

資料（調査用紙）

調査協力をお願い

2004 年 7 月 2 日

MONAC・大東町健康調査プロジェクト
研究者:東京女子医科大学看護学部
尾岸恵三子、松岡牧、菊池昭江、守屋治代、見城道子

この調査は、働く女性の健康に関するご意見を伺うものです。収集されたデータはコンピューターによって処理され、集計結果は全て純粹に学問的な目的のみに使用されます。従って、ここにお書きいただいた内容で、皆さんに不利益やご迷惑が生ずるようなことは決してありません。安心して、率直な回答をお寄せ下さい。

- *回答にあたっては、一つ一つの質問をあまり深く考えず、思ったままを手早くご記入下さい。
- *できるだけ記入もれのないようにお願いします。但し、どうしても記入できない質問がありましたら、その旨を横に添え書きして下さい。
- *回答方法は、後に書かれている回答(1.2.3....)から該当する数字を一つ選んで○で囲むか、数値を記入して下さい。

尚、お手数ですが、この調査票は 7 月 12 日 (月) までに投函していただきますよう、お願いいたします。

年齢	歳	所属	1. 幼稚園	2. 保育園	勤務年数	年	ヶ月 (6 月末現在)
クラス担当をしている方は、担当している園児の年齢をお書き下さい。 () 歳 ~ () 歳 クラス担当をしていない方は、職務内容をお書き下さい。 ()							
雇用形態	1.正職員		2.正職員以外(嘱託 ・ パート)				
家族形態	1.単身 (一人暮らし)		2.核家族 (配偶者・子供との同居)		3.複合家族 (親・兄弟と同居)		
子供	1.なし		2.あり (人)		配偶者	1.あり 2.なし	

問1. 現在のあなたの健康状態についてお聞きます。

- 1)とても健康 2)健康 3)あまり健康でない 4)健康でない

3)・4)に回答した方は、該当するもの全てに○印を付けて下さい。

- 1)頭痛・頭が重い気がする

2)首・肩が凝る

3)腕や太腿が張って痛い

4)腰痛がある

5)目が疲れて霞む

6)病気・けがを持っている

7)食欲がない

8)体重が減った

16)その他 ()
- 9)ちょっとした運動で息切れがする

10)健康診断で要注意を指摘された

11)気分が落ち込む

12)悩みや不安がある

13)不眠で目覚めが悪い

14)生活リズムが乱れている

15)生活に充実感が持てない

問2. あなたの現在の生活についてお聞きます。

① 普段の睡眠時間は () 時間

② 通勤時間は () 分

③ 2004 年 4 月から 6 月の勤務時間は

午前()時 ()分～ 午後()時()分が、()日間
 午前()時 ()分～ 午後()時()分が、()日間
 午前()時 ()分～ 午後()時()分が、()日間
 午前()時 ()分～ 午後()時()分が、()日間
 午前()時 ()分～ 午後()時()分が、()日間

④ たばこを吸いますか 1)吸っている → ⑤に進んでください
 2)以前に吸っていたが今は吸わない → ⑥に進んでください
 3)吸ったことがない → ⑥に進んでください

⑤ どのくらい吸いますか 1)時々、吸う 3)毎日、3～5 本吸う
 2)毎日、1～2 本吸う 4)毎日、5 本以上吸う

⑥ お酒を飲みますか 1)毎日 4)月に 1～2 回
 2)週に 2～3 回 5)お祝いなど特別の時だけ
 3)週に1回程度 6)全く飲まない

問3. 下記の日常生活活動の頻度はどのくらいですか。

		いつも している	時々 している	あまり していない	全く していない
1) 友人と話す	4	3	2	1
2) 感謝の気持ちを持つ	4	3	2	1
3)好きなことをする	4	3	2	1
4) プラス思考をする	4	3	2	1
5) 自分の意見をはっきり伝える	4	3	2	1
6) 趣味を持つ	4	3	2	1
7) 生活に目標を持つ	4	3	2	1
8) ストレスをためないようにする	4	3	2	1
9) 自然と親しむ	4	3	2	1
10) 映画や娯楽施設などに行く	4	3	2	1
11) 3 食きちんと食べる	4	3	2	1
12) 疲れたら早めに休養をとる	4	3	2	1
13) 十分な睡眠をとる	4	3	2	1
14) 規則正しい生活をする	4	3	2	1
15) バランスの良い食事をする	4	3	2	1
16) 早めに寝て早めに起きる	4	3	2	1
17) 飲み水には注意する	4	3	2	1
18) 油脂分をひかえる	4	3	2	1

		いつも している	時々 している	あまり していない	全く していない
19) 糖分をひかえる	4	3	2	1
20) 塩分をひかえる	4	3	2	1
21) レトルト・インスタント食品を避ける	4	3	2	1
22) 食品添加物に注意する	4	3	2	1
23) 間食をひかえる	4	3	2	1
24) 環境問題に関心を持つ	4	3	2	1
25) 健康に関する記事・テレビをみる	4	3	2	1
26) 家族と健康の話をする	4	3	2	1
27) 健康食の記事・テレビをみる	4	3	2	1
28) ストレッチやマッサージをする	4	3	2	1
29) スポーツで汗を流す	4	3	2	1
30) 散歩をする	4	3	2	1
31) ジョギングする	4	3	2	1

問4. 下記の保健行動の優先性はどのくらいですか？

		大いに そうである	まあ そうである	あまり そうではない	そうでは ない
1) 病気になると、ほかのことを犠牲にしても、休養しようとする方である	1	2	3	4
2) いくら仕事がつまっても健康のために無理はしない方である	1	2	3	4
3) 生活のなかで最も注意しているのは、健康のことである	1	2	3	4
4) ちょっとした病気でも休養をとり、まず治すことを考える方である	1	2	3	4

ご協力ありがとうございました。

調査票に関する問い合わせ先
 吉岡彌生記念館
 〒437-1434
 静岡県小笠郡大東町下土方 474 番地
 TEL 0537-74-5566