

						母親	父親
(12)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		
(13)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			
(14)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		
(15)健康的な食事や子供の食事について、家族で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			
(16)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ますか	1. 3人以上いる	2. 2人いる	3. 1人いる	4. いない			
(17)子供の食生活について、個別の健康相談を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			
(18)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			
(19)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			
(20)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			
(21)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			
(22)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. 過去1か月間の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)1日あたりの実際の睡眠時間は何時間くらいでしたか？これはあなたが寢床の中にいた時間とは異なる場合があるかもしれません	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

過去1か月間において、当てはまる数字を口内に入れて下さい。

母親	父親
----	----

(2)寝床についてから30分以内に眠ることができなかった頻度は？	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)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)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)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)眠るためにアルコール(寝酒)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)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)あなたの睡眠のパターン(就寝時刻、起床時刻、睡眠時間)は、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刻と就寝時刻は何時ですか。	起床時刻(午前・午後) ( )時( )分		就寝時刻(午前・午後) ( )時( )分			
(10)父親の平均的な起床時刻と就寝時刻は何時ですか。	起床時刻(午前・午後) ( )時( )分		就寝時刻(午前・午後) ( )時( )分			
(11)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)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)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)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？			1. なかった	2. あった		
(15)いつもより疲労を感じ何もしていないのが、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		

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(2005)

( )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 )  
 お子さんは幼稚園もしくは保育所に通っていますか? ( 幼稚園・保育所・通っていない )  
 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)お子さんの健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 □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	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 □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	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
(3) 母親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。過去1ヶ月間において当てはまる数字を□内に入れて下さい。

						母親	父親
(1)楽しく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			
(2)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		
(3)家族そろって食事をするとはどのくらいありますか	1. 毎日1回以上	2. 週4,5回	3. 週2,3回	4. 週1回程度	5. ほとんどない		
(4)主食、主菜、副菜のそろった食事をとっていますか	1. 毎日2食以上	2. 毎日1食	3. 週4,5日	4. 週に2,3日	5. 週に1日以下		
(5)ごはん(お米)を食べる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		
(6)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		
(7)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			
(8)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		
(9)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		
(10)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		
(11)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		

						母親	父親
(12)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		
(13)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			
(14)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		
(15)健康的な食事や子供の食事について、家族で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			
(16)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			
(17)子供の食生活について、個別の健康相談を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			
(18)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			
(19)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			
(20)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			
(21)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			
(22)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. 過去1か月間の睡眠についてお尋ねします。□内に数字をお書き下さい。

(1)1日あたりの実際の睡眠時間は何時間くらいでしたか？これはあなたが寢床の中にいた時間とは異なる場合があるかもしれません	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

過去1か月間において、当てはまる数字を口内に入れて下さい。

					母親	父親
(2)寝床についてから30分以内に眠ることができなかった頻度は？	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)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)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)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)眠るためにアルコール(寝酒)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)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)あなたの睡眠のパターン(就寝時刻、起床時刻、睡眠時間)は、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刻と就寝時刻は何時ですか。	起床時刻(午前・午後) ( )時( )分		就寝時刻(午前・午後) ( )時( )分			
(10)父親の平均的な起床時刻と就寝時刻は何時ですか。	起床時刻(午前・午後) ( )時( )分		就寝時刻(午前・午後) ( )時( )分			
(11)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)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)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)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？				1. なかった	2. あった	
(15)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。

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(2005)

( )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 )
お子さんは幼稚園もしくは保育所に通っていますか? ( 幼稚園・保育所・通っていない )	
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. あまりいない	3. 少しいる	4. 多くいる		
(4)父親は、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	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)お子さんの健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 □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	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 □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	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
(3) 母親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。過去1ヶ月間において当てはまる数字を口内に入れて下さい。

					母親	父親
(1)楽しく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		
(2)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	
(3)家族そろって食事をすることはどのくらいありますか	1. 毎日1回以上	2. 週4,5回	3. 週2,3回	4. 週1回程度	5. ほとんどない	
(4)主食、主菜、副菜のそろった食事をとっていますか	1. 毎日2食以上	2. 毎日1食	3. 週4,5日	4. 週に2,3日	5. 週に1日以下	
(5)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	
(6)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	
(7)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		
(8)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	
(9)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	
(10)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	
(11)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	



						母親	父親
(12)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		
(13)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			
(14)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		
(15)健康的な食事や子供の食事について、 <u>家族</u> で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			
(16)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			
(17)子供の食生活について、 <u>個別</u> の健康相談を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			
(18)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			
(19)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			
(20)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			
(21)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			
(22)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. 過去1か月間の睡眠についてお尋ねします。□内に数字をお書き下さい。

(1)1日あたりの実際の睡眠時間は何時間くらいでしたか？これはあなたが寢床の中にいた時間とは異なる場合があるかもしれません	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

過去1か月間において、当てはまる数字を口内に入れて下さい。

母親	父親
----	----

(2)寝床についてから30分以内に眠ることができなかった頻度は？	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)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)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)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)眠るためにアルコール(寝酒)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)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)あなたの睡眠のパターン(就寝時刻、起床時刻、睡眠時間)は、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刻と就寝時刻は何時ですか。	起床時刻(午前・午後) ( )時( )分	就寝時刻(午前・午後) ( )時( )分				
(10)父親の平均的な起床時刻と就寝時刻は何時ですか。	起床時刻(午前・午後) ( )時( )分	就寝時刻(午前・午後) ( )時( )分				
(11)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)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)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)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？			1. なかった	2. あった		
(15)いつもより疲労を感じ何もしていないのが、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		

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。

## II. 分担研究報告

厚生労働科学研究費補助金(子ども家庭総合研究事業)  
分担研究報告書

乳幼児健診等の母子保健事業に参加する母親の食習慣の実態

分担研究者 武見ゆかり 女子栄養大学栄養学部 教授  
研究協力者 齋藤陽子 国立保健医療科学院人材育成部 研究生

研究要旨:

昨年度予備調査結果をふまえて開発した食習慣に係る質問項目を用いて、母子保健事業に参加する保護者の食習慣の傾向を、全体的に把握することを目的とした。特に、昨年度の予備調査で、児の年齢があがるにつれて、母親の食物摂取状況等に関する回答で望ましい回答をする者の割合が増える傾向がみられたが、本調査でも同様の傾向がみられのかを検討した。

そこで、対象者数、地区数が極端に少ない母子保健手帳交付時を除く、3つの対象、すなわち3, 4ヶ月児健診受診者、1歳6ヶ月児健診受診者、3歳児健診受診者の母親について検討を行った結果、母親の食習慣のうち、バランスのよい食事の基本である「主食、主菜、副菜をそろえる」という食行動については、児の年齢があがるにつれて頻度の高い者が増えるというように、昨年度の予備調査とほぼ同様の傾向がみられた。しかしながら、ファーストフードの利用や、栄養成分表示の利用、学習への参加意欲では、逆の傾向がみられたことから、今後さらに詳細な検討が必要と考えられた。

いずれにしても、児の発育・発達と母親自身の食習慣の変化には、何らかの関連があり、そうした要因を取り込んで、母子保健事業の場を活用した適切な情報提供をしていくことが必要と考えられた

A. 研究目的

母子保健事業を活用して、保護者に望ましい生活習慣を促すための有効な方法を開発するにあたり、昨年度は、予備調査結果をふまえ、保護者の生活習慣を食生活の面から把握する質問項目を作成した。

今年度は、その質問項目を用いて、母子保健事業に参加する保護者の食習慣の傾向を、ベースライン調査として、全体的に把握することを目的とした。特に、昨年度の予備調査で、児の年齢があがるにつれて、母親の食物摂取状況等に関する回答で望ましい回答をする者の割合が増える傾向がみられたが、本調査でも同様の傾向がみられのかを検討した。

B. 研究方法

1. 調査内容

調査項目は、昨年度の予備調査の結果を踏まえた簡易な生活習慣に関する質問票を用いた。著者が20歳から40歳代の若年成人を対象として、栄養教育の診断・評価指標として検討してきた項目<sup>1)</sup>を基本に、欧米の先行研究<sup>2)</sup>や、国内各地の健康づくり計画(健康日本21地方計画等)の中で推進されている食生活項目<sup>3)</sup>を参考にして、単に「何を食べているか」という食物摂取内容だけから食習慣を把握するのではなく、健康日本21の目標設定の枠組み<sup>4)</sup>に準じて、食生活全体、食物摂取内容、食行動・食態度、環境面としての周囲からの支援など、全体的に食生活の把

握を行った。

## 2. 各対象の食習慣の特徴の把握

全国10自治体の母子健康手帳交付時、3、4ヶ月児健診、1歳6ヶ月児健診、3歳児健診、それぞれの機会に調査協力が得られた保護者2675人の回答を比較することにより、児の発育・発達に伴う保護者の食習慣の特徴を把握することを試みた（調査の方法や対象については、総括研究報告書を参照）。

尚、いずれの機会の回答者も母親が95%以上を占めていたので、今回は、食生活については、母親についてのみ検討を行った。配偶者に関する回答には、推測の部分が含まれる可能性が高いため、今後、回答の妥当性の検討が必要である。

## 3. 解析方法

各対象の回答の差の検討は、Kruskal Wallis検定により有意水準5%で行った。解析には統計解析ソフトSPSS 13.0 Jを用いた。

また、児の年齢による母親の食習慣の差の検討は、対象者数、地区数が極端に少ない母子保健手帳交付時を除く、3つの対象、すなわち3、4ヶ月児健診受診者、1歳6ヶ月児健診受診者、3歳児健診受診者について行った。

## C. 研究結果

### 1. 調査項目の抽出（表1）

食生活全体（食QOL）として食生活の楽しさを、食物摂取内容として、主食、主菜、副菜の摂食状況など8項目を、食行動として、朝食の摂食頻度や家族との食情報交換頻度など5項目を、食態度として適正体重維持の心がけ、健康や食に関する学習意欲の2項目を、周囲からの支援として、家族とそれ以外の人との2項目を、食生活と関連が深い健康行動として運動の実施や、体重測定の高頻度など3項目を抽出した結果、全部で21項目となった。加えて、身長と体重の回答からBMIを算出すれば、合計23項目となる。

これらの質問項目をベースライン調査に用いた。

### 2. 各対象の食習慣の特徴（表2）

母子健康手帳交付時、3、4ヶ月児健診時、1歳6ヶ月児健診時、3歳児健診時、以上のそれぞれの時期の母親の食生活状況について、表2に示した。

その結果、3、4ヶ月児健診受診者、1歳6ヶ月児健診受診者、3歳児健診受診者の間で有意差がみられた項目は、8項目であった。

そのうち、児の年齢があがるにつれて、望ましい回答者の割合が増えていた項目は、「主食、主菜、副菜のそろう頻度」、「お米（主食）の摂取頻度（日に2食以上の者が多い）」、「主菜の摂取頻度（日に2食以上の者が多い）」であった。逆に、「ファーストフードの摂取頻度」では、児の年齢が低い3、4ヶ月児健診受診者の方が利用頻度が少ない傾向、「栄養成分表示を参考にするか栄養成分表示を参考にするか」でも、3、4ヶ月児健診受診者の方が利用頻度の高い者が多かった。また、「地域の保健センターや幼稚園で健康や食生活学習に参加意欲」は、3、4ヶ月児健診受診者の方が高く、適正体重の維持に係る2項目、すなわち「適正体重を維持しているか」「体重を測ることはあるか」でも、児の月齢が小さい母親の方が良好な回答が多かった。

## D. 考察

昨年度の予備調査結果では、児の年齢が小さいほど、母親の食習慣、とくに食物摂取状況に関する回答で望ましい回答の者が多い傾向がみられ。今回の調査でも、バランスのよい食事の基本である「主食、主菜、副菜をそろえる」という食行動については、ほぼ同様の傾向がみられた。これは、児の年齢があがり、親子が同一の食事内容をするようになると、日常生活の中で、母親に子どものロールモデルとしての位置づけが生じてきていることを示唆するものといえよう。しかしながら、

ファーストフードの利用や、栄養成分表示の利用、学習への参加意欲では、逆の傾向がみられたことから、今後さらに詳細な検討が必要と考えられた。

いずれにしても、児の発育・発達と母親自身の食習慣の変化には、何らかの関連があり、そうした要因を取り込んで、母子保健事業の場を活用した適切な情報提供をしていくことが必要と考えられた。

## E. 結論

児の年齢があがるにつれて、母親の食習慣のうち、バランスのよい食事の基本である「主食、主菜、副菜をそろえる」という食行動については、昨年度の予備調査と同様に、望ましい回答者の割合が増えていた。しかしながら、ファーストフードの利用や、栄養成分表示の利用、学習への参加意欲では、逆の傾向がみられたことから、今後さらに詳細な検討が必要と考えられた。

いずれにしても、児の発育・発達と母親自身の食習慣の変化には、何らかの関連があり、そうした要因を取り込んで、母子保健事業の場を活用した適切な情報提供をしていくことが必要と考えられた。

## 引用文献

- 1) 武見ゆかり：若年成人への栄養・食教育の診断・評価の指標に関する研究—食スキル・食態度・食行動の面から、栄養学雑誌、60、131-136、2003
- 2) Contento, IR., Randell, JS., and Basch, CE.: Review and analysis of evaluation measures used in nutrition education intervention research, J. Nutr. Educ. Behav, 34, 2-25, 2002
- 3) 武見ゆかり：食生態学の視点からの一次予防への取組み、最新医学、57、1323-1334、2002
- 4) 健康日本2 1 (21世紀における国民健康づくり運動について) 報告書、栄養・食生活、pp. 80、2000

表1 乳幼児をもつ保護者の生活習慣質問票 食生活面の質問項目の枠組み	
大項目	小項目
食生活全体(食の QOL)	食生活の楽しさ
食物摂取内容	主食・主菜・副菜のそろう食事の頻度 ご飯の摂食頻度 主菜の摂食頻度 副菜の摂食頻度 魚料理と肉料理の摂取頻度の比較 果物の摂食頻度 牛乳・乳製品の摂食頻度 ファーストフードの摂食頻度
食行動	朝食の摂食頻度 夕食の家族との共食頻度 食事づくりの実施(参加)頻度 食品購入時、外食時の栄養成分表示の活用状況 家族との食情報交換(話をする)頻度
食態度	適正体重維持の心がけ 健康や食生活に関する学習意欲
周囲からの支援	家族の協力 家族以外の相談相手の有無(人数)
食生活に関連の深い健康行動	子どもの食生活について個別の健康相談を受けた頻度 運動の実施状況 体重測定の頻度

表 2

質問項目	選択肢	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		検定の結果
		N	%	N	%	N	%	N	%	
楽しい食事をしていますか	1. いつも楽しい	34	47.9%	332	58.3%	572	54.6%	508	54.8%	
	2. 時々楽しい	25	35.2%	200	35.1%	400	38.2%	355	38.3%	
	3. あまり楽しくない	7	9.9%	34	6.0%	60	5.7%	60	6.5%	
	4. 楽しくない	5	7.0%	3	0.5%	15	1.4%	4	0.4%	
	5. ほとんど食べない	11	15.5%	48	8.4%	85	8.1%	68	7.3%	
あなたは朝食を食べていますか	1. ほぼ毎日	54	76.1%	452	79.3%	845	80.5%	767	82.5%	
	2. 週4,5回	4	5.6%	34	6.0%	65	6.2%	39	4.2%	
	3. 週2,3日	2	2.8%	30	5.3%	49	4.7%	49	5.3%	
	4. 週1日程度	0	0.0%	6	1.1%	6	0.6%	7	0.8%	
	5. ほとんど食べない	11	15.5%	48	8.4%	85	8.1%	68	7.3%	
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	46	65.7%	286	50.3%	502	47.8%	417	44.9%	
	2. 週4,5日	9	12.9%	73	12.8%	150	14.3%	115	12.4%	
	3. 週2,3日	6	8.6%	143	25.1%	272	25.9%	265	28.6%	
	4. 週1日程度	7	10.0%	52	9.1%	96	9.1%	112	12.1%	
	5. ほとんどない	2	2.9%	15	2.6%	30	2.9%	19	2.0%	
主食、主菜、副菜はとっていますか	1. ほぼ毎日	29	40.8%	208	36.5%	431	41.2%	413	44.6%	p=0.016
	2. 週4,5回	27	38.0%	274	48.1%	466	44.6%	393	42.4%	
	3. 週2,3日	5	7.0%	56	9.8%	70	6.7%	61	6.6%	
	4. 週1日程度	5	7.0%	24	4.2%	64	6.1%	49	5.3%	
	5. ほとんどない	5	7.0%	8	1.4%	14	1.3%	11	1.2%	
お米の摂取頻度	1. 日に3食	13	18.3%	65	11.4%	183	17.4%	165	17.8%	p<0.001
	2. 日に2食	44	62.0%	375	65.7%	678	64.6%	616	66.3%	
	3. 日に1食	10	14.1%	125	21.9%	172	16.4%	142	15.3%	
	4. ご飯を食べない日が 週半分程度	2	2.8%	5	0.9%	11	1.0%	4	0.4%	
	5. ほとんど食べない	2	2.8%	1	0.2%	6	0.6%	2	0.2%	
主菜の摂取頻度	1. 日に3食	13	18.3%	80	14.0%	212	20.2%	168	18.1%	p<0.001
	2. 日に2食	32	45.1%	274	48.1%	540	51.5%	489	52.6%	
	3. 日に1食	22	31.0%	209	36.7%	283	27.0%	260	28.0%	
	4. 主菜を食べない日 が週半分程度	3	4.2%	6	1.1%	11	1.0%	11	1.2%	
	5. ほとんど食べない	1	1.4%	1	0.2%	2	0.2%	2	0.2%	



質問項目	選択肢	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		検定の結果
		N	%	N	%	N	%	N	%	
魚料理と肉料理 の摂取頻度の比較	1. 魚料理が多い	5	7.0%	50	8.8%	127	12.1%	81	8.7%	
	2. 肉料理が多い	25	35.2%	193	33.8%	331	31.6%	311	33.5%	
	3. 魚と肉が半々くらい	37	52.1%	323	56.6%	581	55.4%	530	57.1%	
	4. どちらもちあまり食べない	4	5.6%	5	0.9%	10	1.0%	7	0.8%	
副菜の摂取頻度	1. 日に3食	8	11.3%	43	7.5%	114	10.9%	106	11.4%	
	2. 日に2食	29	40.8%	231	40.5%	423	40.4%	382	41.2%	
	3. 日に1食	27	38.0%	266	46.6%	452	43.2%	385	41.5%	
	4. 副菜を食べない日 が週半分程度	5	7.0%	29	5.1%	56	5.3%	50	5.4%	
	5. ほとんど食べない	2	2.8%	2	0.4%	2	0.2%	5	0.5%	
果物の摂取頻度	1. ほぼ毎日	26	36.6%	145	25.4%	279	26.6%	225	24.2%	
	2. 週4,5回	17	23.9%	86	15.1%	178	17.0%	148	15.9%	
	3. 週2,3日	22	31.0%	158	27.7%	313	29.8%	281	30.2%	
	4. 週1日程度	3	4.2%	110	19.3%	163	15.5%	175	18.8%	
	5. ほとんどない	3	4.2%	71	12.5%	116	11.1%	101	10.9%	
乳製品の摂取頻度	1. ほぼ毎日	42	59.2%	337	59.1%	574	54.7%	511	54.9%	
	2. 週4,5回	12	16.9%	84	14.7%	142	13.5%	117	12.6%	
	3. 週2,3日	10	14.1%	67	11.8%	181	17.3%	168	18.1%	
	4. 週1日程度	5	7.0%	44	7.7%	74	7.1%	71	7.6%	
	5. ほとんどない	2	2.8%	38	6.7%	78	7.4%	63	6.8%	
ファーストフードの摂取頻度	1. ほぼ毎日	0	0.0%	3	0.5%	5	0.5%	8	0.9%	
	2. 週4,5日	0	0.0%	1	0.2%	3	0.3%	1	0.1%	
	3. 週2,3日	2	2.8%	13	2.3%	33	3.2%	26	2.8%	p<0.001
	4. 週1日程度	29	40.8%	197	34.6%	458	43.7%	392	42.2%	
	5. ほとんどない	40	56.3%	355	62.4%	548	52.3%	502	54.0%	
食事作りをしていますか	1. ほぼ毎日	60	84.5%	524	91.9%	967	92.3%	860	92.5%	
	2. 週4,5回	4	5.6%	28	4.9%	51	4.9%	36	3.9%	
	3. 週2,3日	3	4.2%	8	1.4%	17	1.6%	23	2.5%	
	4. 週1日程度	1	1.4%	5	0.9%	3	0.3%	5	0.5%	
	5. ほとんどない	3	4.2%	5	0.9%	10	1.0%	6	0.6%	
食事作りは家族の 協力が得られるか	1. 大いに得られている	39	54.9%	176	31.0%	293	28.0%	285	30.8%	
	2. 少し得られている	20	28.2%	214	37.7%	375	35.9%	309	33.4%	
	3. あまり得られていない	4	5.6%	97	17.1%	178	17.0%	171	18.5%	
	4. ほとんど得られていない	8	11.3%	80	14.1%	199	19.0%	160	17.3%	

質問項目	選択肢	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		検定の結果
		N	%	N	%	N	%	N	%	
栄養成分表示を参考にするか	1. いつもしている	9	12.7%	64	11.2%	94	9.0%	81	8.7%	p=0.007
	2. 時々している	21	29.6%	208	36.5%	373	35.6%	291	31.4%	
	3. あまりしていない	18	25.4%	151	26.5%	309	29.5%	272	29.3%	
	4. ほとんどしていない	21	29.6%	128	22.5%	241	23.0%	246	26.5%	
	5. 表示を見たことがない	2	2.8%	19	3.3%	30	2.9%	38	4.1%	
健康的な食事について 家族と話し合ったりするか	1. いつもする	4	5.6%	57	10.0%	92	8.8%	82	8.9%	
	2. 時々する	32	45.1%	285	50.2%	519	49.7%	420	45.4%	
	3. あまりしない	18	25.4%	146	25.7%	272	26.1%	283	30.6%	
	4. ほとんどしない	17	23.9%	80	14.1%	161	15.4%	141	15.2%	
健康的な食事について 話し合ったりする相手がいるか	1. 3人以上いる	19	26.8%	282	49.7%	525	50.1%	496	53.7%	
	2. 2人いる	24	33.8%	118	20.8%	231	22.1%	195	21.1%	
	3. 1人いる	14	19.7%	95	16.8%	142	13.6%	136	14.7%	
	4. いない	14	19.7%	72	12.7%	149	14.2%	97	10.5%	
子供の食生活について個別の 健康相談を受けたことがあるか	1. 5回以上	2	2.9%	4	0.7%	27	2.6%	13	1.4%	
	2. 3-4回	4	5.9%	16	2.8%	45	4.3%	33	3.6%	
	3. 1-2回	9	13.2%	103	18.2%	183	17.5%	147	15.9%	
	4. 0回	53	77.9%	444	78.3%	789	75.6%	734	79.2%	
地域の保健センターや幼稚園で 健康や食生活学習に参加したいか	1. ぜひ参加したい	19	26.8%	179	31.5%	246	23.5%	142	15.3%	p<0.001
	2. 少し参加したい	40	56.3%	306	53.8%	546	52.2%	517	55.8%	
	3. あまり参加したくない	12	16.9%	66	11.6%	213	20.4%	213	23.0%	
	4. まったく参加したくない	0	0.0%	18	3.2%	41	3.9%	55	5.9%	
適正体重を維持しているか	1. 大いに心がけている	21	29.6%	148	26.0%	232	22.1%	211	22.7%	p<0.001
	2. 少し心がけている	38	53.5%	301	52.8%	524	50.0%	419	45.2%	
	3. あまり心がけていない	12	16.9%	100	17.5%	222	21.2%	224	24.1%	
	4. ほとんど心がけていない	0	0.0%	21	3.7%	70	6.7%	74	8.0%	
運動することはあるか	1. ほぼ毎日			74	13.0%	160	15.3%	137	14.8%	
	2. 週1-2回程度			147	25.8%	259	24.8%	215	23.2%	
	3. 月に1-2回			70	12.3%	151	14.4%	104	11.2%	
	4. ほとんどしない			279	48.9%	476	45.5%	470	50.8%	
体重を測ることはあるか	1. ほぼ毎日	28	39.4%	164	28.9%	242	23.2%	216	23.4%	p<0.001
	2. 週1-2回程度	22	31.0%	188	33.1%	288	27.6%	266	28.8%	
	3. 月に1-2回	16	22.5%	122	21.5%	262	25.1%	225	24.4%	
	4. ほとんど測らない	5	7.0%	94	16.5%	253	24.2%	217	23.5%	

割合は、無回答を除く合計人数で除いて求めた。  
母子手帳交付時は人数が少ないため、各対象の比較から除き解析。