

## 参加者の属性

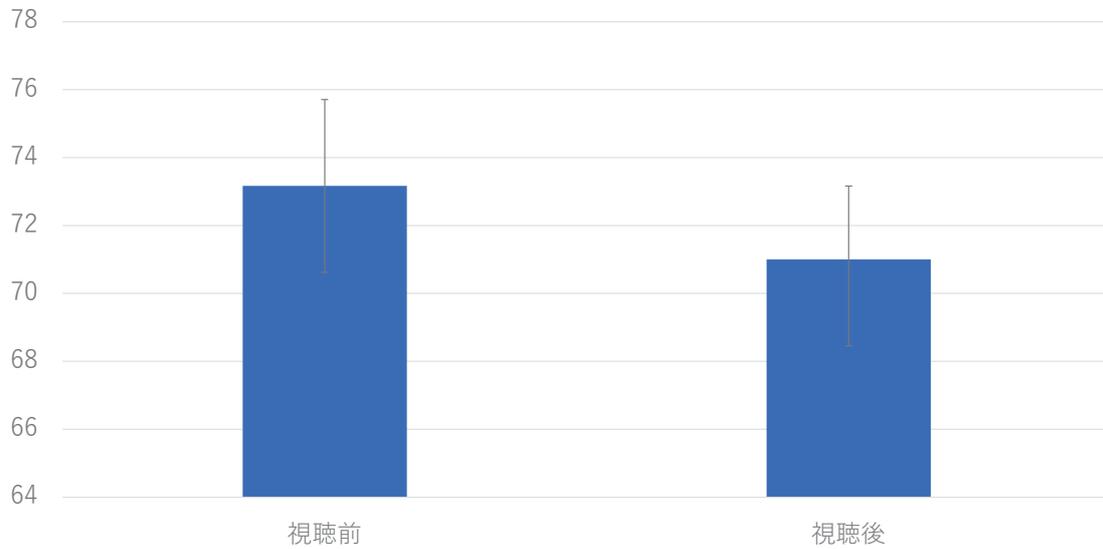
項目	グループ	人数	割合／平均
性別	女性	6	100.0%
年代	20～39歳	6	100.0%
BMI			20.1 ± 2.5
平均睡眠時間			7.0 ± 1.2
健康状態	よい	1	16.7%
	まあよい	2	33.3%
	ふつう	2	33.3%
	あまりよくない	1	16.7%
婚姻状態	未婚	3	50.0%
	離婚	1	16.7%
	既婚	2	33.3%
子どもの有無	あり	4	66.7%
	なし	2	33.3%

項目	グループ	人数	割合／平均
健康診断の有無	毎年受診	5	83.3%
	機会的に時々受診	1	16.7%
かかりつけ医	あり	6	100.0%
現在の妊娠計画	あり	1	16.7%
	なし	5	83.3%
飲酒の習慣	毎日飲んでいる	2	33.3%
	機会的に時々飲んでいる	2	33.3%
	全く飲まない	2	33.3%
喫煙習慣	あり	0	0.0%
	なし	6	100.0%

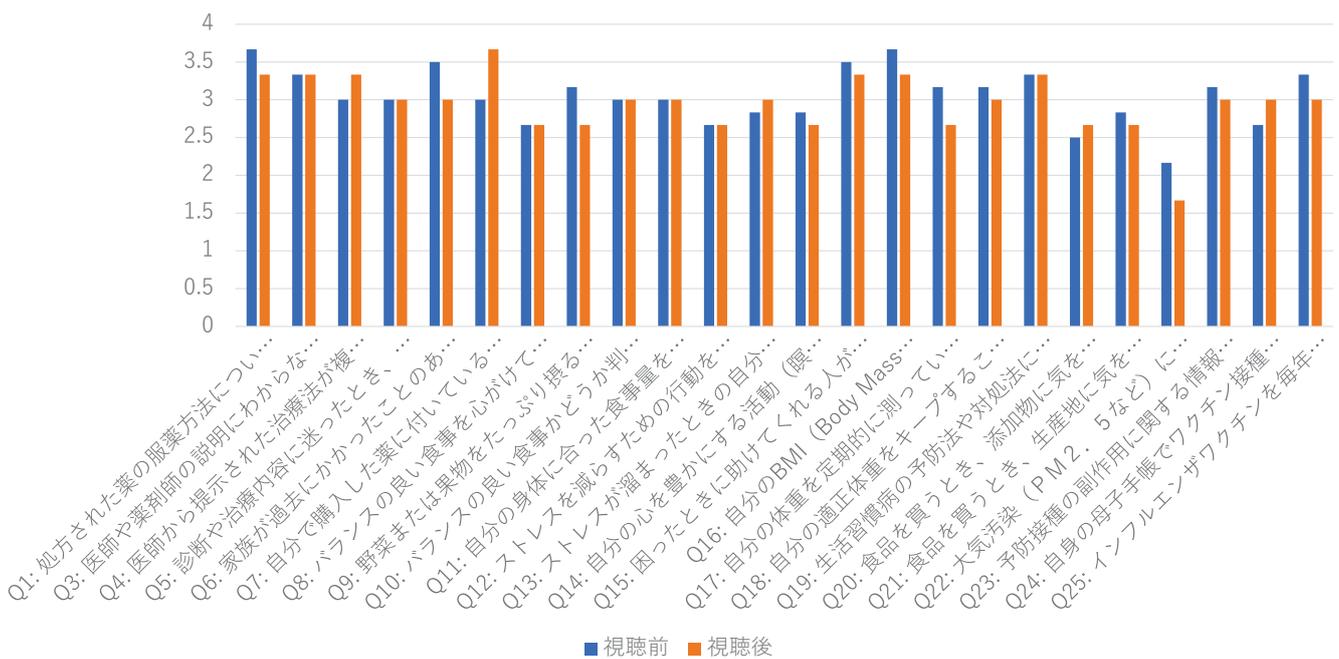
## 行動・スキル尺度

Q1: 処方された薬の服薬方法について、医師や薬剤師の指示を理解できますか。	大いに当てはまる	4点
Q3: 医師や薬剤師の説明にわからないことがあるときは尋ねることができますか。	どちらかという当てはまる	3点
Q4: 医師から提示された治療法が複数ある時、それぞれの長所と短所を評価できますか。	どちらかという当てはまらない	2点
Q5: 診断や治療内容に迷ったとき、セカンド・オピニオンを希望することを医療従事者に伝えることができますか。	まったく当てはまらない	1点
Q6: 家族が過去にかかったことのある病気、または現在かかっている病気を知っていますか。		
Q7: 自分で購入した薬に付いている説明書を読みますか。		
Q8: バランスの良い食事を心がけていますか。		
Q9: 野菜または果物をたっぷり摂るようにしていますか。		
Q10: バランスの良い食事かどうか判断できますか。		
Q11: 自分の身体に合った食事量を知っていますか。		
Q12: ストレスを減らすための行動をとっていますか（十分な休息、エクササイズなど）。		
Q13: ストレスが溜まったときの自分なりの対処法・解消法がありますか。		
Q14: 自分の心を豊かにする活動（瞑想、運動、ウォーキング、ヨガなど）を実践していますか。		
Q15: 困ったときに助けてくれる人がいますか。		
Q16: 自分のBMI（Body Mass Index：体格指数）の数値を把握していますか。		
Q17: 自分の体重を定期的に測っていますか。		
Q18: 自分の適正体重をキープすることを心がけていますか。		
Q19: 生活習慣病の予防法や対処法に関して、自分で情報を見つけることができますか。		
Q20: 食品を買うとき、添加物に気を付けていますか。		
Q21: 食品を買うとき、生産地に気を付けていますか。		
Q22: 大気汚染（PM2.5など）に関する日々の情報を得て、濃度が高いところへの外出を控えていますか。		
Q23: 予防接種の副作用に関する情報を自分で調べたことがありますか。		
Q24: 自身の母子手帳でワクチン接種歴を記録・確認していますか。		
Q25: インフルエンザワクチンを毎年接種していますか。		

行動・スキル尺度 (平均点)

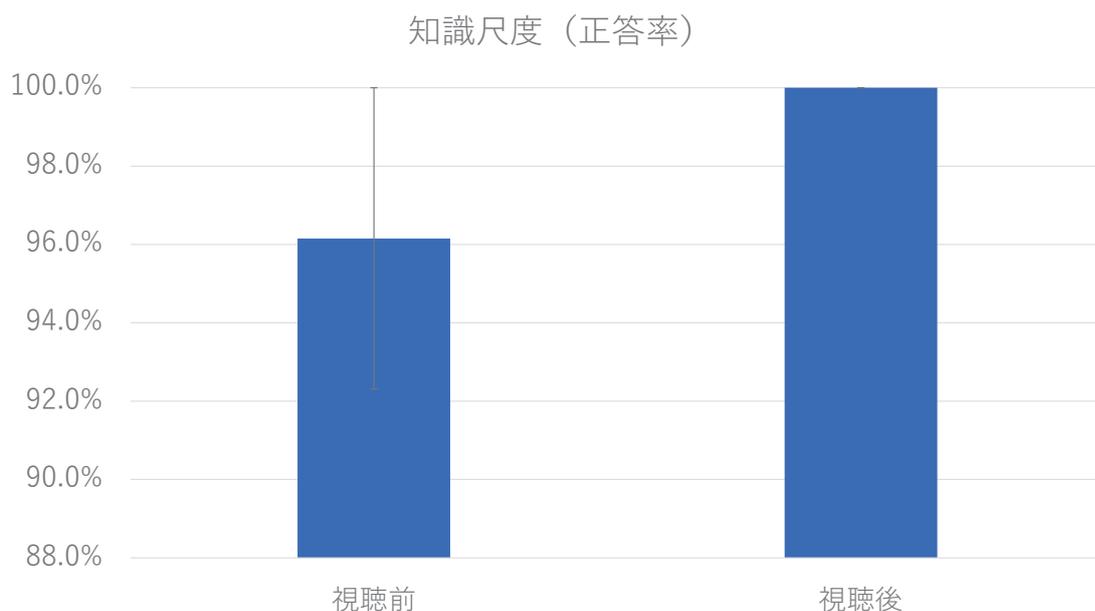


行動・スキル尺度

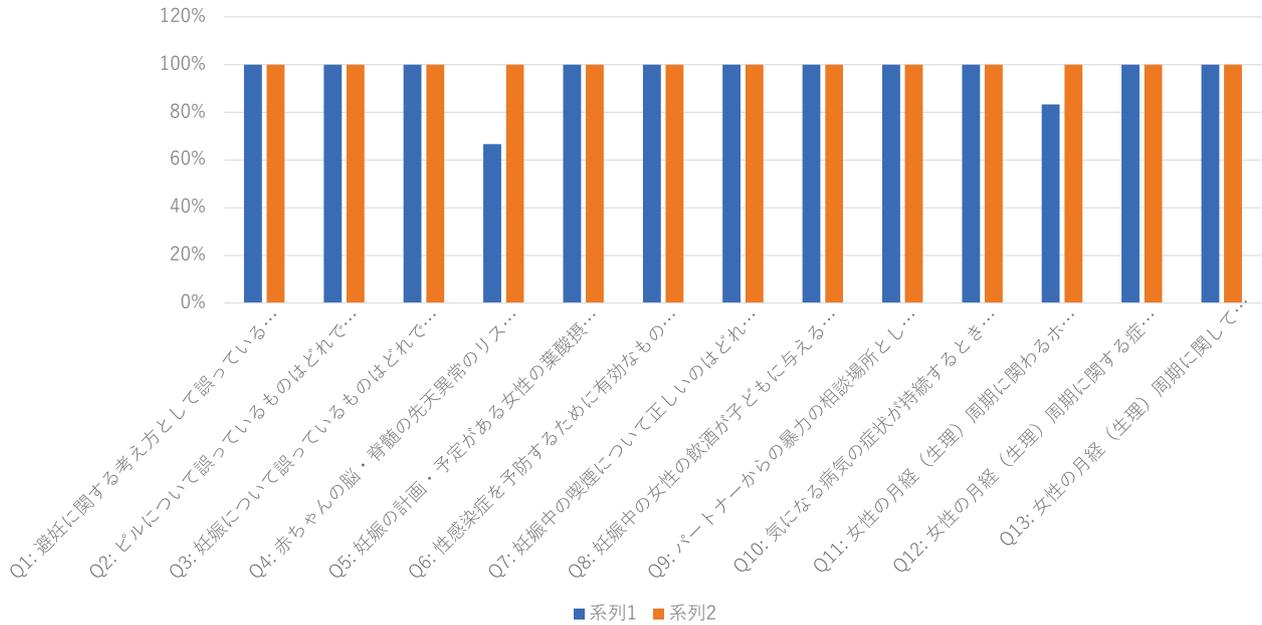


# 知識尺度

- Q1: 避妊に関する考え方として誤っているものはどれですか。
- Q2: ピルについて誤っているものはどれですか。
- Q3: 妊娠について誤っているものはどれですか。
- Q4: 赤ちゃんの脳・脊髄の先天異常のリスクを減らすのに有効な葉酸の最少摂取量はどのくらいですか。
- Q5: 妊娠の計画・予定がある女性の葉酸摂取に関して、次のうち正しいのはどちらですか。
- Q6: 性感染症を予防するために有効なものはどれですか。
- Q7: 妊娠中の喫煙について正しいのはどれですか。
- Q8: 妊娠中の女性の飲酒が子どもに与える影響として正しいのはどれですか。
- Q9: パートナーからの暴力の相談場所として正しいのはどれですか。
- Q10: 気になる病気の症状が持続するときどうしますか。
- Q11: 女性の月経（生理）周期に関わるホルモンとして誤っているのはどれですか。
- Q12: 女性の月経（生理）周期に関する症状について誤っているものはどれですか。
- Q13: 女性の月経（生理）周期に関して誤っているものはどれですか。



知識尺度 正答率



このプログラムへのご意見・ご感想がございましたら教えてください。(記述)

- 回答なし