

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 | 9)ちょっとした運動で息切れがする |
| 2)首・肩が凝る | 10)健康診断で要注意を指摘された |
| 3)腕や太腿が張って痛い | 11)気分が落ち込む |
| 4)腰痛がある | 12)悩みや不安がある |
| 5)目が疲れて霞む | 13)不眠で目覚めが悪い |
| 6)病気・けがを持っている | 14)生活リズムが乱れている |
| 7)食欲がない | 15)生活に充実感が持てない |
| 8)体重が減った | |
| 16)その他 () | |

問2. あなたの現在の生活についてお聞きします。

- 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
- 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
 2) 毎日、1～2本吸う
 3) 毎日、3～5本吸う
 4) 毎日、5本以上吸う
- ⑥ お酒を飲みますか
 1) 毎日
 2) 週に2～3回
 3) 週に1回程度
 4) 月に1～2回
 5) お祝いなど特別の時だけ
 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) いくら仕事があたまがたまってい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