

最近1ヶ月間のあなたの生活の様子についてうかがいます。

あなたご自身のことについてうかがいます。

- 問1 性別は (男性 ・ 女性 ⇒ 妊娠前の体重は _____ kg)
- 問2 起床時刻は (_____ 時 _____ 分頃)、就寝時刻は (_____ 時 _____ 分頃)
- 問3 お仕事をされていますか。産前休暇中の方は、お休みに入る前の状況についてお答えください。
- ① はい → [① フルタイム勤務 (通勤時間は 片道およそ _____ 分)
② パート・アルバイト (通勤時間は 片道およそ _____ 分)
- ② いいえ

あなたの食事・運動の状況についてうかがいます。

- 問4 あなたの普段の食事は、**主食** (ごはん、パン、麺類などの炭水化物)、**主菜** (肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質)、**副菜** (野菜・きのこ・いも・海藻、具が多い味噌汁など) がそろっていますか。朝食、昼食、夕食についてそれぞれあてはまるものを1つ選んで○をしてください。

(1) 朝食について	(2) 昼食について	(3) 夕食について
① ほぼ毎日そろっている	① ほぼ毎日そろっている	① ほぼ毎日そろっている
② 週4～5日そろっている	② 週4～5日そろっている	② 週4～5日そろっている
③ 週2～3日そろっている	③ 週2～3日そろっている	③ 週2～3日そろっている
④ そろっていないことが多い	④ そろっていないことが多い	④ そろっていないことが多い
⑤ 食べない	⑤ 食べない	⑤ 食べない
(_____ 歳頃から)	(_____ 歳頃から)	(_____ 歳頃から)

- 問5 主食・主菜・副菜のそろった食事をするために必要だと思うことすべてに○をしてください。

- ① 食事 (調理する・食べる等) の時間
② 健康と食事に関わる知識や情報
③ 調理に関わる器具 (オーブン等) や技術
④ 経済的な余裕
⑤ 食習慣 (食の好み等) の改善
⑥ その他 (具体的に: _____)



- 問6 健康や食事に関わる情報は、何から得ていますか。該当するものすべてに○をしてください。

- ① テレビやラジオ ② 新聞や雑誌、書籍 ③ スーパーマーケットや商店等
④ インターネット ⑤ 保健福祉センター
⑥ その他 (具体的に: _____)

問7 食品や食事を選ぶときに気をつけていることはありますか。優先する順に番号を記入してください。

(順位)		(順位)	
	産地		量 (ボリューム)
	価格		手軽さ
	栄養面 (加味-や塩分等)		食の好み
	賞味期限		旬のもの
	気をつけていることはない		その他 ()

問8 食品の購入や外食を利用する際に、栄養成分表示を参考にしますか。あてはまるもの1つを選んで○をしてください。

- ① いつも参考にする
- ② ときどき参考にする
- ③ あまり参考にしない
- ④ まったく参考にしない

問9 外食や、中食 (総菜や弁当など、調理されたものを購入し自宅等で食べる) を利用しますか。あてはまるものを それぞれ1つ 選んで○をしてください。

(1) 外食の利用について

- ① ほぼ毎日 利用する
- ② 週4~5回 利用する
- ③ 週3回 利用する
- ④ 週1~2回 利用する
- ⑤ ほとんど利用しない

(2) 中食の利用について

- ① ほぼ毎日 利用する
- ② 週4~5回 利用する
- ③ 週3回 利用する
- ④ 週1~2回 利用する
- ⑤ ほとんど利用しない

問10 家族そろって夕食を食べる頻度はどの程度ありますか。あてはまるもの1つを選んで○をしてください。

- ① ほぼ毎日
- ② 週4~5回
- ③ 週1~2回
- ④ ほとんどない

問11 健康の維持増進のために意識的に体を動かしていますか。あてはまるもの1つを選んで○をしてください。

- ① いつもしている
- ② ときどきしている
- ③ 以前はしていたが、現在はしていない
- ④ まったくしていない

(1)あなたは1回30分以上の運動(ゆっくりした歩行を除くウォーキング)、ジョギング、水泳、ゴルフ、テニス、サッカー、ストレッチ、ヨガ等を週2回実施し、1年以上継続していますか。

- ① はい
- ② いいえ

(2)日常生活で歩行などの身体活動を1日1時間以上実施していますか。

- ① はい
- ② いいえ