

3. 喫煙

問3-01 現在喫煙していますか

- 1 今でも喫煙している
 - 2 この事業に参加してから、喫煙しなくなった
 - 3 以前から喫煙していない
-

問3-02 喫煙している方は、禁煙することに関心がありますか

- 1 以前からある
 - 2 この事業に参加してから、関心を持つようになった
 - 3 今でも関心がない
-

問3-03 喫煙している方は、いつ頃までに禁煙したいと考えていますか

- 1 以前からしたいと考えている
 - 2 この事業に参加してから、1か月以内に禁煙したいと考えている
 - 3 この事業に参加してから、半年以内に禁煙したいと考えている
 - 4 この事業に参加してから、いつかは禁煙したいと考えるようになった
 - 5 今でも禁煙することは考えていない
-

問3-04 喫煙している方は、禁煙教室や禁煙プログラムに参加したいですか

- 1 以前から参加したいと考えている
 - 2 この事業に参加してから、参加したいと考えるようになった
 - 3 今でも参加したくない
-

4. 飲 酒

問4-01 お酒などのアルコールを飲んでいますか

- 1 今も飲んでいる
 - 2 この事業に参加してから、飲まなくなった
 - 3 以前から飲んでいない
-

問4-02 アルコールを飲んでいる方は、頻度はどの程度ですか

- 1 以前と同じ程度で飲んでいる
 - 2 この事業に参加してから、以前より飲む日数も量も減った
 - 3 この事業に参加してから、以前より飲む日数が減った
 - 4 この事業に参加してから、以前より飲む量が減った
-

5. 体重・食習慣

問5-01 体重はどのくらい変動しましたか

- 1 この事業に参加してから、以前より減少した
 - 2 以前と変わらない
 - 3 この事業に参加してから、以前より増加した
 - 4 わからない
-

問5-02 適正体重を維持するための食事量を知っていますか

- 1 以前から知っている
 - 2 この事業に参加してから、知った
 - 3 今も知らない
-

問5-03 食事を速く食べるほうですか

- 1 今も速く食べている
 - 2 この事業に参加してから、時間をかけて食べるようになった
 - 3 以前から時間をかけて食べている
-

問5-04 食事を1日3回規則正しく食べていますか

- 1 以前から規則正しく食べている
 - 2 この事業に参加してから、規則正しく食べるようになった
 - 3 今も不規則に食べている
-

問5-05 朝食を毎日食べますか

- 1 以前から毎日食べている
 - 2 この事業に参加してから、毎日食べるようになった
 - 3 今も毎日食べていない
-

問5-06 間食・夜食を毎日食べますか

- 1 今も毎日食べている
 - 2 この事業に参加してから、毎日食べなくなった
 - 3 以前から毎日食べていない
-

問5-07 外食や食品を購入する際、栄養成分表示を参考にしながら決めていますか

- 1 以前から参考にして決めている
 - 2 この事業に参加してから、参考にして決めるようになった
 - 3 今も参考にして決めていない
-

問5-08 あなたの食生活に問題がある場合は、食生活の改善を希望しますか

- 1 以前から問題があれば改善したいと希望している
 - 2 この事業に参加してから、問題があれば改善したいと思うようになった
 - 3 今も改善についての希望はない
-

6. 栄養摂取

問6-01 甘いものをよく食べますか

- 1 今もよく食べている
 - 2 この事業に参加してから、あまり食べないようになった
 - 3 以前からあまり食べていない
-

問6-02 砂糖入りのコーヒー・ジュース・炭酸飲料水を毎日飲みますか

- 1 今も毎日飲んでいる
 - 2 この事業に参加してから、毎日飲まないようになった
 - 3 以前から毎日飲んでいない
-

問6-03 塩味は濃いほうですか

- 1 今も濃いほうである
 - 2 この事業に参加してから、今までより薄くするようにしている
 - 3 以前からふつうである
 - 4 以前から薄いほうである
-

問6-04 煮物等の味付けは濃いほうですか

- 1 今も濃いほうである
 - 2 この事業に参加してから、今までより薄くするようにしている
 - 3 以前からふつうである
 - 4 以前から薄いほうである
-

これで調査はすべて終了です。おつかれさまでした。