

表1-2-5-2

			性別：女		合計	
			介入前	介入後		
5-2)	摂取カロリーに占める脂肪の適正な割合	1. 15~20%	度数	4	0	4
			%	11.8	0.0	8.0
		2. 20~25%	度数	9	4	13
			%	26.5	25.0	26.0
		3. 25~30%	度数	4	1	5
			%	11.8	6.3	10.0
		4. 30~35%	度数	0	0	0
			%	0.0	0.0	0.0
		5. わからない	度数	17	11	28
			%	50.0	68.8	56.0
合計		度数	34	16	50	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-2-5-3

			性別：女		合計	
			介入前	介入後		
5-3)	1日当りの食塩摂取量の上 限	1. 5g未満に	度数	5	2	7
			%	14.7	12.5	14.0
		2. 10g未満に	度数	18	7	25
			%	52.9	43.8	50.0
		3. 15g未満に	度数	4	1	5
			%	11.8	6.3	10.0
		4. 20g未満に	度数	0	0	0
			%	0.0	0.0	0.0
		5. わからない	度数	7	6	13
			%	20.6	37.5	26.0
合計		度数	34	16	50	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-2-5-4

			性別：女		合計	
			介入前	介入後		
5-4)	適正体重の目 安	1. BMIで12~18.5	度数	3	1	4
			%	9.1	6.3	8.2
		2. BMIで18.5~25	度数	9	5	14
			%	27.3	31.3	28.6
		3. BMIで25~31.5	度数	0	0	0
			%	0.0	0.0	0.0
		4. BMIは知っているが、適正な範囲 がいくつかは知らない	度数	12	7	19
			%	36.4	43.8	38.8
		5. BMIを知らない	度数	9	3	12
			%	27.3	18.8	24.5
合計		度数	33	16	49	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-2-5-5

			性別：女		合計	
			介入前	介入後		
5-5)	自分にとって1日に必要なエネルギー量	1. おおよそ知っている	度数	15	7	22
			%	44.1	43.8	44.0
		2. 知らない	度数	19	9	28
			%	55.9	56.3	56.0
合計		度数	34	16	50	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-2-6

			性別：女		合計	
			介入前	介入後		
6	あなたは、自分に合った量と質の食事をすることは、あなたの健康にとって大切なことだと思いますか	1. とても重要	度数	19	9	28
			%	55.9	56.3	56.0
		2. まあ重要	度数	12	6	18
			%	35.3	37.5	36.0
		3. どちらともいえない	度数	1	1	2
			%	2.9	6.3	4.0
		4. あまり重要でない	度数	2	0	2
			%	5.9	0.0	4.0
		5. まったく重要でない	度数	0	0	0
			%	0.0	0.0	0.0
合計		度数	34	16	50	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-2-7

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
7	あなたは、自分に合った量と質の食事をしますか	1. かなりできる	度数	0	0	0
			%	0.0	0.0	0.0
		2. 少しできる	度数	9	4	13
			%	26.5	25.0	26.0
		3. どちらともいえない	度数	10	8	18
			%	29.4	50.0	36.0
		4. あまりできない	度数	12	4	16
			%	35.3	25.0	32.0
		5. まったくできない	度数	3	0	3
			%	8.8	0.0	6.0
合計		度数	34	16	50	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-2-8

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
8	あなたが、自分に合った量と質の食事をすると、妨げとなっていることは何ですか。該当するものにいくつでも○をつけてください。	1. 栄養や食事の知識がない	度数	16	8	
			%	47.1	50.0	
		2. やる気がない	度数	5	2	
			%	14.7	12.5	
		3. お金がない	度数	5	2	
			%	14.7	12.5	
		4. 時間がない	度数	6	5	
			%	17.6	31.3	
		5. 健康的な食物が提供されていない	度数	5	2	
			%	14.7	12.5	
		6. 特に妨げはない	度数	1	0	
			%	2.9	0.0	
		7. その他	度数	7	2	
			%	20.6	12.5	
※該当するものとして選択された度数と割合						

表1-2-9

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
9	健康のために自分に合った量と質の食事をすることは、あなたの職場や家族にとってよいことだと思いますか。	1. とてもそう思う	度数	16	9	25
			%	47.1	56.3	50.0
		2. まあそう思う	度数	16	5	21
			%	47.1	31.3	42.0
		3. どちらともいえない	度数	1	1	2
			%	2.9	6.3	4.0
		4. あまりそう思わない	度数	0	0	0
			%	0.0	0.0	0.0
		5. まったくそう思わない	度数	1	1	2
			%	2.9	6.3	4.0
合計		度数	34	16	50	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-2-10

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
10	あなたは、健康は自分の努力によって決まると思いますか。	1. とてもそう思う	度数	15	3	18
			%	44.1	18.8	36.0
		2. まあそう思う	度数	13	9	22
			%	38.2	56.3	44.0
		3. どちらともいえない	度数	4	3	7
			%	11.8	18.8	14.0
		4. あまりそう思わない	度数	2	1	3
			%	5.9	6.3	6.0
		5. 全くそう思わない	度数	0	0	0
			%	0.0	0.0	0.0
合計		度数	34	16	50	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-2-11

			性別：女			
			介入前	介入後		
1 1	あなたは、食品や料理を購入する時にどんなことを重視して選びますか。主なものの3つを選んで○をつけてください。	1. 健康・栄養	度数	13	6	
			%	38.2	37.5	
		2. 体重コントロール	度数	3	0	
			%	8.8	0.0	
		3. 安全性	度数	13	5	
			%	38.2	31.3	
		4. 価格	度数	18	8	
			%	52.9	50.0	
		5. 鮮度	度数	19	12	
			%	55.9	75.0	
		6. 味	度数	10	5	
	%	29.4	31.3			
7. 家族の好み	度数	12	6			
	%	35.3	37.5			
8. 手軽さ（簡便性）	度数	5	1			
	%	14.7	6.3			
9. 生産地	度数	5	2			
	%	14.7	12.5			
10. 季節性（旬）	度数	4	2			
	%	11.8	12.5			
11. その他	度数	0	0			
	%	0.0	0.0			

※該当するものとして選択された度数と割合

表1-2-12

			性別：女		合計	
			介入前	介入後		
1 2	あなたは「食事よりは他のことにお金を使いたい」という考えについて、どのように思いますか。	1. 強くそう思う	度数	1	0	1
			%	2.9	0.0	2.0
		2. 少しそう思う	度数	8	6	14
			%	23.5	37.5	28.0
		3. どちらともいえない	度数	19	8	27
	%	55.9	50.0	54.0		
4. あまりそう思わない	度数	6	2	8		
	%	17.6	12.5	16.0		
5. 全くそう思わない	度数	0	1	1		
	%	0.0	3.8	1.7		
合計		度数	34	16	50	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-2-13

			性別：女		合計	
			介入前	介入後		
1 3	自分に合った食事を選択するため、職場の食堂は、栄養成分表示が整っていると思いますか。	1. 十分整っている	度数	4	0	4
			%	11.8	0.0	8.0
		2. まあまあ整っている	度数	22	12	34
			%	64.7	75.0	68.0
3. あまり整っていない	度数	8	3	11		
	%	23.5	18.8	22.0		
4. まったく整っていない	度数	0	1	1		
	%	0.0	6.3	2.0		
合計		度数	34	16	50	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-2-14

			性別：女		合計	
			介入前	介入後		
1 4	あなたは、職場の食堂で料理を選択するときに、栄養成分表示を参考にしていますか。	1. いつもしている	度数	1	1	2
			%	2.9	6.3	4.0
		2. 時々している	度数	13	6	19
			%	38.2	37.5	38.0
3. あまりしていない	度数	13	8	21		
	%	38.2	50.0	42.0		
4. ほとんどしていない	度数	7	1	8		
	%	20.6	6.3	16.0		
合計		度数	34	16	50	
		%	100.0	100.0	100.0	

表 1-2-15

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
15	職場の食堂では、健康的なメニューが選択しやすく提供されていると思いますか	1. 十分選択しやすく提供されていると思う	度数	1	1	2
			%	2.9	6.7	4.1
		2. まあまあ選択しやすく提供されている	度数	20	8	28
			%	58.8	53.3	57.1
		3. あまり選択しやすく提供されていない	度数	12	4	16
			%	35.3	26.7	32.7
		4. まったく選択しやすく提供されていない	度数	1	2	3
			%	2.9	13.3	6.1
合計		度数	34	15	49	
		%	100.0	100.0	100.0	

表 1-2-16

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
16	あなたは、健康や食事について、職場で情報を得たり、学習する機会がありますか	1. 十分ある	度数	0	0	0
			%	0.0	0.0	0.0
		2. まあまあある	度数	6	6	12
			%	17.6	37.5	24.0
		3. あまりない	度数	17	8	25
			%	50.0	50.0	50.0
		4. まったくない	度数	11	2	13
			%	32.4	12.5	26.0
合計		度数	34	16	50	
		%	100.0	100.0	100.0	

表 1-2-17

				性別：女	
				介入前	介入後
17	職場の給食を利用する頻度はどのくらいですか。	1. 週5日以上	度数		12.0
			%		75.0
		2. 週3～4日	度数		4.0
			%		25.0
		3. 週1～2日	度数		0.0
			%		0.0
		4. 1ヶ月に2～3回	度数		0.0
			%		0.0
		5. 1ヶ月に1回以下	度数		0.0
			%		0.0
合計		度数		16.0	
		%		100.0	

表 1-2-18

				性別：女	
				介入前	介入後
18	職場の給食を利用する頻度は、この半年で変化がありましたか。	1. 増加した	度数		0
			%		0.0
		2. 変わらない	度数		15
			%		93.8
		3. 減少した	度数		1
			%		6.3
		4. わからない	度数		0
			%		0.0
合計		度数		16	
		%		100.0	

表 1-2-19

				性別：女	
				介入前	介入後
19	前回のこの調査に、ご回答されましたか。	1. 回答した	度数		16
			%		100.0
		2. 回答しなかった	度数		0
			%		0.0
		3. かからない	度数		0
			%		0.0
合計		度数		16	
		%		100.0	

○静岡N社介入前後比較(男性)結果(介入後はすべての回答者)

表2-1-1

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
1	食生活で気をつけていること	1. ある	度数	82	79	161
			%	41.2	46.5	43.6
		2. ない	度数	117	91	208
			%	58.8	53.5	56.4
合計		度数	199	170	369	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-1-2

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
2	あなたは、現在の食事が今後も続くと健康面で問題がおこると思いますか	1. とてもそう思う	度数	8	11	19
			%	4.0	6.5	5.1
		2. まあそう思う	度数	34	28	62
			%	17.0	16.5	16.8
		3. どちらともいえない	度数	88	65	153
			%	44.0	38.2	41.4
		4. あまりそう思わない	度数	54	50	104
			%	27.0	29.4	28.1
		5. まったくそう思わない	度数	16	16	32
			%	8.0	9.4	8.6
合計		度数	200	170	370	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-1-3

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
3	あなたは健康のために、食事の質と量を考えて食事を選択していますか。	1. はい、半年以上続けている	度数	48	42	90
			%	24.4	25.1	24.7
		2. はい、半年未満だが続けている	度数	19	18	37
			%	9.6	10.8	10.2
		3. いいえ、しかしすぐに始めようと考えている	度数	16	18	34
			%	8.1	10.8	9.3
		4. いいえ、しかし半年以内に始めようと考えている	度数	10	19	29
			%	5.1	11.4	8.0
		5. いいえ、半年以内に始めようとは考えていない	度数	104	70	174
			%	52.8	41.9	47.8
合計		度数	197	167	364	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-1-4

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
4	適切な食事内容・量を知っていますか。	1. はい	度数	63	55	118
			%	31.5	32.0	31.7
		2. いいえ	度数	137	117	254
			%	68.5	68.0	68.3
合計		度数	200	172	372	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-1-5-1

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
5-1)	1日当り、摂ることが望ましい野菜の量	1. 100g程度	度数	6	3	9
			%	3.0	1.7	2.4
		2. 200g程度	度数	28	32	60
			%	14.1	18.6	16.2
		3. 350g程度	度数	57	51	108
			%	28.6	29.7	29.1
		4. 500g以上	度数	26	15	41
			%	13.1	8.7	11.1
		5. わからない	度数	82	71	153
			%	41.2	41.3	41.2
合計		度数	199	172	371	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-1-5-2

			性別：男		合計	
			介入前	介入後		
5-2)	摂取カロリーに占める脂肪の適正な割合	1. 15~20%	度数	33	35	68
			%	16.5	20.3	18.3
		2. 20~25%	度数	54	37	91
			%	27.0	21.5	24.5
		3. 25~30%	度数	15	16	31
			%	7.5	9.3	8.3
		4. 30~35%	度数	0	0	0
			%	0.0	0.0	0.0
		5. わからない	度数	98	84	182
			%	49.0	48.8	48.9
合計		度数	200	172	372	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-1-5-3

			性別：男		合計	
			介入前	介入後		
5-3)	1日当りの食塩摂取量の上限	1. 5g未満に	度数	44	31	75
			%	22.1	18.0	20.2
		2. 10g未満に	度数	60	57	117
			%	30.2	33.1	31.5
		3. 15g未満に	度数	12	16	28
			%	6.0	9.3	7.5
		4. 20g未満に	度数	2	2	4
			%	1.0	1.2	1.1
		5. わからない	度数	81	66	147
			%	40.7	38.4	39.6
合計		度数	199	172	371	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-1-5-4

			性別：男		合計	
			介入前	介入後		
5-4)	適正体重の目安	1. BMIで12~18.5	度数	11	17	28
			%	5.6	10.1	7.7
		2. BMIで18.5~25	度数	42	42	84
			%	21.3	25.0	23.0
		3. BMIで25~31.5	度数	0	3	3
			%	0.0	1.8	0.8
		4. BMIは知っているが、適正な範囲がいくつかは知らない	度数	30	33	63
			%	15.2	19.6	17.3
		5. BMIを知らない	度数	114	73	187
			%	57.9	43.5	51.2
合計		度数	197	168	365	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-1-5-5

			性別：男		合計	
			介入前	介入後		
5-5)	自分にとって1日に必要なエネルギー量	1. おおよそ知っている	度数	64	48	112
			%	32.2	27.9	30.2
		2. 知らない	度数	135	124	259
			%	67.8	72.1	69.8
合計		度数	199	172	371	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-1-6

			性別：男		合計	
			介入前	介入後		
6	あなたは、自分に合った量と質の食事をする事は、あなたの健康にとって大切なことだと思いますか	1. とても重要	度数	77	60	137
			%	38.5	34.9	36.8
		2. まあ重要	度数	91	80	171
			%	45.5	46.5	46.0
		3. どちらともいえない	度数	23	22	45
			%	11.5	12.8	12.1
		4. あまり重要でない	度数	6	6	12
			%	3.0	3.5	3.2
		5. まったく重要でない	度数	3	4	7
			%	1.5	2.3	1.9
合計		度数	200	172	372	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-1-7

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
7	あなたは、自分に合った量と質の食事をする自信がありますか	1. かなりできる	度数	10	10	20
			%	5.0	5.8	5.4
		2. 少しできる	度数	45	45	90
			%	22.5	26.2	24.2
		3. どちらともいえない	度数	79	59	138
			%	39.5	34.3	37.1
		4. あまりできない	度数	48	35	83
			%	24.0	20.3	22.3
		5. まったくできない	度数	18	23	41
			%	9.0	13.4	11.0
合計		度数	200	172	372	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-1-8

				性別：男		
				介入前	介入後	
8	あなたが、自分に合った量と質の食事をする上で、妨げとなっていることは何ですか。該当するものにいくつでも○をつけてください。	1. 栄養や食事の知識がない	度数	96	78	
			%	48.0	45.3	
		2. やる気がない	度数	43	36	
			%	21.5	20.9	
		3. お金がない	度数	21	18	
			%	10.5	10.5	
		4. 時間がない	度数	31	33	
			%	15.5	19.2	
		5. 健康的な食物が提供されていない	度数	14	11	
			%	7.0	6.4	
		6. 特に妨げはない	度数	11	5	
			%	5.5	2.9	
		7. その他	度数	33	38	
			%	16.5	22.1	
※該当するものとして選択された度数と割合						

表2-1-9

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
9	健康のために自分に合った量と質の食事をすることは、あなたの職場や家族にとってよいことだと思いますか。	1. とてもそう思う	度数	72	56	128
			%	36.0	32.6	34.4
		2. まあそう思う	度数	91	82	173
			%	45.5	47.7	46.5
		3. どちらともいえない	度数	26	25	51
			%	13.0	14.5	13.7
		4. あまりそう思わない	度数	9	6	15
			%	4.5	3.5	4.0
		5. まったくそう思わない	度数	2	3	5
			%	1.0	1.7	1.3
合計		度数	200	172	372	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-1-10

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
10	あなたは、健康は自分の努力によって決まると思えますか。	1. とてもそう思う	度数	54	46	100
			%	27.1	26.7	27.0
		2. まあそう思う	度数	105	93	198
			%	52.8	54.1	53.4
		3. どちらともいえない	度数	32	24	56
			%	16.1	14.0	15.1
		4. あまりそう思わない	度数	4	6	10
			%	2.0	3.5	2.7
		5. 全くそう思わない	度数	4	3	7
			%	2.0	1.7	1.9
合計		度数	199	172	371	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-1-11

				性別：男		
				介入前	介入後	
1 1	あなたは、食品や料理を購入する時にどんなことを重視して選びますか。主なものを3つを選んで○をつけてください。	1. 健康・栄養	度数	51	45	
			%	25.5	26.2	
		2. 体重コントロール	度数	17	12	
			%	8.5	7.0	
		3. 安全性	度数	57	60	
			%	28.5	34.9	
		4. 価格	度数	110	89	
			%	55.0	51.7	
		5. 鮮度	度数	109	79	
			%	54.5	45.9	
		6. 味	度数	88	84	
	%	44.0	48.8			
7. 家族の好み	度数	33	39			
	%	16.5	22.7			
8. 手軽さ（簡便性）	度数	32	36			
	%	16.0	20.9			
9. 生産地	度数	16	12			
	%	8.0	7.0			
10. 季節性（旬）	度数	24	13			
	%	12.0	7.6			
11. その他	度数	5	2			
	%	2.5	1.2			
※該当するものとして選択された度数と割合						

表2-1-12

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
1 2	あなたは「食事よりは他のことにお金を使いたい」という考えについて、どのように思いますか。	1. 強くそう思う	度数	8	9	17
			%	4.1	5.4	4.7
		2. 少しそう思う	度数	46	26	72
			%	23.4	15.5	19.7
		3. どちらともいえない	度数	101	92	193
	%	51.3	54.8	52.9		
4. あまりそう思わない	度数	34	33	67		
	%	17.3	19.6	18.4		
5. 全くそう思わない	度数	8	8	16		
	%	4.1	4.8	4.4		
合計		度数	197	168	365	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-1-13

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
1 3	自分に合った食事を選択するため、職場の食堂は、栄養成分表示が整っているとと思いますか。	1. 十分整っている	度数	15	7	22
			%	7.6	4.3	6.1
		2. まあまあ整っている	度数	117	116	233
			%	59.4	70.7	64.5
3. あまり整っていない	度数	59	34	93		
	%	29.9	20.7	25.8		
4. まったく整っていない	度数	6	7	13		
	%	3.0	4.3	3.6		
合計		度数	197	164	361	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-1-14

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
1 4	あなたは、職場の食堂で料理を選択するときに、栄養成分表示を参考にしていますか。	1. いつもしている	度数	2	2	4
			%	1.0	1.2	1.1
		2. 時々している	度数	25	23	48
			%	12.8	13.9	13.3
3. あまりしていない	度数	84	88	172		
	%	42.9	53.0	47.5		
4. ほとんどしていない	度数	85	53	138		
	%	43.4	31.9	38.1		
合計		度数	196	166	362	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-1-15

			性別：男		合計	
			介入前	介入後		
15	職場の食堂では、健康的なメニューが選択しやすく提供されていると思いますか	1. 十分選択しやすく提供されていると思う	度数	9	6	15
			%	4.6	3.7	4.2
		2. まあまあ選択しやすく提供されている	度数	101	96	197
			%	51.8	58.5	54.9
		3. あまり選択しやすく提供されていない	度数	57	45	102
			%	29.2	27.4	28.4
		4. まったく選択しやすく提供されていない	度数	28	17	45
			%	14.4	10.4	12.5
合計		度数	195	164	359	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-1-16

			性別：男		合計	
			介入前	介入後		
16	あなたは、健康や食事について、職場で情報を得たり、学習する機会がありますか	1. 十分ある	度数	0	0	0
			%	0.0	0.0	0.0
		2. まあまあある	度数	16	22	38
			%	8.1	13.2	10.4
		3. あまりない	度数	89	80	169
			%	44.9	47.9	46.3
		4. まったくない	度数	93	65	158
			%	47.0	38.9	43.3
合計		度数	198	167	365	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-1-17

			性別：男	
			介入前	介入後
17	職場の給食を利用する頻度はどのくらいですか。	1. 週5日以上	度数	135
			%	80.8
		2. 週3～4日	度数	29
			%	17.4
		3. 週1～2日	度数	1
			%	0.6
		4. 1ヶ月に2～3回	度数	2
			%	1.2
		5. 1ヶ月に1回以下	度数	0
			%	0.0
合計		度数	167	
		%	100.0	

表2-1-18

			性別：男	
			介入前	介入後
18	職場の給食を利用する頻度は、この半年で変化がありましたか。	1. 増加した	度数	1
			%	0.6
		2. 変わらない	度数	144
			%	85.7
		3. 減少した	度数	7
			%	4.2
		4. わからない	度数	16
			%	9.5
合計		度数	168	
		%	100.0	

表2-1-19

			性別：男	
			介入前	介入後
19	前回のこの調査に、ご回答されましたか。	1. 回答した	度数	109
			%	64.9
		2. 回答しなかった	度数	20
			%	11.9
		3. かからない	度数	39
			%	23.2
合計		度数	168	
		%	100.0	

○静岡N社介入前後比較(女性)結果(介入後はすべての回答者)

表2-2-1

			性別：女		合計	
			介入前	介入後		
1	食生活で気をつけていること	1. ある	度数	26	19	45
			%	78.8	73.1	76.3
		2. ない	度数	7	7	14
			%	21.2	26.9	23.7
合計		度数	33	26	59	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-2-2

			性別：女		合計	
			介入前	介入後		
2	あなたは、現在の食事が今後も続くと健康面で問題がおこると思いますか	1. とてもそう思う	度数	2	1	3
			%	5.9	3.8	5.0
		2. まあそう思う	度数	5	7	12
			%	14.7	26.9	20.0
		3. どちらともいえない	度数	17	12	29
			%	50.0	46.2	48.3
		4. あまりそう思わない	度数	8	6	14
			%	23.5	23.1	23.3
		5. まったくそう思わない	度数	2	0	2
			%	5.9	0.0	3.3
合計		度数	34	26	60	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-2-3

			性別：女		合計	
			介入前	介入後		
3	あなたは健康のために、食事の質と量を考えて食事を選択していますか。	1. はい、半年以上続けている	度数	11	12	23
			%	33.3	46.2	39.0
		2. はい、半年未満だが続けている	度数	5	2	7
			%	15.2	7.7	11.9
		3. いいえ、しかしすぐに始めようと考えている	度数	6	3	9
			%	18.2	11.5	15.3
		4. いいえ、しかし半年以内に始めようと考えている	度数	3	2	5
			%	9.1	7.7	8.5
		5. いいえ、半年以内に始めようとは考えていない	度数	8	7	15
			%	24.2	26.9	25.4
合計		度数	33	26	59	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-2-4

			性別：女		合計	
			介入前	介入後		
4	適切な食事内容・量を知っていますか。	1. はい	度数	9	7	16
			%	26.5	26.9	26.7
		2. いいえ	度数	25	19	44
			%	73.5	73.1	73.3
合計		度数	34	26	60	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-2-5-1

			性別：女		合計	
			介入前	介入後		
5-1)	1日当り、摂ることが望ましい野菜の量	1. 100g程度	度数	0	0	0
			%	0.0	0.0	0.0
		2. 200g程度	度数	3	4	7
			%	8.8	15.4	11.7
		3. 350g程度	度数	13	10	23
			%	38.2	38.5	38.3
		4. 500g以上	度数	4	1	5
			%	11.8	3.8	8.3
		5. わからない	度数	14	11	25
			%	41.2	42.3	41.7
合計		度数	34	26	60	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-2-5-2

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
5-2)	摂取カロリーに占める脂肪の適正な割合	1. 15~20%	度数	4	3	7
			%	11.8	11.5	11.7
		2. 20~25%	度数	9	7	16
			%	26.5	26.9	26.7
		3. 25~30%	度数	4	1	5
			%	11.8	3.8	8.3
		4. 30~35%	度数	0	0	0
			%	0.0	0.0	0.0
		5. わからない	度数	17	15	32
			%	50.0	57.7	53.3
合計		度数	34	26	60	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-2-5-3

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
5-3)	1日当りの食塩摂取量の上限	1. 5g未満に	度数	5	6	11
			%	14.7	23.1	18.3
		2. 10g未満に	度数	18	11	29
			%	52.9	42.3	48.3
		3. 15g未満に	度数	4	1	5
			%	11.8	3.8	8.3
		4. 20g未満に	度数	0	0	0
			%	0.0	0.0	0.0
		5. わからない	度数	7	8	15
			%	20.6	30.8	25.0
合計		度数	34	26	60	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-2-5-4

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
5-4)	適正体重の目安	1. BMIで12~18.5	度数	3	1	4
			%	9.1	3.8	6.8
		2. BMIで18.5~25	度数	9	9	18
			%	27.3	34.6	30.5
		3. BMIで25~31.5	度数	0	0	0
			%	0.0	0.0	0.0
		4. BMIは知っているが、適正な範囲がいくつかは知らない	度数	12	12	24
			%	36.4	46.2	40.7
		5. BMIを知らない	度数	9	4	13
			%	27.3	15.4	22.0
合計		度数	33	26	59	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-2-5-5

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
5-5)	自分にとって1日に必要なエネルギー量	1. おおよそ知っている	度数	15	11	26
			%	44.1	42.3	43.3
		2. 知らない	度数	19	15	34
			%	55.9	57.7	56.7
合計		度数	34	26	60	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-2-6

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
6	あなたは、自分に合った量と質の食事をすることは、あなたの健康にとって大切なことだと思いますか	1. とても重要	度数	19	14	33
			%	55.9	53.8	55.0
		2. まあ重要	度数	12	9	21
			%	35.3	34.6	35.0
		3. どちらともいえない	度数	1	3	4
			%	2.9	11.5	6.7
		4. あまり重要でない	度数	2	0	2
			%	5.9	0.0	3.3
		5. まったく重要でない	度数	0	0	0
			%	0.0	0.0	0.0
合計		度数	34	26	60	
		%	100.0	100.0	100.0	

表 2-2-7

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
7	あなたは、自分に合った量と質の食事をしますか	1. かなりできる	度数	0	0	0
			%	0.0	0.0	0.0
		2. 少しできる	度数	9	6	15
			%	26.5	23.1	25.0
		3. どちらともいえない	度数	10	15	25
			%	29.4	57.7	41.7
		4. あまりできない	度数	12	5	17
			%	35.3	19.2	28.3
		5. まったくできない	度数	3	0	3
			%	8.8	0.0	5.0
合計		度数	34	26	60	
		%	100.0	100.0	100.0	

表 2-2-8

				性別：女		
				介入前	介入後	
8	あなたが、自分に合った量と質の食事をすると、妨げとなっていることは何ですか。該当するものにいくつでも○をつけてください。	1. 栄養や食事の知識がない	度数	16	13	
			%	47.1	50.0	
		2. やる気がない	度数	5	4	
			%	14.7	15.4	
		3. お金がない	度数	5	5	
			%	14.7	19.2	
		4. 時間がない	度数	6	13	p<0.01
			%	17.6	50.0	
		5. 健康的な食物が提供されていない	度数	5	4	
			%	14.7	15.4	
		6. 特に妨げはない	度数	1	0	
			%	2.9	0.0	
		7. その他	度数	7	3	
			%	20.6	11.5	
※該当するものとして選択された度数と割合						

表 2-2-9

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
9	健康のために自分に合った量と質の食事をすることは、あなたの職場や家族にとってよいことだと思いますか。	1. とてもそう思う	度数	16	14	30
			%	47.1	53.8	50.0
		2. まあそう思う	度数	16	10	26
			%	47.1	38.5	43.3
		3. どちらともいえない	度数	1	1	2
			%	2.9	3.8	3.3
		4. あまりそう思わない	度数	0	0	0
			%	0.0	0.0	0.0
		5. まったくそう思わない	度数	1	1	2
			%	2.9	3.8	3.3
合計		度数	34	26	60	
		%	100.0	100.0	100.0	

表 2-2-10

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
10	あなたは、健康は自分の努力によって決まると考えますか。	1. とてもそう思う	度数	15	5	20
			%	44.1	19.2	33.3
		2. まあそう思う	度数	13	14	27
			%	38.2	53.8	45.0
		3. どちらともいえない	度数	4	6	10
			%	11.8	23.1	16.7
		4. あまりそう思わない	度数	2	1	3
			%	5.9	3.8	5.0
		5. 全くそう思わない	度数	0	0	0
			%	0.0	0.0	0.0
合計		度数	34	26	60	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-2-11

				性別：女	
				介入前	介入後
1 1	あなたは、食品や料理を購入する時にどんなことを重視して選びますか。主なものの3つを選んで○をつけてください。	1. 健康・栄養	度数	13	7
			%	38.2	26.9
		2. 体重コントロール	度数	3	1
			%	8.8	3.8
		3. 安全性	度数	13	8
			%	38.2	30.8
		4. 価格	度数	18	16
			%	52.9	61.5
		5. 鮮度	度数	19	17
			%	55.9	65.4
		6. 味	度数	10	7
	%	29.4	26.9		
7. 家族の好み	度数	12	11		
	%	35.3	42.3		
8. 手軽さ（簡便性）	度数	5	2		
	%	14.7	7.7		
9. 生産地	度数	5	3		
	%	14.7	11.5		
10. 季節性（旬）	度数	4	3		
	%	11.8	11.5		
11. その他	度数	0	0		
	%	0.0	0.0		

※該当するものとして選択された度数と割合

表2-2-12

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
1 2	あなたは「食事よりは他のことにお金を使いたい」という考えについて、どのように思いますか。	1. 強くそう思う	度数	1	0	1
			%	2.9	0.0	1.7
		2. 少しそう思う	度数	8	7	15
			%	23.5	26.9	25.0
		3. どちらともいえない	度数	19	15	34
	%	55.9	57.7	56.7		
		4. あまりそう思わない	度数	6	3	9
			%	17.6	11.5	15.0
		5. 全くそう思わない	度数	0	1	1
			%	0.0	3.8	1.7
合計			度数	34	26	60
			%	100.0	100.0	100.0

表2-2-13

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
1 3	自分に合った食事を選択するため、職場の食堂は、栄養成分表示が整っていると思えますか。	1. 十分整っている	度数	4	1	5
			%	11.8	3.8	8.3
		2. まあまあ整っている	度数	22	19	41
			%	64.7	73.1	68.3
		3. あまり整っていない	度数	8	5	13
			%	23.5	19.2	21.7
		4. まったく整っていない	度数	0	1	1
			%	0.0	3.8	1.7
合計			度数	34	26	60
			%	100.0	100.0	100.0

表2-2-14

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
1 4	あなたは、職場の食堂で料理を選択するときに、栄養成分表示を参考にしていますか。	1. いつもしている	度数	1	1	2
			%	2.9	3.8	3.3
		2. 時々している	度数	13	7	20
			%	38.2	26.9	33.3
		3. あまりしていない	度数	13	15	28
			%	38.2	57.7	46.7
		4. ほとんどしていない	度数	7	3	10
			%	20.6	11.5	16.7
合計			度数	34	26	60
			%	100.0	100.0	100.0

表2-2-15

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
15	職場の食堂では、健康的なメニューが選択しやすく提供されていると思いますか	1. 十分選択しやすく提供されていると思う	度数	1	2	3
			%	2.9	8.0	5.1
		2. まあまあ選択しやすく提供されている	度数	20	16	36
			%	58.8	64.0	61.0
		3. あまり選択しやすく提供されていない	度数	12	5	17
			%	35.3	20.0	28.8
		4. まったく選択しやすく提供されていない	度数	1	2	3
			%	2.9	8.0	5.1
合計		度数	34	25	59	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-2-16

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
16	あなたは、健康や食事について、職場で情報を得たり、学習する機会がありますか	1. 十分ある	度数	0	0	0
			%	0.0	0.0	0.0
		2. まあまあある	度数	6	10	16
			%	17.6	38.5	26.7
		3. あまりない	度数	17	10	27
			%	50.0	38.5	45.0
		4. まったくない	度数	11	6	17
			%	32.4	23.1	28.3
合計		度数	34	26	60	
		%	100.0	100.0	100.0	

表2-2-17

				性別：女	
				介入前	介入後
17	職場の給食を利用する頻度はどのくらいですか。	1. 週5日以上	度数		16
			%		61.5
		2. 週3～4日	度数		6
			%		23.1
		3. 週1～2日	度数		0
			%		0.0
		4. 1ヶ月に2～3回	度数		0
			%		0.0
		5. 1ヶ月に1回以下	度数		4
			%		15.4
合計		度数		26	
		%		100.0	

表2-2-18

				性別：女	
				介入前	介入後
18	職場の給食を利用する頻度は、この半年で変化がありましたか。	1. 増加した	度数		3
			%		11.5
		2. 変わらない	度数		21
			%		80.8
		3. 減少した	度数		1
			%		3.8
		4. わからない	度数		1
			%		3.8
合計		度数		26	
		%		100.0	

表2-2-19

				性別：女	
				介入前	介入後
19	前回のこの調査に、ご回答されましたか。	1. 回答した	度数		16
			%		61.5
		2. 回答しなかった	度数		5
			%		19.2
		3. かからない	度数		5
			%		19.2
合計		度数		26	
		%		100.0	

○岡山Y社介入前後比較(男性)結果

表3-1-1

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
1	食生活で気をつけていること	1. ある	度数	123	123	246
			%	57.2	61.8	59.4
		2. ない	度数	92	76	168
			%	42.8	38.2	40.6
合計		度数	215	199	414	
		%	100.0	100.0	100.0	

表3-1-2

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
2	あなたは、現在の食事が今後とも続くと健康面で悪い影響が出てくると思いますか	1. とてもそう思う	度数	33	29	62
			%	15.4	14.5	15.0
		2. まあそう思う	度数	67	81	148
			%	31.3	40.5	35.7
		3. どちらともいえない	度数	58	54	112
			%	27.1	27.0	27.1
		4. あまりそう思わない	度数	50	32	82
			%	23.4	16.0	19.8
		5. まったくそう思わない	度数	6	4	10
			%	2.8	2.0	2.4
合計		度数	214	200	414	
		%	100.0	100.0	100.0	

表3-1-3

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
3	あなたは健康のために、食事の質と量を考えて食事を選択していますか。	1. はい、半年以上続けている	度数	48	47	95
			%	22.7	23.6	23.2
		2. はい、半年未満だが続けている	度数	21	24	45
			%	10.0	12.1	11.0
		3. いいえ、しかしすぐに始めようと考えている	度数	30	31	61
			%	14.2	15.6	14.9
		4. いいえ、しかし半年以内に始めようと考えている	度数	35	18	53
			%	16.6	9.0	12.9
		5. いいえ、半年以内に始めようとは考えていない	度数	77	79	156
			%	36.5	39.7	38.0
合計		度数	211	199	410	
		%	100.0	100.0	100.0	

表3-1-4

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
4	適切な食事内容・量を知っていますか。	1. はい	度数	76	73	149
			%	35.3	36.5	35.9
		2. いいえ	度数	139	127	266
			%	64.7	63.5	64.1
合計		度数	215	200	415	
		%	100.0	100.0	100.0	

表3-1-5-1

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
5-1)	1日当り、摂ることが望ましい野菜の量	1. 100g程度	度数	6	6	12
			%	2.8	3.0	2.9
		2. 200g程度	度数	27	38	65
			%	12.6	19.0	15.7
		3. 350g程度	度数	78	82	160
			%	36.3	41.0	38.6
		4. 500g以上	度数	41	27	68
			%	19.1	13.5	16.4
		5. わからない	度数	63	47	110
			%	29.3	23.5	26.5
合計		度数	215	200	415	
		%	100.0	100.0	100.0	

表3-1-5-2

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
5-2)	1日当りの食塩摂取量の上 限	1. 5g未満に	度数	47	57	104
			%	21.9	28.5	25.1
		2. 10g未満に	度数	75	73	148
			%	34.9	36.5	35.7
		3. 15g未満に	度数	23	23	46
			%	10.7	11.5	11.1
		4. 20g未満に	度数	11	5	16
			%	5.1	2.5	3.9
		5. わからない	度数	59	42	101
			%	27.4	21.0	24.3
合計		度数	215	200	415	
		%	100.0	100.0	100.0	

表3-1-5-3

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
5-3)	適正体重の目 安	1. BMIで12~18.5	度数	23	20	43
			%	10.9	10.1	10.5
		2. BMIで18.5~25	度数	55	72	127
			%	26.1	36.2	31.0
		3. BMIで25~31.5	度数	3	7	10
			%	1.4	3.5	2.4
		4. BMIは知っているが、適正な範囲 がいくつかは知らない	度数	41	36	77
			%	19.4	18.1	18.8
		5. BMIを知らない	度数	89	64	153
			%	42.2	32.2	37.3
合計		度数	211	199	410	
		%	100.0	100.0	100.0	

表3-1-6

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
6	あなたは、自 分に合った量 と質の食事を する自信があ りますか	1. かなりできる	度数	12	10	22
			%	5.6	5.0	5.3
		2. 少しできる	度数	40	46	86
			%	18.6	22.9	20.7
		3. どちらともいえない	度数	71	67	138
			%	33.0	33.3	33.2
		4. あまりできない	度数	65	49	114
			%	30.2	24.4	27.4
		5. まったくできない	度数	27	29	56
			%	12.6	14.4	13.5
合計		度数	215	201	416	
		%	100.0	100.0	100.0	

表3-1-7

				性別：男		
				介入前	介入後	
7	あなたが、自 分に合った量 と質の食事を する上で、妨 げとなっている ことは何で すか。 該当するもの にいくつでも ○をつけてく ださい。	1. 栄養や食事の知識がない	度数	85	69	
			%	39.5	34.3	
		2. やる気がない	度数	45	37	
			%	20.9	18.4	
		3. お金がない	度数	12	25	p<0.05
			%	5.6	12.4	
		4. 時間がない	度数	48	39	
			%	22.3	19.4	
		5. 周囲の仲間や家族とのつきあいが 妨げとなる、周囲の協力が ない	度数	13	15	
			%	6.0	7.5	
		5. 健康的な食物が提供されていない	度数	12	10	
			%	5.6	5.0	
		6. 特に妨げはない	度数	41	44	
			%	19.1	21.9	
7. その他	度数	12	8			
	%	5.6	4.0			

※該当するものとして選択された度数と割合

表3-1-8

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
8	健康のために自分に合った量と質の食事をすることは、あなたの職場や家族にとってよいことだと思えますか。	1. とてもそう思う	度数	95	85	180
			%	44.4	42.3	43.4
		2. まあそう思う	度数	90	88	178
			%	42.1	43.8	42.9
		3. どちらともいえない	度数	22	17	39
			%	10.3	8.5	9.4
		4. あまりそう思わない	度数	2	5	7
			%	0.9	2.5	1.7
		5. まったくそう思わない	度数	5	6	11
			%	2.3	3.0	2.7
合計		度数	214	201	415	
		%	100.0	100.0	100.0	

表3-1-9

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
9	あなたは、健康は自分の努力によって決まると思えますか。	1. とてもそう思う	度数	78	75	153
			%	36.6	37.5	37.0
		2. まあそう思う	度数	92	98	190
			%	43.2	49.0	46.0
		3. どちらともいえない	度数	30	18	48
			%	14.1	9.0	11.6
		4. あまりそう思わない	度数	10	7	17
			%	4.7	3.5	4.1
		5. 全くそう思わない	度数	3	2	5
			%	1.4	1.0	1.2
合計		度数	213	200	413	
		%	100.0	100.0	100.0	

表3-1-10

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
10	自分に合った食事を選択するため、職場の食堂は、栄養成分表示が整っていると思えますか。	1. 十分整っている	度数	18	14	32
			%	8.6	7.0	7.8
		2. まあまあ整っている	度数	102	97	199
			%	48.6	48.7	48.7
		3. あまり整っていない	度数	65	70	135
			%	31.0	35.2	33.0
		4. まったく整っていない	度数	25	18	43
			%	11.9	9.0	10.5
合計		度数	210	199	409	
		%	100.0	100.0	100.0	

表3-1-11

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
11	あなたは、職場の食堂で料理を選択するときに、栄養成分表示を参考にしていますか。	1. いつもしている	度数	8	11	19
			%	3.8	5.5	4.6
		2. 時々している	度数	43	52	95
			%	20.4	26.0	23.1
		3. あまりしていない	度数	81	62	143
			%	38.4	31.0	34.8
		4. ほとんどしていない	度数	79	75	154
			%	37.4	37.5	37.5
合計		度数	211	200	411	
		%	100.0	100.0	100.0	

表 3-1-12

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
1 2	職場の食堂では、健康的なメニューが選択しやすく提供されていると思いますか	1. 十分選択しやすく提供されていると思う	度数	14	14	28
			%	6.7	7.0	6.8
		2. まあまあ選択しやすく提供されている	度数	90	76	166
			%	42.9	38.2	40.6
		3. あまり選択しやすく提供されていない	度数	63	80	143
			%	30.0	40.2	35.0
		4. まったく選択しやすく提供されていない	度数	43	29	72
			%	20.5	14.6	17.6
合計	度数	210	199	409		
	%	100.0	100.0	100.0		

表 3-1-13

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
1 3	あなたは、健康や食事について、職場で情報を得たり、学習する機会がありますか	1. 十分ある	度数	7	9	16
			%	3.3	4.5	3.9
		2. まあまあある	度数	27	42	69
			%	12.6	21.1	16.7
		3. あまりない	度数	96	96	192
			%	44.9	48.2	46.5
		4. まったくない	度数	84	52	136
			%	39.3	26.1	32.9
合計	度数	214	199	413		
	%	100.0	100.0	100.0		

P<0.05

○岡山Y社介入前後比較(女性)結果

表3-2-1

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
1	食生活で気をつけていること	1. ある	度数	120	108	228
			%	78.9	75.5	77.3
		2. ない	度数	32	35	67
			%	21.1	24.5	22.7
合計		度数	152	143	295	
		%	100.0	100.0	100.0	

表3-2-2

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
2	あなたは、現在の食事が今後も続くと健康面で悪い影響が出てくると思いますか	1. とてもそう思う	度数	24	14	38
			%	15.8	9.9	12.9
		2. まあそう思う	度数	53	51	104
			%	34.9	35.9	35.4
		3. どちらともいえない	度数	46	51	97
			%	30.3	35.9	33.0
		4. あまりそう思わない	度数	24	23	47
			%	15.8	16.2	16.0
		5. まったくそう思わない	度数	5	3	8
			%	3.3	2.1	2.7
合計		度数	152	142	294	
		%	100.0	100.0	100.0	

表3-2-3

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
3	あなたは健康のために、食事の質と量を考えて食事を選択していますか。	1. はい、半年以上続けている	度数	40	43	83
			%	28.6	31.4	30.0
		2. はい、半年未満だが続けている	度数	28	22	50
			%	20.0	16.1	18.1
		3. いいえ、しかしすぐに始めようと考えている	度数	18	14	32
			%	12.9	10.2	11.6
		4. いいえ、しかし半年以内に始めようと考えている	度数	15	18	33
			%	10.7	13.1	11.9
		5. いいえ、半年以内に始めようとは考えていない	度数	39	40	79
			%	27.9	29.2	28.5
合計		度数	140	137	277	
		%	100.0	100.0	100.0	

表3-2-4

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
4	適切な食事内容・量を知っていますか。	1. はい	度数	60	54	114
			%	39.7	38.0	38.9
		2. いいえ	度数	91	88	179
			%	60.3	62.0	61.1
合計		度数	151	142	293	
		%	100.0	100.0	100.0	

表3-2-5-1

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
5-1)	1日当り、摂ることが望ましい野菜の量	1. 100g程度	度数	2	1	3
			%	1.4	0.7	1.0
		2. 200g程度	度数	12	13	25
			%	8.2	9.2	8.7
		3. 350g程度	度数	64	71	135
			%	43.5	50.4	46.9
		4. 500g以上	度数	26	32	58
			%	17.7	22.7	20.1
		5. わからない	度数	43	24	67
			%	29.3	17.0	23.3
合計		度数	147	141	288	
		%	100.0	100.0	100.0	

表3-2-5-2

			性別：女		合計	
			介入前	介入後		
5-2)	1日当りの食塩摂取量の上 限	1. 5g未満に	度数	39	49	88
			%	26.4	35.3	30.7
		2. 10g未満に	度数	67	63	130
			%	45.3	45.3	45.3
		3. 15g未満に	度数	11	7	18
			%	7.4	5.0	6.3
		4. 20g未満に	度数	2	2	4
			%	1.4	1.4	1.4
		5. わからない	度数	29	18	47
			%	19.6	12.9	16.4
合計		度数	148	139	287	
		%	100.0	100.0	100.0	

表3-2-5-3

			性別：女		合計	
			介入前	介入後		
5-3)	適正体重の目 安	1. BMIで12~18.5	度数	9	5	14
			%	6.3	3.6	4.9
		2. BMIで18.5~25	度数	52	74	126
			%	36.1	52.9	44.4
		3. BMIで25~31.5	度数	6	5	11
			%	4.2	3.6	3.9
		4. BMIは知っているが、適正な範囲 がいくつかは知らない	度数	30	35	65
			%	20.8	25.0	22.9
		5. BMIを知らない	度数	47	21	68
			%	32.6	15.0	23.9
合計		度数	144	140	284	
		%	100.0	100.0	100.0	

p<0.004

表3-2-6

			性別：女		合計	
			介入前	介入後		
6	あなたは、自 分に合った量 と質の食事を する自信があ りますか	1. かなりできる	度数	6	8	14
			%	3.9	5.6	4.7
		2. 少しできる	度数	35	29	64
			%	23.0	20.3	21.7
		3. どちらともいえない	度数	50	61	111
			%	32.9	42.7	37.6
		4. あまりできない	度数	45	34	79
			%	29.6	23.8	26.8
		5. まったくできない	度数	16	11	27
			%	10.5	7.7	9.2
合計		度数	152	143	295	
		%	100.0	100.0	100.0	

表3-2-7

			性別：女		合計	
			介入前	介入後		
7	あなたが、自 分に合った量 と質の食事を する上で、妨 げとなっている ことは何で すか。 該当するもの にいくつでも ○をつけてく ださい。	1. 栄養や食事の知識がない	度数	46	49	
			%	30.3	34.0	
		2. やる気がない	度数	30	35	
			%	19.7	24.3	
		3. お金がない	度数	17	13	
			%	11.2	9.0	
		4. 時間がない	度数	46	47	
			%	30.3	32.6	
		5. 周囲の仲間や家族とのつきあいが 妨げとなる、周囲の協力が ない	度数	13	17	
			%	8.6	11.8	
		5. 健康的な食物が提供されていない	度数	6	2	
			%	3.9	1.4	
		6. 特に妨げはない	度数	36	28	
			%	23.7	19.4	
7. その他	度数	11	14			
	%	7.2	9.7			
※該当するものとして選択された度数と割合						