

問 30 あなたがよく利用する外食店は、栄養バランスのとれたメニューを提供していると思いますか。

- たいへんよく提供している
 まあ提供している
 あまり提供していない
 全く提供していない
 わからない

問 31 あなたがよく利用する外食店は、健康的な食生活をするための情報提供をしていると思いますか。

- たいへんよく提供している
 まあ提供している
 あまり提供していない
 全く提供していない
 わからない

問 32 あなたが健康的な食生活をするための学習の機会がありますか。

- ある
 ない
 わからない

問 33 あなたは健康的な食生活をするための学習の機会があったら参加しますか。

- 参加すると思う
 参加しないと思う
 わからない

問 34 経済的な制約のために健康的な食品選択ができないと思うことはありますか。

- いつも思う
 ときどき思う
 思わない

問 35 あなた自身のことについてお尋ねします。
 あてはまるものすべてにチェック、または数字を記入して下さい。

① 性別

- 男性
 女性

② 年代

- 20歳代
 30歳代
 40歳代
 50歳代
 60歳以上

③ 家族構成

あなたを含めて 人

- 一人暮らし
 夫婦2人
 夫婦と子ども
 三世帯同居
 その他

子どもの年代をお答え下さい。(複数回答可)

- 乳児
 幼児
 小学校
 中学校
 高校以上

④ 職業

- 自営業
 会社員・公務員・団体職員
 専業主婦・家事手伝い
 パートタイマー
 無職
 その他

⑤ ふだん(休日以外)の起床時刻、就寝時刻は何時頃ですか。

※24時間制で記入ください。(例: 夜の9時→「21時」 夜の12時→「0時」)

起床時刻 時 分頃 就寝時刻 時 分頃

⑥ 過去1年間に、健康診断（定期健康診断や一般区民健診）や人間ドックを受けたことがありますか。

- はい いいえ

⑦ 健康診断で、次のような所見を指摘されたことはありますか。あてはまるものをすべてチェックして下さい。

- | | | | |
|--|---|-------------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 糖尿病の疑い
(高血糖など) | <input type="checkbox"/> 高脂血症の疑い
(コレステロールや中性脂肪が高い) | | |
| <input type="checkbox"/> 高血圧の疑い | <input type="checkbox"/> 痛風の疑い
(尿酸値が高い) | <input type="checkbox"/> 肝機能異常 | <input type="checkbox"/> 肥満 |
| <input type="checkbox"/> 骨密度が低い | <input type="checkbox"/> 貧血の傾向 | <input type="checkbox"/> なし、または、その他 | |

⑧ これまでに医師から、次のような診断を受けたことはありますか。あてはまるものをすべてチェックして下さい。

- | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 糖尿病 | <input type="checkbox"/> 高脂血症 | <input type="checkbox"/> 高血圧症 | <input type="checkbox"/> 痛風 |
| <input type="checkbox"/> 慢性肝炎・肝硬変 | <input type="checkbox"/> 肥満症 | <input type="checkbox"/> 骨粗鬆症 | <input type="checkbox"/> 貧血 |
| <input type="checkbox"/> 腎臓病 | <input type="checkbox"/> がん | <input type="checkbox"/> 脳卒中 | <input type="checkbox"/> 心筋梗塞 |
| <input type="checkbox"/> 胃・十二指腸潰瘍 | <input type="checkbox"/> なし、または、その他 | | |

⑨ 現在、運動をしていますか。

- 定期的に運動している 頻度と継続期間はどれくらいですか。
- たまに運動する 週に 回 継続期間 年 か月
- ほとんど運動しないが、今後6か月以内には始めようと思う
- ほとんど運動しないし、今後もしないと思う

⑩ ふだん（ふつうの平日）のおよその「からだの動かし方」は、以下のどれにあてはまりますか。最も適当だと思うものを1つ選んでチェックして下さい。

- 低い（1日のうちすわっていることがほとんどの場合）
- ふつう（座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う）
- 高い（移動や立位の多い仕事。あるいは、スポーツなどの運動習慣を持っている）

⑪ あなたは、現在タバコを吸っていますか。

- 吸ったことがない
- 止めた およそいつ頃止めましたか。
 およそ 年 か月前
 吸っていた頃に、1日あたりおよそ何本吸っていましたか。
 1日あたり、およそ 本 吸っていた
- 吸っている 現在、1日あたりおよそ何本吸っていますか。
 1日あたり、およそ 本 吸っている

9月～11月末までの3か月間のことをよく思い出して、お答え下さい。

問1 この3か月間に、体重コントロールをするために立てた目標はありますか？

ある	ない	→ 問2の質問へ
----	----	----------

問1-2 「ある」と答えた方にお伺いします。

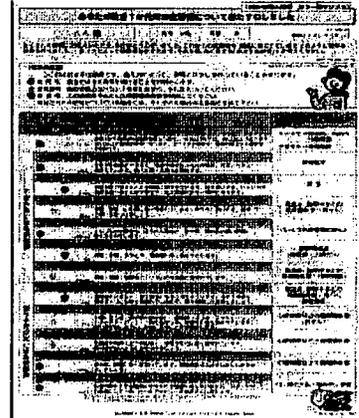
この3か月間に取り組んだものすべてに○をつけて下さい。

1. 日常生活(余暇を除く)で体を動かす量を増やした	2. 余暇の時間に運動する時間を増やした
3. 食事の量を減らした	4. お菓子や菓子パンを控えた
5. 甘い飲料(清涼飲料水、缶コーヒー)を控えた	6. アルコールを飲みすぎないようにした
7. 飲酒時のおつまみの種類に気をつけた	8. 朝食の欠食をしないようにした
9. 夕食や夜食に油の多い食事を控えた	10. 夜遅い時間に食事をしないようにした
11. 速食いをしないようにゆっくり噛んで食べるようにした	12. 主食をしっかり食べるようにした
13. 主食には精製度の低い穀類を食べるようにした	14. 主菜を食べ過ぎないようにした
15. 主菜には、肉より魚を選んだ	16. 油を多く使っていない料理を選ぶようにした
17. 副菜をしっかり食べるようにした	18. 副菜には、生野菜よりも加熱野菜を選んだ
21. 果物を食べるようにした	22. 低脂肪の牛乳・乳製品を選ぶようにした
23. グライセミックインデックスの低い食品を選んだ	24. 1日の食事量のチェックに食事バランスガイドを使った
25. 定期的に体重を測定した	26. 定期的に腹囲を測定した
27. その他(上記以外のことを実行されたことがあれば、お書き下さい)	

全員お答え下さい。

問2 右図の「あなたの最近1か月の食習慣」の結果をみましたか。

内容まで読んだ	} 問3の質問へ
見たが、内容までは読んでいない	
まったく見なかった	



問2-1 「内容まで読んだ」方のみ、お答え下さい。

この結果の内容を理解できましたか。

1. よく理解できた	2. まあまあ理解できた
3. あまり理解できなかった	4. まったく理解できなかった

問2-2 ふだんの食生活に、この結果票の内容を参考にしていますか。

いつも参考にしている	ときどき参考にしている	あまり参考にしていない	まったく参考にしていない
------------	-------------	-------------	--------------

問2-3 結果票の内容について、家族、同僚や友人と話をしましたか。

話をした	話をしていない
------	---------

全員お答え下さい。

問3 この3か月間、定期的に体重や腹囲を測定しましたか

① 体重 ⇒	毎日	週5～6回	週3～4回	週1～2回	月2～3回	月1回程度	測定していない
② 腹囲 ⇒	毎日	週5～6回	週3～4回	週1～2回	月2～3回	月1回程度	測定していない

裏面もお答え下さい。

メッセージカード付きのバランス弁当についてお伺いいたします。

問3 皆さんに3か月間食べていただいたバランス弁当に対して、どのような感想をもっていますか。以下の①～④について、あてはまるものに○をつけてください。

① 見た目 ⇒	よい	ふつう	いまいち	わからない
② おいしさ ⇒	おいしい	ふつう	おいしくない	わからない
③ 味の濃さ ⇒	濃い	ふつう	薄い	わからない
※「量」については、提供するバランス弁当の量を意図的に多くしたり、少なくした週を除いてお答え下さい。				
④ 量 ⇒	多い	ちょうどよい	少ない	わからない

問4 バランス弁当を食べて、1食あたりの適量がわかるようになりましたか。

よくわかるようになった	まあまあわかるようになった	あまりよくわからない	まったくわからない
-------------	---------------	------------	-----------

問5 バランス弁当についているメッセージカードを読みましたか？あてはまるものに○をつけてください。

ほとんどすべてのカードをじっくり読んだ	半分くらいのカードはじっくり読んだ	見たが、内容までは読んでいない	まったく見なかった
---------------------	-------------------	-----------------	-----------

問5-1～問5-3の質問にお答え下さい。

問5-4の質問にお答えください。

問5-1 「ほとんどすべてのカード・・・」「半分くらいのカード・・・」を選んだ方は、お答え下さい。

このメッセージカードの内容を理解できましたか。

よく理解できた	まあまあ理解できた	あまり理解できなかった	まったく理解できなかった
---------	-----------	-------------	--------------

問5-2 このメッセージカードの内容は、自分の体重コントロールに役立ちましたか。

とても役に立った	まあまあ役に立った	あまり役に立たなかった	まったく役に立たなかった
----------	-----------	-------------	--------------

問5-3 メッセージカードの内容について、家族、同僚や友人と話をしましたか。

話をした	話をしていない
------	---------

問5-4 メッセージカードを「見たが、内容までは読んでいない」「まったく見なかった」を選んだ方は、以下の質問にお答え下さい。

このメッセージカードを読まなかったり、見なかったりした理由は何ですか？あてはまるものすべてに○をつけてください

興味がない	内容が難しい	文字が小さい	読む時間がない
失くして読めなかった	その他()		



質問は以上です。
ご協力いただき、ありがとうございました。



9月～11月末までの3か月間のことをよく思い出して、お答え下さい。

問1 この3か月間に、体重コントロールをするために立てた目標はありますか？

ある	ない
----	----

→ 問2の質問へ

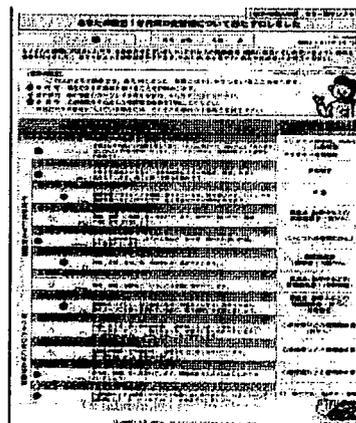
問1-2 「ある」と答えた方にお伺いします。
この3か月間に取り組んだものすべてに○をつけて下さい。

1. 日常生活(余暇を除く)で体を動かす量を増やした	2. 余暇の時間に運動する時間を増やした
3. 食事の量を減らした	4. お菓子や菓子パンを控えた
5. 甘い飲料(清涼飲料水、缶コーヒー)を控えた	6. アルコールを飲みすぎないようにした
7. 飲酒時のおつまみの種類に気をつけた	8. 朝食の欠食をしないようにした
9. 夕食や夜食に油の多い食事を控えた	10. 夜遅い時間に食事をしないようにした
11. 速食いをしないようにゆっくり噛んで食べるようにした	12. 主食をしっかり食べるようにした
13. 主食には精製度の低い穀類を食べるようにした	14. 主菜を食べ過ぎないようにした
15. 主菜には、肉より魚を選んだ	16. 油を多く使っていない料理を選ぶようにした
17. 副菜をしっかり食べるようにした	18. 副菜には、生野菜よりも加熱野菜を選んだ
21. 果物を食べるようにした	22. 低脂肪の牛乳・乳製品を選ぶようにした
23. グライセミックインデックスの低い食品を選んだ	24. 1日の食事量のチェックに食事バランスガイドを使った
25. 定期的に体重を測定した	26. 定期的に腹囲を測定した
27. その他(上記以外のことを実行されたことがあれば、お書き下さい)	

全員お答え下さい。

問2 右図の「あなたの最近1か月の食習慣」の結果をみましたか。

内容まで読んだ	} 問3の質問へ
見たが、内容までは読んでいない	
まったく見なかった	



問2-1 「内容まで読んだ」方のみ、お答え下さい。

この結果の内容を理解できましたか。

1. よく理解できた	2. まあまあ理解できた
3. あまり理解できなかった	4. まったく理解できなかった

問2-2 ふだんの食生活に、この結果票の内容を参考にしていますか。

いつも参考にしている	ときどき参考にしている	あまり参考にしていない	まったく参考にしていない
------------	-------------	-------------	--------------

問2-3 結果票の内容について、家族、同僚や友人と話をしましたか。

話をした	話をしていない
------	---------

全員お答え下さい。

問3 この3か月間、定期的に体重や腹囲を測定しましたか

① 体重 ⇒	毎日	週5～6回	週3～4回	週1～2回	月2～3回	月1回程度	測定していない
② 腹囲 ⇒	毎日	週5～6回	週3～4回	週1～2回	月2～3回	月1回程度	測定していない



質問は以上です。
ご協力いただき、ありがとうございました。



9月～11月末までの3か月間のことをよく思い出して、お答え下さい。

問1 この3か月間に、体重コントロールをするために立てた目標はありますか？

ある	ない	→ 問2の質問へ
----	----	----------

問1-2「ある」と答えた方にお伺いします。
この3か月間に取り組んだものすべてに○をつけて下さい。

1. 日常生活(余暇を除く)で体を動かす量を増やした	2. 余暇の時間に運動する時間を増やした
3. 食事の量を減らした	4. お菓子や菓子パンを控えた
5. 甘い飲料(清涼飲料水、缶コーヒー)を控えた	6. アルコールを飲みすぎないようにした
7. 飲酒時のおつまみの種類に気をつけた	8. 朝食の欠食をしないようにした
9. 夕食や夜食に油の多い食事を控えた	10. 夜遅い時間に食事をしないようにした
11. 速食いをしないようにゆっくり噛んで食べるようにした	12. 主食をしっかり食べるようにした
13. 主食には精製度の低い穀類を食べるようにした	14. 主菜を食べ過ぎないようにした
15. 主菜には、肉より魚を選んだ	16. 油を多く使っていない料理を選ぶようにした
17. 副菜をしっかり食べるようにした	18. 副菜には、生野菜よりも加熱野菜を選んだ
21. 果物を食べるようにした	22. 低脂肪の牛乳・乳製品を選ぶようにした
23. グライセミックインデックスの低い食品を選んだ	24. 1日の食事量のチェックに食事バランスガイドを使った
25. 定期的に体重を測定した	26. 定期的に腹囲を測定した
27. その他(上記以外のことを実行されたことがあれば、お書き下さい)	

問2 この3か月間、定期的に体重や腹囲を測定しましたか

① 体重 ⇒	毎日	週5～6回	週3～4回	週1～2回	月2～3回	月1回程度	測定していない
② 腹囲 ⇒	毎日	週5～6回	週3～4回	週1～2回	月2～3回	月1回程度	測定していない

裏面もお答え下さい。

メッセージカード付きのバランス弁当についてお伺いいたします。

問4 皆さんに3か月間食べていただいたバランス弁当に対して、どのような感想をもっていますか。以下の①～④について、あてはまるものに○をつけてください。

① 見た目	⇒	よい	ふつう	いまいち	わからない
② おいしさ	⇒	おいしい	ふつう	おいしくない	わからない
③ 味の濃さ	⇒	濃い	ふつう	薄い	わからない
④ 量	⇒	多い	ちょうどよい	少ない	わからない

※「量」については、提供するバランス弁当の量を意図的に多くしたり、少なくした週を除いてお答え下さい。

問5 バランス弁当を食べて、1食あたりの適量がわかるようになりましたか。

よくわかるようになった	まあまあわかるようになった	あまりよくわからない	まったくわからない
-------------	---------------	------------	-----------

問6 バランス弁当についているメッセージカードを読みましたか？あてはまるものに○をつけてください。

ほとんどすべてのカードをじっくり読んだ	半分くらいのカードはじっくり読んだ	見たが、内容までは読んでいない	まったく見なかった
---------------------	-------------------	-----------------	-----------

問6-1～問6-3の質問にお答え下さい。

問6-4の質問にお答えください。

問6-1 「ほとんどすべてのカード・・・」「半分くらいのカード・・・」を選んだ方は、お答え下さい。

このメッセージカードの内容を理解できましたか。

よく理解できた	まあまあ理解できた	あまり理解できなかった	まったく理解できなかった
---------	-----------	-------------	--------------

問6-2 このメッセージカードの内容は、自分の体重コントロールに役立ちましたか。

とても役に立った	まあまあ役に立った	あまり役に立たなかった	まったく役に立たなかった
----------	-----------	-------------	--------------

問6-3 メッセージカードの内容について、家族、同僚や友人と話をしましたか。

話をした	話をしていない
------	---------

問6-4 メッセージカードを「見たが、内容までは読んでいない」「まったく見なかった」を選んだ方は、以下の質問にお答え下さい。

このメッセージカードを読まなかったり、見なかったりした理由は何ですか？あてはまるものすべてに○をつけてください

興味がない	内容が難しい	文字が小さい	読む時間がない
失くして読めなかった	その他()		



質問は以上です。
ご協力いただき、ありがとうございました。



9月～11月末までの3か月間のことをよく思い出して、お答え下さい。

問1 この3か月間に、体重コントロールをするために立てた目標はありますか？

ある	ない
----	----

→ 問2の質問へ

問1-2「ある」と答えた方にお伺いします。
この3か月間に取り組んだものすべてに○をつけて下さい。

1. 日常生活(余暇を除く)で体を動かす量を増やした	2. 余暇の時間に運動する時間を増やした
3. 食事の量を減らした	4. お菓子や菓子パンを控えた
5. 甘い飲料(清涼飲料水、缶コーヒー)を控えた	6. アルコールを飲みすぎないようにした
7. 飲酒時のおつまみの種類に気がつけた	8. 朝食の欠食をしないようにした
9. 夕食や夜食に油の多い食事を控えた	10. 夜遅い時間に食事をしないようにした
11. 速食いをしないようにゆっくり噛んで食べるようにした	12. 主食をしっかり食べるようにした
13. 主食には精製度の低い穀類を食べるようにした	14. 主菜を食べ過ぎないようにした
15. 主菜には、肉より魚を選んだ	16. 油を多く使っていない料理を選ぶようにした
17. 副菜をしっかり食べるようにした	18. 副菜には、生野菜よりも加熱野菜を選んだ
21. 果物を食べるようにした	22. 低脂肪の牛乳・乳製品を選ぶようにした
23. グライセミックインデックスの低い食品を選んだ	24. 1日の食事量のチェックに食事バランスガイドを使った
25. 定期的に体重を測定した	26. 定期的に腹囲を測定した
27. その他(上記以外のことを実行されたことがあれば、お書き下さい)	

全員お答え下さい。

問2 この3か月間、定期的に体重や腹囲を測定しましたか

① 体重 ⇒	毎日	週5～6回	週3～4回	週1～2回	月2～3回	月1回程度	測定していない
② 腹囲 ⇒	毎日	週5～6回	週3～4回	週1～2回	月2～3回	月1回程度	測定していない



質問は以上です。
ご協力いただき、ありがとうございました。



平成 19 年度 厚生労働科学研究費補助金
循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業

「食事バランスガイドを活用した
栄養教育・食環境づくりの手法に関する研究」
報告書

2008 年 3 月 31 日 発行

女子栄養大学
武見 ゆかり

〒350-0288 埼玉県坂戸市千代田 3-9-21
電話&FAX : 049-282-3721
E-mail : takemi@eiyo.ac.jp