？	1. なかった		2. あった			

そのほか健康生活習慣についてやお困りのことなど、ご自由にお書き下さい。

ご協力いただきまして、誠にありがとうございました。

健やかな育児のための家族の健康生活習慣に関するアンケート

()内には数字を記入、当てはまる数字などに○をつけてください。記入日()月()日

お誕生月 平成()年()月

記入者 (母親・父親・その他) 何人目のお子さんですか? ()人中()人目

母親の年代 (1. 20歳未満 2. 20歳代 3. 30歳代 4. 40歳以上)

父親の年代 (1. 20歳未満 2. 20歳代 3. 30歳代 4. 40歳以上)

お子さんの母親と父親の健康生活習慣についてお答え下さい。

A. 健康状態などについてお尋ねします。

当てはまる数字を口内に記入して下さい。

					母親	父親
(1)あなたの健康状態はいかがですか。	1. とても良い	2. 良い	3. あまり良くない	4. 良くない		
(2)育児に不安や悩みはありますか。	1. まったくない	2. あまりない	3. ややある	4. とてもある		
(3)不安や悩みを相談する相手がありますか。	1. まったくない	2. あまりない	3. 少しいる	4. 多くいる		
(4)父親は、協力的に、相談ののってくれますか。	1. まったくののってくれない	2. あまりののってくれない	3. ややののってくれる	4. とてもののってくれる	母親記入	父親記入
(5)父親は、育児に参加していますか。	1. まったく参加しない	2. あまり参加してくれない	3. やや参加している	4. とても参加している	母親記入	父親記入
(6)お子さんが誤飲しないように気をつけていますか。	1. まったく気をつけていない	2. あまり気をつけていない	3. やや気をつけている	4. とても気をつけている		
(7)お子さんが転落や転倒しないように気をつけていますか。	1. まったく気をつけていない	2. あまり気をつけていない	3. やや気をつけている	4. とても気をつけている		
(8)お子さんの検診や予防接種を定期的にかけていますか。	1. 定期的にうけている	2. だいたい受けている	3. あまり受けていない	4. まったく受けていない		
(9)過去5年間に健康診断(内科)を何回受けたことがありますか。	1. 5回以上	2. 3-4回	3. 1-2回	4. 0回		

B. 喫煙と飲酒についてお尋ねします。

当てはまる数字に○、当てはまる口にはチェック(レ)をつけてください。

(1)母親になる方はタバコを吸いますか	1. もともと吸わない	2. 毎日吸う	3. 時々吸う日がある	4. 以前は吸っていたが1ヶ月以上吸っていない □妊娠以前にやめた □妊娠してからやめた □出産してからやめた
		□1日10本未満 □1日10-20本 □1日20本以上	□1日10本未満 □1日10-20本 □1日20本以上	
		□室内でも吸う □室内で吸わない □妊娠中も吸っていた □妊娠中は吸っていない	□室内でも吸う □室内で吸わない □妊娠中も吸っていた □妊娠中は吸っていない	

(2)父親になる方はタバコを吸いますか	1. もともと吸わない	2. 毎日吸う <input type="checkbox"/> 1日10本未満 <input type="checkbox"/> 1日10-20本 <input type="checkbox"/> 1日20本以上	3. 時々吸う日がある <input type="checkbox"/> 1日10本未満 <input type="checkbox"/> 1日10-20本 <input type="checkbox"/> 1日20本以上	4. 以前は吸っていたが1ヶ月以上吸っていない <input type="checkbox"/> 妻の妊娠前にやめた <input type="checkbox"/> 妻が妊娠したのでやめた <input type="checkbox"/> 子どもが生まれたのでやめた
		<input type="checkbox"/> 室内でも吸う <input type="checkbox"/> 室内で吸わない	<input type="checkbox"/> 室内でも吸う <input type="checkbox"/> 室内で吸わない	
		<input type="checkbox"/> 妊娠中も吸っていた <input type="checkbox"/> 妊娠中は吸っていない	<input type="checkbox"/> 妊娠中も吸っていた <input type="checkbox"/> 妊娠中は吸っていない	
(3)母親になる方はアルコールを飲みますか	1. もともと飲まない	2. 毎日飲む	3. 時々飲む日がある	4. 以前は飲んでいましたが1ヶ月以上飲んでいない <input type="checkbox"/> 妊娠したのでやめた <input type="checkbox"/> それ以前にやめた
(4)父親になる方はアルコールを飲みますか	1. もともと飲まない	2. 毎日飲む	3. 時々飲む日がある	4. 以前は飲んでいましたが1ヶ月以上飲んでいない <input type="checkbox"/> 妻が妊娠したのでやめた <input type="checkbox"/> それ以前にやめた

C.食生活についてお尋ねします。当てはまる数字を口内に入れて下さい。

						母親	父親
(1)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			
(2)楽しい食事をしていますか	1. いつも楽しい	2. 時々楽しい	3. あまり楽しくない	4. 楽しくない			
(3)あなたは朝食を食べていますか	1. ほぼ毎日	2. 週4,5回	3. 週2,3日	4. 週1日程度	5. ほとんど食べない		
(4)夕食を家族そろって食べることはどのくらいありますか	1. ほぼ毎日	2. 週4,5回	3. 週2,3日	4. 週1日程度	5. ほとんどない		
(5)主食、主菜、副菜はとっていますか	1. ほぼ毎日	2. 週4,5回	3. 週2,3日	4. 週1日程度	5. ほとんどない		
(6)ごはん(お米)を食べることはどのくらいありますか	1. 日に3食	2. 日に2食	3. 日に1食	4. ご飯を食べない日が週に半分程度	5. ごはん(お米)はほとんど食べない		
(7)魚、肉、卵、大豆製品などを主材料とする主菜を食べますか	1. 日に3食	2. 日に2食	3. 日に1食	4. 主菜を食べない日が週に半分程度	5. 主菜はほとんど食べない		
(8)魚料理と肉料理、どちらが多いですか	1. 魚料理が多い	2. 肉料理が多い	3. 魚と肉が半々くらい	4. どちらもあまり食べない			
(9)野菜やいもを主材料とする副菜(野菜料理)を食べますか	1. 日に3食	2. 日に2食	3. 日に1食	4. 副菜を食べない日が週に半分程度	5. 副菜はほとんど食べない		
(10)果物を食べますか	1. ほぼ毎日	2. 週4,5回	3. 週2,3日	4. 週1日程度	5. ほとんどない		

						母親	父親
(11)牛乳やヨーグルトなどの乳製品を飲んだり、食べたりしますか	1. ほぼ毎日	2. 週 4,5 回	3. 週 2,3 日	4. 週 1 日程度	5. ほとんどない		
(12)ハンバーガーやポテトフライなど、ファーストフードを食べますか	1. ほぼ毎日	2. 週 4,5 回	3. 週 2,3 日	4. 週 1 日程度	5. ほとんどない		
(13)サプリメントや栄養補助食品などを使っていますか	1. ほぼ毎日	2. 週 4,5 回	3. 週 2,3 日	4. 週 1 日程度	5. ほとんどない		
(14)食事作りをしていますか(調理だけでなく、買い物や配膳、後片付けも含みます)	1. ほぼ毎日	2. 週 4,5 回	3. 週 2,3 日	4. 週 1 日程度	5. ほとんどしない		
(15)食事作り(調理だけでなく、買い物や配膳、後片付けも含みます)に家族の協力が得られていますか	1. 大いに得られている	2. 少し得られている	3. あまり得られていない	4. ほとんど得られていない			
(16)食品を購入する時や、外食をする時、カロリー表示などの栄養成分表示を参考にしますか	1. いつもしている	2. 時々している	3. あまりしていない	4. ほとんどしていない	5. そういう表示を見たことがない		
(17)健康的な食事や子供の食事について、家族と相談したり話し合ったりしますか	1. いつもする	2. 時々する	3. あまりしない	4. ほとんどしない			
(18)健康的な食事や子供の食事について、家族以外に相談したり話し合ったりする相手がありますか	1. 3人以上いる	2. 2人いる	3. 1人いる	4. いない			
(19)地域の保健センターや保健所、幼稚園などで、健康や食生活について学習する機会があったら、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. まったく参加したくない			
(20)適正体重を維持するよう心がけていますか	1. 大いに心がけている	2. 少し心がけている	3. あまり心がけていない	4. ほとんど心がけていない			
(21)ふだん連続して30分以上歩いたり、運動することはありますか。	1. ほぼ毎日	2. 週1-2回程度	3. 月に1-2回	4. ほとんどしない			
(22)ふだん、体重を測ることがありますか	1. ほぼ毎日	2. 週 1-2回程度	3. 月に1-2回	4. ほとんど測らない			
(23)体重と身長はどのくらいですか	母親:身長()cm、現在の体重()kg、妊娠前の体重()						
	父親:身長()cm、現在の体重()kg						

D. 睡眠についてお尋ねします。口内に数字をお書き下さい。

(1)過去1か月間において、実際の1日あたりの睡眠時間は何時間くらいでしたか？	母親:睡眠時間	1日平均	約	<input type="text"/>	時間	<input type="text"/>	分
	父親:睡眠時間	1日平均	約	<input type="text"/>	時間	<input type="text"/>	分

当てはまる数字を口内に入れて下さい。

					母親	父親
(2)過去1か月間において、どれくらいの頻度で、寢床についてから30分以内に眠ることができなかつたですか？	1. なし	2. 1週間に1回未満	3. 1週間に1-2回	4. 1週間に3回以上		
(3)過去1か月間において、どれくらいの頻度で、夜間または早朝に目が覚めましたか？	1. なし	2. 1週間に1回未満	3. 1週間に1-2回	4. 1週間に3回以上		
(4)過去1か月間において、ご自分の睡眠の質を全体として、どのように評価しますか？	1. 非常によい	2. かなりよい	3. かなりわるい	4. 非常にわるい		
(5)過去1か月間において、どのくらいの頻度で、眠るために薬を服用しましたか(医師から処方された薬あるいは薬店で買った薬)？	1. なし	2. 1週間に1回未満	3. 1週間に1-2回	4. 1週間に3回以上		
(6)過去1か月間において、どのくらいの頻度で、眠るためにお酒を飲みましたか？	1. なし	2. 1週間に1回未満	3. 1週間に1-2回	4. 1週間に3回以上		
(7)過去1か月間において、どれくらいの頻度で、車の運転中や食事中や社会活動中など眠ってはいけない時に、おきていられなくなり困ったことがありましたか？	1. なし	2. 1週間に1回未満	3. 1週間に1-2回	4. 1週間に3回以上		
(8)過去1か月間において、あなたの睡眠のパターン(就寝時刻、起床時刻、睡眠時間)は、次のどのパターンに相当しますか？	1. ほとんど毎日同じである		2. 日によって毎日異なる	3. 週日と週末で異なる		
(9)母親の平均的な起床時間と就寝時間は何時ですか。	起床時間(午前・午後) ()時()分		就寝時間(午前・午後) ()時()分			
(10)父親の平均的な起床時間と就寝時間は何時ですか。	起床時間(午前・午後) ()時()分		就寝時間(午前・午後) ()時()分			
(11)過去1か月間において、ストレスを感じたことがありますか？	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)過去1か月間において、1日の大半を憂うつに感じたり落ち込んだりすることが、毎日のように2週間以上続いた時期がありますか？	1. なかった		2. あった			
(13)過去1か月間において、ほとんどのことに興味をなくしたり、いつもは楽しんでいたことを楽しめなくなったりしたことが、毎日のように2週間以上続いた時期がありますか？	1. なかった		2. あった			
(14)過去1か月間において、いつもより異常に長い時間眠りすぎるものが、毎日のように2週間以上続いた時期がありますか？	1. なかった		2. あった			
(15)過去1か月間において、いつもより疲労を感じ何もしていないでいることが、毎日のように2週間以上続いた時期がありますか？	1. なかった		2. あった			

そのほか健康生活習慣についてやお困りのことなど、ご自由にお書き下さい。

ご協力いただきまして、誠にありがとうございました。