

4. 準備因子（知識、態度、信念、価値、認識、自己効力感など）

表4-1. 現在のあなたの食生活について、最も近いものを選んでください。

		a. 現在、特に食事のバランスを整えてはいませんが、今後も気をつけるつもりはない（無関心期）	b. 現在、特に食事のバランスを整えてはいませんが、今後6ヶ月以内には整えたいと思っている（関心期）	c. 時々、食事のバランスを整えてはいるが、継続的にはできていない（準備期）	d. 現在、食事のバランスを整えてはいるが、まだ6ヶ月以上継続はしていない（行動期）	e. 現在、食事のバランスを整えており、すでに6ヶ月以上継続している（維持期）	無回答	総計
妊娠期	初期	1 2.4%	15 35.7%	15 35.7%	7 16.7%	4 9.5%	0.0%	42 100.0%
	中期	0.0%	1 2.6%	14 36.8%	17 44.7%	5 13.2%	1 2.6%	38 100.0%
	末期	0.0%	1 2.9%	12 34.3%	9 25.7%	13 37.1%	0.0%	35 100.0%
総計		1 0.9%	17 14.8%	41 35.7%	33 28.7%	22 19.1%	1 0.9%	115 100.0%

表4-2. あなたや赤ちゃんの健康のために、あなたの食事のバランスを整えることは良いことだと思いますか。

		とてもそう思う	ややそう思う	どちらともいえない	あまり思わない	全くそう思わない	総計
妊娠期	初期	40 95.2%	2 4.8%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	42 100.0%
	中期	36 94.7%	1 2.6%	0 0.0%	1 2.6%	0 0.0%	38 100.0%
	末期	33 94.3%	2 5.7%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	35 100.0%
総計		109 94.8%	5 4.3%	0 0.0%	1 0.9%	0 0.0%	115 100.0%

表4-3. あなたや赤ちゃんの健康のために、食事のバランスを整える自信はありますか

		あまり自信がない	やや自信がある	どちらともいえない	とてもある	総計
妊娠期	初期	15 35.7%	15 35.7%	10 23.8%	2 4.8%	42 100.0%
	中期	4 10.5%	14 36.8%	18 47.4%	2 5.3%	38 100.0%
	末期	2 5.7%	19 54.3%	13 37.1%	1 2.9%	35 100.0%
総計		21 18.3%	48 41.7%	41 35.7%	5 4.3%	115 100.0%

表4-4. あなたは現在の食事が続くと、あなたや赤ちゃんの健康を害すると思いますか

		とてもそう思う	ややそう思う	どちらともいえない	あまり思わない	全くそう思わない	総計
妊娠期	初期	5 11.9%	12 28.6%	16 38.1%	9 21.4%	0 0.0%	42 100.0%
	中期	1 2.6%	6 15.8%	11 28.9%	19 50.0%	1 2.6%	38 100.0%
	末期	0 0.0%	6 17.1%	7 20.0%	20 57.1%	2 5.7%	35 100.0%
総計		6 5.2%	24 20.9%	34 29.6%	48 41.7%	3 2.6%	115 100.0%

表4-5. 食事のバランスを整える上で、あなたの妨げや障害になっていることはありますか

		とてもある	ややある	どちらともいえない	あまりない	全くない	総計
妊娠期	初期	2	19	5	15	1	42
		4.8%	45.2%	11.9%	35.7%	2.4%	100.0%
	中期	12	3	20	3	38	
		0.0%	31.6%	7.9%	52.6%	7.9%	100.0%
	末期	2	9	5	14	5	35
		5.7%	25.7%	14.3%	40.0%	14.3%	100.0%
総計	4	40	13	49	9	115	
	3.5%	34.8%	11.3%	42.6%	7.8%	100.0%	

表4-6. あなたは妊娠・出産に当たって、何らかの不安やストレスを感じていますか

		とてもある	ややある	どちらともいえない	あまりない	全くない	総計
妊娠期	初期	7	19	7	9		42
		16.7%	45.2%	16.7%	21.4%	0.0%	100.0%
	中期	23	4	10	1	38	
		0.0%	60.5%	10.5%	26.3%	2.6%	100.0%
	末期	16	6	12	1	35	
		0.0%	45.7%	17.1%	34.3%	2.9%	100.0%
総計	7	58	17	31	2	115	
	6.1%	50.4%	14.8%	27.0%	1.7%	100.0%	

表4-7. 不安やストレスは、あなたの食生活に影響を与えていますか

		とてもそう思う	ややそう思う	どちらともいえない	あまり思わない	全くそう思わない	無回答	総計
妊娠期	初期	1	6	5	16	8	6	42
		2.4%	14.3%	11.9%	38.1%	19.0%	14.3%	100.0%
	中期	3	3	4	15	6	7	38
		7.9%	7.9%	10.5%	39.5%	15.8%	18.4%	100.0%
	末期	1	4	5	11	5	9	35
		2.9%	11.4%	14.3%	31.4%	14.3%	25.7%	100.0%
総計	5	13	14	42	19	22	115	
	4.3%	11.3%	12.2%	36.5%	16.5%	19.1%	100.0%	

表4-8. あなたや赤ちゃんの健康は、あなたの行動や努力によって決まると思いませんか

		とてもそう思う	ややそう思う	どちらともいえない	あまり思わない	全くそう思わない	無回答	総計
妊娠期	初期	15	20	5	1	0	1	42
		35.7%	47.6%	11.9%	2.4%	0.0%	2.4%	100.0%
	中期	21	14	3	0	0	0	38
		55.3%	36.8%	7.9%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
	末期	19	13	3	0	0	0	35
		54.3%	37.1%	8.6%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
総計	55	47	11	1	0	1	115	
	47.8%	40.9%	9.6%	0.9%	0.0%	0.9%	100.0%	

(食事摂取量の認識)

表4-9. 昨日の食事内容について、「主食」の量は適量でしたか

		いいえ	はい	わからない	無回答	総計
妊娠期	初期	14	20	7	1	42
		33.3%	47.6%	16.7%	2.4%	100.0%
	中期	20	15	2	1	38
		52.6%	39.5%	5.3%	2.6%	100.0%
	末期	11	19	5	0	35
		31.4%	54.3%	14.3%	0.0%	100.0%
総計	45	54	14	2	115	
	39.1%	47.0%	12.2%	1.7%	100.0%	

表4-10. 昨日の食事内容について、「副菜」の量は適量でしたか (摂取量の認識)

		いいえ	はい	わからない	無回答	総計
妊娠期	初期	13	15	13	1	42
		31.0%	35.7%	31.0%	2.4%	100.0%
	中期	19	12	5	2	38
		50.0%	31.6%	13.2%	5.3%	100.0%
	末期	14	18	3	0	35
		40.0%	51.4%	8.6%	0.0%	100.0%
総計	46	45	21	3	115	
	40.0%	39.1%	18.3%	2.6%	100.0%	

表4-11. 昨日の食事内容について、「主菜」の量は適量でしたか (摂取量の認識)

		いいえ	はい	わからない	無回答	総計
妊娠期	初期	14	11	16	1	42
		33.3%	26.2%	38.1%	2.4%	100.0%
	中期	14	22	1	1	38
		36.8%	57.9%	2.6%	2.6%	100.0%
	末期	14	16	5		35
		40.0%	45.7%	14.3%	0.0%	100.0%
総計	42	49	22	2	115	
	36.5%	42.6%	19.1%	1.7%	100.0%	

(体型、適正な体重増加量)

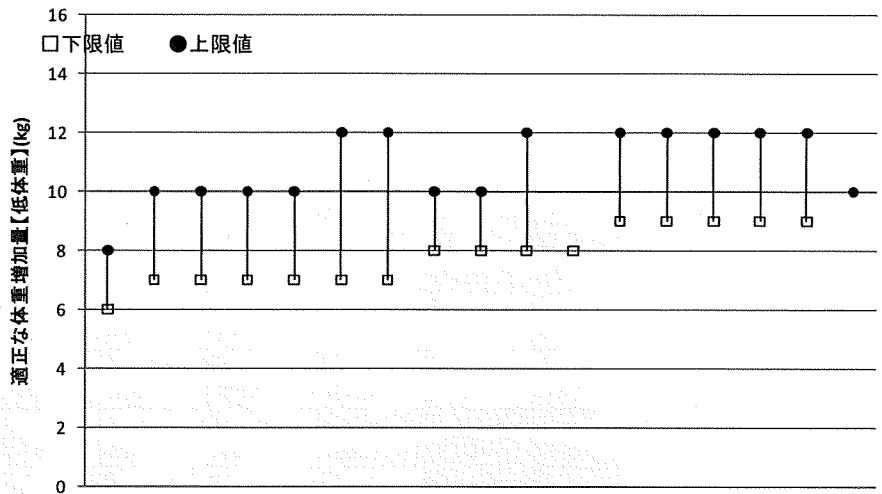
表4-12. 妊娠前体格区別の体型の認識状況 (あなたは非妊娠時(妊娠前)の体型についてどう感じていましたか。)

		体型の認識					総計	
		とても太っていた	太っていた	普通	少しやせていた	とてもやせていた		
妊娠前肥満度(実際のBMI)	初期	低体重	0	0	4	2	1	7
			0.0%	0.0%	9.5%	4.8%	2.4%	16.7%
		ふつう	0	12	18	1	0	31
			0.0%	28.6%	42.9%	2.4%	0.0%	73.8%
	肥満	1	2	0	1	0	4	
		2.4%	4.8%	0.0%	2.4%	0.0%	9.5%	
	小計	1	14	22	4	1	42	
		2.4%	33.3%	52.4%	9.5%	2.4%	100.0%	
	中期	低体重	0	0	4	1	1	6
			0.0%	0.0%	10.5%	2.6%	2.6%	15.8%
		ふつう	0	10	17	1	0	28
			0.0%	26.3%	44.7%	2.6%	0.0%	73.7%
	肥満	1	3	0	0	0	4	
		2.6%	7.9%	0.0%	0.0%	0.0%	10.5%	
	小計	1	13	21	2	1	38	
		2.6%	34.2%	55.3%	5.3%	2.6%	100.0%	
末期	低体重	0	0	3	1	1	5	
		0.0%	0.0%	7.9%	2.6%	2.6%	13.2%	
	ふつう	0	8	17	1	0	26	
		0.0%	21.1%	44.7%	2.6%	0.0%	68.4%	
肥満	1	3	0	0	0	4		
	2.6%	7.9%	0.0%	0.0%	0.0%	10.5%		
小計	1	11	20	2	1	35		
	2.6%	28.9%	52.6%	5.3%	2.6%	92.1%		
総計		3	38	63	8	3	115	
		2.6%	33.0%	54.8%	7.0%	2.6%	100.0%	

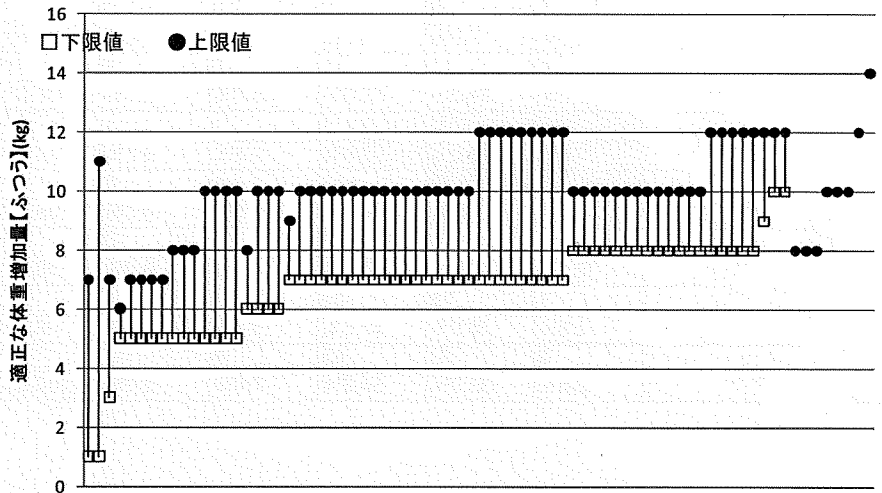
図4. あなたが思う適正な体重増加量を教えてください

回答書式：() kg から () kg の範囲内、もしくは () kg 以下

a. 妊娠前体格区分【低体重】
n=17



b. 妊娠前体格区分【ふつう】
n=75



c. 妊娠前体格区分【肥満】
n=11

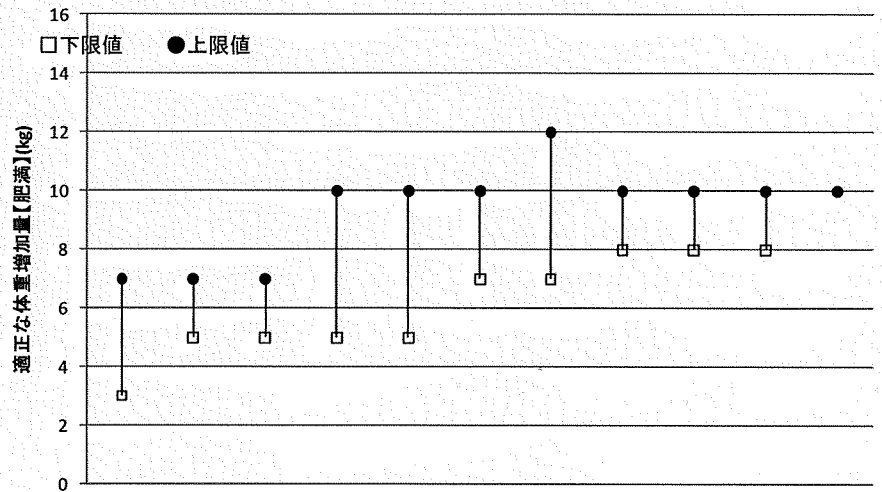


表4-13. あなたが思う適正な体重増加量はどこから情報を得ましたか

	特にな	かかりつけ医	保健所・保健センター	雑誌	書籍	TV,ラジオ	インターネット	家族	知人・友人	その他	総計	
妊娠期	初期	4 12.1%	6 18.2%	2 6.1%	15 45.5%	8 24.2%	1 3.0%	6 18.2%	2 6.1%	9 27.3%	1 3.0%	33
	中期	3 8.3%	11 30.6%	10 27.8%	9 25.0%	10 27.8%	0 0.0%	9 25.0%	0 0.0%	5 13.9%	2 5.6%	36
	末期	3 8.8%	8 23.5%	12 35.3%	9 26.5%	10 29.4%	0 0.0%	8 23.5%	0 0.0%	3 8.8%	2 5.9%	34
	総計	10 9.7%	25 24.3%	24 23.3%	33 32.0%	28 27.2%	1 1.0%	23 22.3%	2 1.9%	17 16.5%	5 4.9%	103

「その他」の内容は、前医、母子手帳(2)、マタニティダイアリー、病院でもらった資料、母親学級

表4-14. あなたは、太りすぎないようにすること（適正な体重増加量を超えないこと）は大切なことだと思いますか

	とてもそう思う	ややそう思う	どちらともいえない	あまり思わない	全くそう思わない	総計	
妊娠期	初期	29 69.0%	10 23.8%	2 4.8%	0 0.0%	1 2.4%	42
	中期	28 73.7%	10 26.3%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	38
	末期	28 80.0%	7 20.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	35
	総計	85 73.9%	27 23.5%	2 1.7%	0 0.0%	1 0.9%	115

表4-15. 表4-14で「とてもそう思う」、「ややそう思う」と回答した方で、それはどのような理由からですか

	元気な子供を 生むため	お産を楽にする ため	産後早く元の 体型に戻すた め	産後の生活習 慣病予防のた め	妊娠線を残さ ないため	医師や看護師 にそう言われ るから	家族や友人に そう言われる から	特に理由はな い	その他	総計	
妊娠期	初期	29 72.5%	31 77.5%	14 35.0%	11 27.5%	4 10.0%	3 7.5%	9 22.5%	0 0.0%	2 5.0%	40
	中期	33 86.8%	29 76.3%	16 42.1%	13 34.2%	5 13.2%	5 13.2%	5 13.2%	0 0.0%	2 5.3%	38
	末期	23 65.7%	32 91.4%	21 60.0%	10 28.6%	3 8.6%	5 14.3%	1 2.9%	0 0.0%	0 0.0%	35
	総計	85 75.2%	92 81.4%	51 45.1%	34 30.1%	12 10.6%	13 11.5%	15 13.3%	0 0.0%	4 3.5%	113

5. 強化因子（周囲のサポート等）

表5-1. あなたの家族は、あなたや赤ちゃんの健康のために、あなたが食事のバランスを整えることを大切だと思っていると感じますか

		とてもそう思う	ややそう思う	どちらともいえない	あまり思わない	全くそう思わない	総計
妊 娠 期	初 期	24	13	4	1	0	42
		57.1%	31.0%	9.5%	2.4%	0.0%	100.0%
	中 期	26	8	1	3	0	38
		68.4%	21.1%	2.6%	7.9%	0.0%	100.0%
	末 期	22	8	2	3	0	35
		62.9%	22.9%	5.7%	8.6%	0.0%	100.0%
総 計		72	29	7	7	0	115
		62.6%	25.2%	6.1%	6.1%	0.0%	100.0%

6. 実現因子（スキル・社会資源）

表6-1. あなたの周りには、妊娠中の食事あるいは体重管理について、学習あるいは情報収集ができる場あるいは機会がありますか

		十分ある	まあある	あまりない	まったくない	知らない	総計
妊娠期	初期	2 4.8%	18 42.9%	16 38.1%	3 7.1%	3 7.1%	42 100.0%
	中期	15 39.5%	21 55.3%	2 5.3%	0 0.0%	0 0.0%	38 100.0%
	末期	18 51.4%	13 37.1%	4 11.4%	0 0.0%	0 0.0%	35 100.0%
総計		35 30.4%	52 45.2%	22 19.1%	3 2.6%	3 2.6%	115 100.0%

表6-2. あなたは、食物の選択や食事を整えるのに必要な知識・技術がありますか

		十分ある	まあある	どちらともいえない	あまりない	まったくない	無回答	総計
妊娠期	初期	0 0.0%	10 23.8%	13 31.0%	17 40.5%	1 2.4%	1 2.4%	42 100.0%
	中期	3 7.9%	16 42.1%	12 31.6%	6 15.8%	0 0.0%	1 2.6%	38 100.0%
	末期	2 5.7%	22 62.9%	7 20.0%	4 11.4%	0 0.0%	0 0.0%	35 100.0%
総計		5 4.3%	48 41.7%	32 27.8%	27 23.5%	1 0.9%	2 1.7%	115 100.0%

表6-3. あなたは、外食や食品を購入する際に、栄養成分表示や食品ラベルを見ますか

		いつも見る	時々見る	どちらともいえない	あまり見ない	総計
妊娠期	初期	15 35.7%	18 42.9%	3 7.1%	6 14.3%	42 100.0%
	中期	18 47.4%	16 42.1%	1 2.6%	3 7.9%	38 100.0%
	末期	23 65.7%	11 31.4%	0 0.0%	1 2.9%	35 100.0%
総計		56 48.7%	45 39.1%	4 3.5%	10 8.7%	115 100.0%

表6-4. あなたは普段、外食する際や食品を購入する際に栄養成分表示や食品ラベルに記載された情報を、あなたや家族に役立つように理解して使うことができますか

		かなりできる	少しできる	どちらともいえない	あまりできない	総計
妊娠期	初期	1 2.4%	17 40.5%	15 35.7%	9 21.4%	42 100.0%
	中期	2 5.3%	18 47.4%	12 31.6%	6 15.8%	38 100.0%
	末期	2 5.7%	20 57.1%	11 31.4%	2 5.7%	35 100.0%
総計		5 4.3%	55 47.8%	38 33.0%	17 14.8%	115 100.0%

平成 21 年度 厚生労働科学研究費補助金
(子ども家庭総合研究事業)
胎児期から乳幼児期を通じた発育・食生活支援プログラムの
開発と応用に関する研究

報告書

2010 年 3 月 31 日発行

国立保健医療科学院

瀧本 秀美

〒351-0197 埼玉県和光市南 2-3-6
国立保健医療科学院 生涯保健部
TEL:048-458-6192, FAX:048-469-3716

