

4-(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

		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. 大いに得られている	39	54.9%	176	30.7%	293	27.1%	285	30.0%
	2. 少し得られている	20	28.2%	214	37.3%	375	34.7%	309	32.5%
	3. あまり得られていない	4	5.6%	97	16.9%	178	16.5%	171	18.0%
	4. ほとんど得られていない	8	11.3%	80	13.9%	199	18.4%	160	16.8%
	無回答	0	0.0%	7	1.2%	35	3.2%	24	2.5%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.1%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%
父親	1. 大いに得られている	39	54.9%	222	38.7%	375	34.7%	330	34.7%
	2. 少し得られている	13	18.3%	92	16.0%	193	17.9%	168	17.7%
	3. あまり得られていない	4	5.6%	39	6.8%	78	7.2%	74	7.8%
	4. ほとんど得られていない	1	1.4%	43	7.5%	102	9.4%	97	10.2%
	無回答	14	19.7%	175	30.5%	328	30.4%	277	29.2%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	4	0.4%
	計	71	100%	571	99%	1076	100%	950	100%

4-(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

		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. いつもしている	9	12.7%	64	11.1%	94	8.7%	81	8.5%
	2. 時々している	21	29.6%	208	36.2%	373	34.5%	291	30.6%
	3. あまりしていない	18	25.4%	151	26.3%	309	28.6%	272	28.6%
	4. ほとんどしていない	21	29.6%	128	22.3%	241	22.3%	246	25.9%
	5. 表示を見たことがない	2	2.8%	19	3.3%	30	2.8%	38	4.0%
	無回答	0	0.0%	4	0.7%	33	3.1%	22	2.3%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%	
父親	1. いつもしている	2	2.8%	12	2.1%	28	2.6%	31	3.3%
	2. 時々している	5	7.0%	73	12.7%	123	11.4%	82	8.6%
	3. あまりしていない	21	29.6%	107	18.6%	207	19.2%	172	18.1%
	4. ほとんどしていない	27	38.0%	164	28.6%	333	30.8%	305	32.1%
	5. 表示を見たことがない	8	11.3%	83	14.5%	129	11.9%	132	13.9%
	無回答	8	11.3%	135	23.5%	260	24.1%	228	24.0%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%	

4-(15). 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

		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. いつもする	4	5.6%	57	9.9%	92	8.5%	82	8.6%
	2. 時々する	32	45.1%	285	49.7%	519	48.1%	420	44.2%
	3. あまりしない	18	25.4%	146	25.4%	272	25.2%	283	29.8%
	4. ほとんどしない	17	23.9%	80	13.9%	161	14.9%	141	14.8%
	無回答	0	0.0%	6	1.0%	36	3.3%	24	2.5%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%
父親	1. いつもする	4	5.6%	46	8.0%	64	5.9%	64	6.7%
	2. 時々する	28	39.4%	207	36.1%	407	37.7%	317	33.4%
	3. あまりしない	16	22.5%	120	20.9%	209	19.4%	211	22.2%
	4. ほとんどしない	14	19.7%	67	11.7%	145	13.4%	143	15.1%
	無回答	9	12.7%	134	23.3%	255	23.6%	215	22.6%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%

4-(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

		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. 3人以上いる	19	26.8%	282	49.1%	525	48.6%	496	52.2%
	2. 2人いる	24	33.8%	118	20.6%	231	21.4%	195	20.5%
	3. 1人いる	14	19.7%	95	16.6%	142	13.1%	136	14.3%
	4. いない	14	19.7%	72	12.5%	149	13.8%	97	10.2%
	無回答	0	0.0%	7	1.2%	33	3.1%	26	2.7%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%
父親	1. 3人以上いる	8	11.3%	142	24.7%	231	21.4%	211	22.2%
	2. 2人いる	8	11.3%	65	11.3%	142	13.1%	119	12.5%
	3. 1人いる	9	12.7%	66	11.5%	117	10.8%	85	8.9%
	4. いない	35	49.3%	158	27.5%	314	29.1%	299	31.5%
	無回答	11	15.5%	143	24.9%	276	25.6%	236	24.8%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%

4-(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

		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. 5回以上	2	2.8%	4	0.7%	27	2.5%	13	1.4%
	2. 3-4回	4	5.6%	16	2.8%	45	4.2%	33	3.5%
	3. 1-2回	9	12.7%	103	17.9%	183	16.9%	147	15.5%
	4. 0回	53	74.6%	444	77.4%	789	73.1%	734	77.3%
	無回答	3	4.2%	7	1.2%	36	3.3%	23	2.4%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%
父親	1. 5回以上	0	0.0%	0	0.0%	2	0.2%	3	0.3%
	2. 3-4回	0	0.0%	3	0.5%	9	0.8%	8	0.8%
	3. 1-2回	2	2.8%	16	2.8%	36	3.3%	27	2.8%
	4. 0回	57	80.3%	409	71.3%	752	69.6%	681	71.7%
	無回答	12	16.9%	146	25.4%	281	26.0%	231	24.3%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%

4-(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

		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. ぜひ参加したい	19	26.8%	179	31.2%	246	22.8%	142	14.9%
	2. 少し参加したい	40	56.3%	306	53.3%	546	50.6%	517	54.4%
	3. あまり参加したくない	12	16.9%	66	11.5%	213	19.7%	213	22.4%
	4. まったく参加したくない	0	0.0%	18	3.1%	41	3.8%	55	5.8%
	無回答	0	0.0%	5	0.9%	34	3.1%	23	2.4%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%
父親	1. ぜひ参加したい	7	9.9%	57	9.9%	71	6.6%	47	4.9%
	2. 少し参加したい	27	38.0%	185	32.2%	274	25.4%	253	26.6%
	3. あまり参加したくない	13	18.3%	121	21.1%	273	25.3%	232	24.4%
	4. まったく参加したくない	16	22.5%	68	11.8%	182	16.9%	182	19.2%
	無回答	8	11.3%	143	24.9%	280	25.9%	236	24.8%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%

4-(19). 適正体重を維持するよう心がけていますか

		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. 大いに心がけている	21	29.6%	148	25.8%	232	21.5%	211	22.2%
	2. 少し心がけている	38	53.5%	301	52.4%	524	48.5%	419	44.1%
	3. あまり心がけていない	12	16.9%	100	17.4%	222	20.6%	224	23.6%
	4. ほとんど心がけていない	0	0.0%	21	3.7%	70	6.5%	74	7.8%
	無回答	0	0.0%	4	0.7%	32	3.0%	22	2.3%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%
父親	1. 大いに心がけている	9	12.7%	86	15.0%	125	11.6%	117	12.3%
	2. 少し心がけている	26	36.6%	179	31.2%	336	31.1%	279	29.4%
	3. あまり心がけていない	19	26.8%	122	21.3%	222	20.6%	211	22.2%
	4. ほとんど心がけていない	9	12.7%	58	10.1%	145	13.4%	126	13.3%
	無回答	8	11.3%	129	22.5%	252	23.3%	217	22.8%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%

4-(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。

		3・4ヶ月児健診		1歳6ヶ月児健診		3歳児健診	
		N	%	N	%	N	%
母親	1. ほぼ毎日	74	12.9%	160	14.8%	137	14.4%
	2. 週1-2回程度	147	25.6%	259	24.0%	215	22.6%
	3. 月に1-2回	70	12.2%	151	14.0%	104	10.9%
	4. ほとんどしない	279	48.6%	476	44.1%	470	49.5%
	無回答	4	0.7%	34	3.1%	24	2.5%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	574	100%	1080	100%	950	100%
父親	1. ほぼ毎日	127	22.1%	220	20.4%	200	21.1%
	2. 週1-2回程度	84	14.6%	147	13.6%	129	13.6%
	3. 月に1-2回	55	9.6%	123	11.4%	86	9.1%
	4. ほとんどしない	181	31.5%	339	31.4%	322	33.9%
	無回答	127	22.1%	251	23.2%	213	22.4%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	574	100%	1080	100%	950	100%

#### 4-(21). ふだん、体重を測ることがありますか

		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. ほぼ毎日	28	39.4%	164	28.6%	242	22.4%	216	22.7%
	2. 週1-2回程度	22	31.0%	188	32.8%	288	26.7%	266	28.0%
	3. 月に1-2回	16	22.5%	122	21.3%	262	24.3%	225	23.7%
	4. ほとんど測らない	5	7.0%	94	16.4%	253	23.4%	217	22.8%
	無回答	0	0.0%	6	1.0%	35	3.2%	26	2.7%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%
父親	1. ほぼ毎日	16	22.5%	58	10.1%	109	10.1%	87	9.2%
	2. 週1-2回程度	21	29.6%	101	17.6%	172	15.9%	149	15.7%
	3. 月に1-2回	14	19.7%	121	21.1%	208	19.3%	211	22.2%
	4. ほとんど測らない	13	18.3%	166	28.9%	338	31.3%	287	30.2%
	無回答	7	9.9%	128	22.3%	253	23.4%	216	22.7%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%

#### 4-(22-1). 母親の身長

	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	%
150cm未満	5	7.0%	18	3.1%	42	3.9%	31	3.3%
150cm以上～155cm未満	11	15.5%	115	20.0%	213	19.7%	178	18.7%
155cm以上～160cm未満	22	31.0%	205	35.7%	311	28.8%	311	32.7%
160cm以上～165cm未満	19	26.8%	166	28.9%	315	29.2%	287	30.2%
165cm以上～170cm未満	14	19.7%	43	7.5%	116	10.7%	78	8.2%
170cm以上	0	0.0%	13	2.3%	19	1.8%	15	1.6%
無回答	0	0.0%	14	2.4%	64	5.9%	50	5.3%
不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%

#### 4-(22-2). 母親:現在の体重

	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	%
40Kg未満	1	1.4%	3	0.5%	17	1.6%	12	1.3%
40Kg以上～45Kg未満	9	12.7%	42	7.3%	99	9.2%	83	8.7%
45Kg以上～50Kg未満	21	29.6%	164	28.6%	276	25.6%	243	25.6%
50Kg以上～55Kg未満	19	26.8%	155	27.0%	307	28.4%	248	26.1%
55Kg以上～60Kg未満	9	12.7%	111	19.3%	141	13.1%	143	15.1%
60Kg以上～65Kg未満	4	5.6%	36	6.3%	68	6.3%	75	7.9%
65Kg以上	5	7.0%	32	5.6%	65	6.0%	61	6.4%
無回答	3	4.2%	31	5.4%	107	9.9%	85	8.9%
不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%

#### 4-(22-3). 母親:妊娠前の体重

	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	%
40Kg未満	3	4.2%	2	0.3%	22	2.0%	16	1.7%
40Kg以上～45Kg未満	6	8.5%	69	12.0%	115	10.6%	106	11.2%
45Kg以上～50Kg未満	23	32.4%	164	28.6%	325	30.1%	275	28.9%
50Kg以上～55Kg未満	19	26.8%	175	30.5%	274	25.4%	248	26.1%
55Kg以上～60Kg未満	7	9.9%	80	13.9%	133	12.3%	120	12.6%
60Kg以上～65Kg未満	5	7.0%	22	3.8%	52	4.8%	38	4.0%
65Kg以上	5	7.0%	25	4.4%	44	4.1%	30	3.2%
無回答	3	4.2%	37	6.4%	115	10.6%	117	12.3%
不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%

#### 4-(22-4). 父親の身長

	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	%
165cm未満	6	8.5%	28	4.9%	82	7.6%	75	7.9%
165cm以上～170cm未満	19	26.8%	124	21.6%	216	20.0%	162	17.1%
170cm以上～175cm未満	30	42.3%	187	32.6%	335	31.0%	334	35.2%
175cm以上～180cm未満	11	15.5%	120	20.9%	192	17.8%	162	17.1%
180cm以上～185cm未満	4	5.6%	44	7.7%	84	7.8%	77	8.1%
185cm以上	0	0.0%	9	1.6%	21	1.9%	10	1.1%
無回答	1	1.4%	62	10.8%	150	13.9%	130	13.7%
不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%

#### 4-(22-5). 父親:現在の体重

	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	%
55Kg未満	2	2.8%	21	3.7%	47	4.4%	45	4.7%
55Kg以上～60Kg未満	5	7.0%	52	9.1%	83	7.7%	82	8.6%
60Kg以上～65Kg未満	19	26.8%	108	18.8%	172	15.9%	151	15.9%
65Kg以上～70Kg未満	11	15.5%	97	16.9%	185	17.1%	148	15.6%
70Kg以上～75Kg未満	12	16.9%	93	16.2%	162	15.0%	131	13.8%
75Kg以上～80Kg未満	9	12.7%	62	10.8%	103	9.5%	72	7.6%
80Kg以上～85Kg未満	6	8.5%	31	5.4%	66	6.1%	69	7.3%
85Kg以上～90Kg未満	1	1.4%	16	2.8%	30	2.8%	45	4.7%
90Kg以上	2	2.8%	16	2.8%	45	4.2%	42	4.4%
無回答	4	5.6%	78	13.6%	187	17.3%	165	17.4%
不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%

表 5. 過去 1 ヶ月間の睡眠について

5-(1). 睡眠時間はどのくらいでしたか

		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	4時間未満	0	0.0%	4	0.7%	5	0.5%	2	0.2%
	4時間以上～5時間未満	0	0.0%	30	5.2%	32	3.0%	23	2.4%
	5時間以上～6時間未満	3	4.2%	77	13.4%	106	9.8%	108	11.4%
	6時間以上～7時間未満	13	18.3%	171	29.8%	282	26.1%	269	28.3%
	7時間以上～8時間未満	18	25.4%	145	25.3%	338	31.3%	304	32.0%
	8時間以上～9時間未満	25	35.2%	107	18.6%	225	20.8%	180	18.9%
	9時間以上	12	16.9%	33	5.7%	55	5.1%	40	4.2%
	無回答	0	0.0%	7	1.2%	37	3.4%	24	2.5%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100.0%	574	100.0%	1080	100.0%	950	100.0%
父親	4時間未満	0	0.0%	5	0.9%	3	0.3%	4	0.4%
	4時間以上～5時間未満	1	1.4%	15	2.6%	24	2.2%	27	2.8%
	5時間以上～6時間未満	7	9.9%	82	14.3%	117	10.8%	137	14.4%
	6時間以上～7時間未満	28	39.4%	200	34.8%	354	32.8%	302	31.8%
	7時間以上～8時間未満	23	32.4%	153	26.7%	297	27.5%	236	24.8%
	8時間以上～9時間未満	9	12.7%	62	10.8%	136	12.6%	112	11.8%
	9時間以上	2	2.8%	7	1.2%	28	2.6%	18	1.9%
	無回答	1	1.4%	50	8.7%	121	11.2%	114	12.0%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100.0%	574	100.0%	1080	100.0%	950	100.0%

5-(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

		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. なし	28	39.4%	269	46.9%	474	43.9%	424	44.6%
	2. 1週間に1回未満	15	21.1%	122	21.3%	236	21.9%	196	20.6%
	3. 1週間に1-2回	17	23.9%	94	16.4%	189	17.5%	183	19.3%
	4. 1週間に3回以上	11	15.5%	81	14.1%	169	15.6%	138	14.5%
	無回答	0	0.0%	8	1.4%	12	1.1%	9	0.9%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%
父親	1. なし	42	59.2%	309	53.8%	574	53.1%	523	55.1%
	2. 1週間に1回未満	17	23.9%	77	13.4%	145	13.4%	130	13.7%
	3. 1週間に1-2回	4	5.6%	40	7.0%	83	7.7%	69	7.3%
	4. 1週間に3回以上	3	4.2%	26	4.5%	54	5.0%	39	4.1%
	無回答	5	7.0%	122	21.3%	224	20.7%	189	19.9%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%

5-(3). 夜間または早朝に目が覚めた頻度

		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. なし	11	15.5%	132	23.0%	264	24.4%	277	29.2%
	2. 1週間に1回未満	10	14.1%	76	13.2%	166	15.4%	148	15.6%
	3. 1週間に1-2回	16	22.5%	84	14.6%	176	16.3%	179	18.8%
	4. 1週間に3回以上	34	47.9%	267	46.5%	460	42.6%	336	35.4%
	無回答	0	0.0%	15	2.6%	14	1.3%	10	1.1%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%
父親	1. なし	27	38.0%	214	37.3%	379	35.1%	348	36.6%
	2. 1週間に1回未満	22	31.0%	98	17.1%	167	15.5%	155	16.3%
	3. 1週間に1-2回	6	8.5%	65	11.3%	171	15.8%	136	14.3%
	4. 1週間に3回以上	11	15.5%	74	12.9%	134	12.4%	119	12.5%
	無回答	5	7.0%	123	21.4%	229	21.2%	192	20.2%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%

5-(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？

		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. 非常によい	10	14.1%	85	14.8%	137	12.7%	134	14.1%
	2. かなりよい	39	54.9%	309	53.8%	494	45.7%	495	52.1%
	3. かなりわるい	19	26.8%	148	25.8%	347	32.1%	257	27.1%
	4. 非常にわるい	2	2.8%	23	4.0%	75	6.9%	46	4.8%
	無回答	1	1.4%	9	1.6%	27	2.5%	18	1.9%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%
父親	1. 非常によい	17	23.9%	105	18.3%	204	18.9%	178	18.7%
	2. かなりよい	35	49.3%	249	43.4%	436	40.4%	394	41.5%
	3. かなりわるい	12	16.9%	79	13.8%	171	15.8%	143	15.1%
	4. 非常にわるい	2	2.8%	17	3.0%	34	3.1%	38	4.0%
	無回答	5	7.0%	124	21.6%	235	21.8%	197	20.7%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%



5-(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)

		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. なし	71	100.0%	566	98.6%	1050	97.2%	924	97.3%
	2. 1週間に1回未満	0	0.0%	0	0.0%	12	1.1%	6	0.6%
	3. 1週間に1-2回	0	0.0%	0	0.0%	2	0.2%	3	0.3%
	4. 1週間に3回以上	0	0.0%	1	0.2%	4	0.4%	8	0.8%
	無回答	0	0.0%	7	1.2%	12	1.1%	9	0.9%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%
父親	1. なし	66	93.0%	444	77.4%	843	78.1%	748	78.7%
	2. 1週間に1回未満	0	0.0%	3	0.5%	8	0.7%	7	0.7%
	3. 1週間に1-2回	0	0.0%	1	0.2%	1	0.1%	0	0.0%
	4. 1週間に3回以上	0	0.0%	3	0.5%	4	0.4%	6	0.6%
	無回答	5	7.0%	123	21.4%	224	20.7%	189	19.9%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%

5-(6). 眠るためにお酒(寝酒)を飲みましたか

		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. なし	71	100.0%	551	96.0%	984	91.1%	878	92.4%
	2. 1週間に1回未満	0	0.0%	7	1.2%	36	3.3%	22	2.3%
	3. 1週間に1-2回	0	0.0%	5	0.9%	27	2.5%	25	2.6%
	4. 1週間に3回以上	0	0.0%	4	0.7%	21	1.9%	15	1.6%
	無回答	0	0.0%	7	1.2%	12	1.1%	10	1.1%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%
父親	1. なし	54	76.1%	394	68.6%	722	66.9%	646	68.0%
	2. 1週間に1回未満	3	4.2%	18	3.1%	28	2.6%	20	2.1%
	3. 1週間に1-2回	4	5.6%	10	1.7%	18	1.7%	23	2.4%
	4. 1週間に3回以上	5	7.0%	29	5.1%	86	8.0%	73	7.7%
	無回答	5	7.0%	123	21.4%	226	20.9%	188	19.8%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%

5-(7). 車の運転中や食事中、社会活動中など眠ってはいけない時に起きていられなくなり

困ったことがありましたか

		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. なし	65	91.5%	532	92.7%	1005	93.1%	879	92.5%
	2. 1週間に1回未満	5	7.0%	22	3.8%	38	3.5%	35	3.7%
	3. 1週間に1-2回	1	1.4%	8	1.4%	17	1.6%	17	1.8%
	4. 1週間に3回以上	0	0.0%	5	0.9%	6	0.6%	7	0.7%
	無回答	0	0.0%	7	1.2%	14	1.3%	12	1.3%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%
父親	1. なし	52	73.2%	380	66.2%	729	67.5%	646	68.0%
	2. 1週間に1回未満	8	11.3%	35	6.1%	69	6.4%	67	7.1%
	3. 1週間に1-2回	5	7.0%	17	3.0%	34	3.1%	22	2.3%
	4. 1週間に3回以上	1	1.4%	19	3.3%	17	1.6%	24	2.5%
	無回答	5	7.0%	123	21.4%	231	21.4%	191	20.1%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%

5-(8). あなたの睡眠は(就寝時刻、起床時刻、睡眠時間)次のどのパターンに相当しますか

		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. ほとんど毎日同じである	43	60.6%	344	59.9%	675	62.5%	577	60.7%
	2. 日によって毎日異なる	12	16.9%	150	26.1%	246	22.8%	216	22.7%
	3. 週日と週末で異なる	16	22.5%	71	12.4%	145	13.4%	147	15.5%
	無回答	0	0.0%	9	1.6%	14	1.3%	10	1.1%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%
父親	1. ほとんど毎日同じである	25	35.2%	237	41.3%	425	39.4%	366	38.5%
	2. 日によって毎日異なる	17	23.9%	97	16.9%	222	20.6%	212	22.3%
	3. 週日と週末で異なる	24	33.8%	117	20.4%	204	18.9%	182	19.2%
	無回答	5	7.0%	123	21.4%	229	21.2%	190	20.0%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%

5-(9). 起床時間は何時ですか

		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	午前4時以前	0	0.0%	1	0.2%	1	0.1%	2	0.2%
	午前4時～午前5時	2	2.8%	4	0.7%	15	1.4%	13	1.4%
	午前5時～午前6時	4	5.6%	34	5.9%	91	8.4%	115	12.1%
	午前6時～午前7時	20	28.2%	185	32.2%	430	39.8%	416	43.8%
	午前7時～午前8時	33	46.5%	195	34.0%	377	34.9%	282	29.7%
	午前8時～午前9時	9	12.7%	78	13.6%	97	9.0%	73	7.7%
	午前9時～午前10時	2	2.8%	30	5.2%	23	2.1%	17	1.8%
	午前10時以降	1	1.4%	30	5.2%	13	1.2%	9	0.9%
	無回答	0	0.0%	17	3.0%	33	3.1%	23	2.4%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%
父親	午前4時以前	0	0.0%	7	1.2%	3	0.3%	10	1.1%
	午前4時～午前5時	3	4.2%	9	1.6%	13	1.2%	16	1.7%
	午前5時～午前6時	2	2.8%	38	6.6%	82	7.6%	105	11.1%
	午前6時～午前7時	24	33.8%	209	36.4%	379	35.1%	338	35.6%
	午前7時～午前8時	30	42.3%	184	32.1%	355	32.9%	255	26.8%
	午前8時～午前9時	7	9.9%	44	7.7%	94	8.7%	68	7.2%
	午前9時～午前10時	2	2.8%	6	1.0%	12	1.1%	14	1.5%
	午前10時以降	2	2.8%	14	2.4%	13	1.2%	9	0.9%
	無回答	1	1.4%	63	11.0%	129	11.9%	135	14.2%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%

5-(10). 就寝時間は何時ですか

		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	午後9時以前	0	0.0%	2	0.3%	3	0.3%	1	0.1%
	午後9時～午後10時	1	1.4%	18	3.1%	56	5.2%	37	3.9%
	午後10時～午後11時	19	26.8%	69	12.0%	157	14.5%	153	16.1%
	午後11時～午前0時	23	32.4%	160	27.9%	371	34.4%	333	35.1%
	午前0時～午前1時	21	29.6%	169	29.4%	284	26.3%	273	28.7%
	午前1時～午前2時	5	7.0%	96	16.7%	118	10.9%	93	9.8%
	午前2時～午前3時	1	1.4%	23	4.0%	39	3.6%	23	2.4%
	午前3時以降	0	0.0%	11	1.9%	13	1.2%	4	0.4%
	無回答	1	1.4%	26	4.5%	39	3.6%	33	3.5%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%
父親	午後9時以前	0	0.0%	4	0.7%	3	0.3%	8	0.8%
	午後9時～午後10時	1	1.4%	7	1.2%	21	1.9%	29	3.1%
	午後10時～午後11時	6	8.5%	41	7.1%	105	9.7%	110	11.6%
	午後11時～午前0時	19	26.8%	144	25.1%	299	27.7%	227	23.9%
	午前0時～午前1時	27	38.0%	183	31.9%	313	29.0%	259	27.3%
	午前1時～午前2時	13	18.3%	79	13.8%	144	13.3%	116	12.2%
	午前2時～午前3時	1	1.4%	29	5.1%	43	4.0%	40	4.2%
	午前3時以降	3	4.2%	15	2.6%	18	1.7%	18	1.9%
	無回答	1	1.4%	72	12.5%	134	12.4%	143	15.1%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%

## 5-(11). 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	2	2.8%	15	2.6%	24	2.2%	13	1.4%
	2. あまりなかった	17	23.9%	145	25.3%	231	21.4%	179	18.8%
	3. あった	32	45.1%	274	47.7%	493	45.6%	459	48.3%
	4. たびたびあった	20	28.2%	130	22.6%	318	29.4%	285	30.0%
	無回答	0	0.0%	10	1.7%	14	1.3%	14	1.5%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%
父親	1. まったくなかった	5	7.0%	26	4.5%	48	4.4%	31	3.3%
	2. あまりなかった	17	23.9%	133	23.2%	231	21.4%	193	20.3%
	3. あった	28	39.4%	169	29.4%	364	33.7%	311	32.7%
	4. たびたびあった	16	22.5%	112	19.5%	184	17.0%	205	21.6%
	無回答	5	7.0%	134	23.3%	253	23.4%	210	22.1%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%

## 5-(12). 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	61	85.9%	525	91.5%	952	88.1%	848	89.3%
	2. あった	10	14.1%	42	7.3%	113	10.5%	89	9.4%
	無回答	0	0.0%	7	1.2%	15	1.4%	13	1.4%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%
父親	1. なかった	63	88.7%	421	73.3%	791	73.2%	706	74.3%
	2. あった	2	2.8%	24	4.2%	41	3.8%	40	4.2%
	無回答	6	8.5%	129	22.5%	248	23.0%	204	21.5%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%

5-(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

		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	60	84.5%	536	93.4%	977	90.5%	871	91.7%
	2. あった	11	15.5%	31	5.4%	88	8.1%	67	7.1%
	無回答	0	0.0%	7	1.2%	15	1.4%	12	1.3%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%
父親	1. なかった	64	90.1%	432	75.3%	808	74.8%	720	75.8%
	2. あった	1	1.4%	13	2.3%	23	2.1%	26	2.7%
	無回答	6	8.5%	129	22.5%	249	23.1%	204	21.5%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%

5-(14). いつもより異常に長い時間眠りすぎることが、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	65	91.5%	552	96.2%	1026	95.0%	913	96.1%
	2. あった	6	8.5%	15	2.6%	40	3.7%	25	2.6%
	無回答	0	0.0%	7	1.2%	14	1.3%	12	1.3%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%
父親	1. なかった	65	91.5%	439	76.5%	824	76.3%	738	77.7%
	2. あった	0	0.0%	6	1.0%	8	0.7%	8	0.8%
	無回答	6	8.5%	129	22.5%	248	23.0%	204	21.5%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%

5-(15). 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

		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	54	76.1%	546	95.1%	1001	92.7%	898	94.5%
	2. あった	17	23.9%	21	3.7%	65	6.0%	40	4.2%
	無回答	0	0.0%	7	1.2%	14	1.3%	12	1.3%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%
父親	1. なかった	63	88.7%	434	75.6%	820	75.9%	732	77.1%
	2. あった	2	2.8%	10	1.7%	10	0.9%	14	1.5%
	無回答	6	8.5%	130	22.6%	250	23.1%	204	21.5%
	不明	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	計	71	100%	574	100%	1080	100%	950	100%

## 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

現在の妊娠週数 妊娠( )週 出産予定日 平成18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 )

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)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ありますか。	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、妊婦健診を受けていますか。	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。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	
(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	

					母親	父親
(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. そういう表示を見ることがない	
(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、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		
(21)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)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

お誕生日 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？ ( )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、相談のってくれますか。	1. まったくのってられない	2. あまりのってられない	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)お子さんの健診や予防接種を定期的に受けていますか。	1. 定期的に受けている	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本未満	
		□1日10-20本	□1日10-20本	
		□1日20本以上	□1日20本以上	
		□室内でも吸う	□室内でも吸う	
		□室内で吸わない	□室内で吸わない	
		□妊娠中も吸っていた	□妊娠中も吸っていた	
		□妊娠中は吸っていない	□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 <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。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、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？これはあなたが寝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