

「健康きりしま21(第4次)」を策定するため、下記アンケートにご協力をよろしくお願いいたします。

【問い合わせ先】

霧島市役所 健康増進課 健康づくり推進グループ
0995-45-5111(内線2172)

※このアンケートは、生後2か月～7か月のお子さんのいる方を対象とし、今回の妊娠中及び現在の状況について伺うものです。記入または該当する番号を○で囲んでご回答ください。

問1 お子さんは、第()子 あなたの年齢は、()歳

問2 お住まいの地区にあてはまる番号を○で囲んでください。

1. 国分地区 2. 溝辺地区 3. 横川地区 4. 牧園地区
5. 霧島地区 6. 隼人地区 7. 福山地区

妊娠中のことについてお伺いします。

問3 今回の妊娠について、どう感じましたか。

1. とてもうれしかった 2. 予想外で驚いたが嬉しかった
3. 予想外で驚き戸惑った 4. 困った
5. 特になんとも思わなかった 6. その他()

問4 妊娠前の体型によって、望ましい体重増加があることを知っていますか。

1. はい 2. いいえ

問5 妊娠中に体重のことで、指導を受けたことがありますか。

1. はい 2. いいえ

問6 妊娠中、睡眠で休養が十分とれていましたか。

1. とれていた 2. あまりとれていなかった(問6-1へ)
3. 全くとれていなかった(問6-1へ)

問6-1 問6で「2」「3」と回答された方にお伺いします。睡眠で休養がとれていなかった時に、どのように対処しましたか。あてはまる番号をすべて選び、○で囲んでください。

1. 昼間の活動量を増やした 2. 医師に相談した
3. アルコールを飲んだ 4. 薬を使った
5. 特に何もしなかった 6. その他()

問7 あなたは、妊娠中に仕事をしていましたか。

1. 妊娠がわかりすぐ辞めた 2. 妊娠中に辞めた
3. 産前休暇まで仕事をした 4. 出産まで仕事をした
5. 仕事をしていなかった

- 問 8 妊娠中に、不安、悩み、苦労などによるストレスがありましたか。
1. 大いにあった(問8-1へ)
 2. 多少あった(問8-1へ)
 3. あまりなかった
 4. 全くなかった

- 問 8-1 問 8 で「1」「2」と答えた方にお伺いします。ストレスの対処方法はありましたか。
1. あった
 2. なかった

- 問 9 あなたは妊娠中に、下記のように感じることはありませんか。それぞれあてはまる番号を1つ選び、○で囲んでください。

	1 いつも	2 たいてい	3 時々	4 少しだけ	5 全くない
ア. 神経過敏に感じた	1	2	3	4	5
イ. 絶望的だと感じた	1	2	3	4	5
ウ. そわそわ落ち着かなく感じた	1	2	3	4	5
エ. 気分が沈みこんで、何が起ころしても気が晴れないように感じた	1	2	3	4	5
オ. 何をするのも面倒だと感じた	1	2	3	4	5
カ. 自分は価値のない人間だと感じた	1	2	3	4	5

- 問10 あなたは妊娠中、悩んだ時に下記の相談場所があることを知っていましたか。知っていたものの番号をすべて選び、○で囲んでください。

1. 霧島市すこやか保健センター
2. 鹿児島県始良保健所
3. 産婦人科
4. 精神科・心療内科
5. 霧島市こども・くらし相談センター
6. 霧島市こどもセンター・子育て支援センター
7. 円ブリオかごしま
8. こころの健康相談
9. 鹿児島いのちの電話
10. よりそいホットライン
11. 鹿児島県精神保健福祉センター
12. 鹿児島県自殺予防情報センター
13. 鹿児島県警察総合相談窓口
14. その他()
15. 知らない

産後のことについてお伺いします。

- 問11 あなたは出産後、気分が落ち込んだり、涙もろくなったり、何もやる気になれないといったことはありませんか。

1. はい(問11-1へ)
2. いいえ

問11-1 問11で「1」と答えた方にお伺いします。その対処法がありますか。

1. ある
2. ない

問12 出産後、困ったことがありましたか。あてはまるものをすべて選び、○で囲んでください。

1. 授乳について
2. 子どもが泣きやまない
3. お世話の仕方
4. 体調がすぐれない
5. 夫との関係
6. 家族との関係
7. 経済的なこと
8. 育児環境
9. 支援者がいない
10. 相談先がない
11. 休めない
12. 様々な手続きの仕方が分からない

問13 あなたは困った時にどこに(誰に)相談しますか。

1. 霧島市すこやか保健センター
2. 夫
3. 家族
4. 友人
5. 病院
6. 霧島市こども・くらし相談センター
7. 霧島市こどもセンター・子育て支援センター
8. SNS
9. 相談しない
10. その他()

問14 あなたは、産後にどのようなサービスを受けたいですか。あてはまる番号をすべて選び、○で囲んでください。

1. 訪問型の産後家事支援サービス(料理・洗濯・掃除・子どものお世話など)
2. 宿泊型の産後ケアサービス(助産所等で、産後のケアや、赤ちゃんのお世話の仕方など)
3. 日帰り型の施設型産後ケアサービス(9:00~17:00/1日昼食付)
4. 助産師による訪問型サービス
5. 食事の宅配
6. 送迎サービス(病院・子ども・習い事等)
7. 3か月未満児の一時預かりサービス
8. 子育て経験者が訪問し、話し相手や家事、育児、外出などを一緒にするサービス
9. その他()

問15 あなたは、これまでに性教育を受ける機会がありましたか。

1. はい(問15-1へ)
2. いいえ

問15-1 問15で「1」と答えた方にお伺いします。あなたが受けた性教育は、あなた自身に役立ちましたか。

1. はい
2. いいえ

問16 あなたが知っている避妊の方法はどれですか。知っているものすべてに○をつけてください。

1. 経口避妊薬(ピルなど)
2. 子宮内避妊具
3. コンドーム
4. 膣外射精法

5. リズム法(基礎体温法、オギノ式避妊法)
6. 不妊手術
7. 緊急避妊薬
8. その他()

問17 あなたが、DV(ドメスティック・バイオレンス)だと思うものに、すべて○をつけてください。

1. たたいたり、蹴ったりする
2. 髪を引っ張る
3. 物を投げつける
4. 大声で怒鳴る
5. 「誰のおかげで生活できるんだ」「かいしょうなし」などと言う
6. 実家や友人とつきあうのを制限したり、電話やメールなどを細かくチェックしたりする
7. 何を言っても無視して口をきかない
8. 人の前でバカにしたり、命令するような口調でものを言ったりする
9. 大切にしているものを壊したり、捨てたりする
10. 生活費を渡さない
11. 外で働くなと言ったり、仕事を辞めさせたりする
12. 子どもに危害を加えると言って脅す
13. 殴る素振りや、物を投げつけるふりをして、脅す
14. 見たくないのにポルノビデオやポルノ雑誌を見せる
15. 嫌がっているのに性交渉を強要する
16. 中絶を強要する

現在のあなたの食生活のことについてお伺いします。

問18 あなたは朝食を食べていますか。

1. ほとんど毎日(6日か7日)食べる
2. 週に4~5日食べる
3. 週に2~3日食べる
4. ほとんど食べない

問19 あなたは主食・主菜・副菜がそろった食事を、1日に2回以上摂ることが週に何日ありますか。

1. ほとんど毎日(6~7日)
2. 週に4~5日
3. 週に2~3日
4. ほとんどない

問20 あなたはふだん生活習慣病予防や改善のためにア~クのことについてどの程度実践していますか。それぞれあてはまる番号を○で囲んでください。

	1 いつも している	2 時々 している	3 あまり していない	4 ほとんど していない
ア. 食事はゆっくりとよくかんで食べる	1	2	3	4
イ. 朝・昼・夕3食を食べる	1	2	3	4
ウ. 栄養のバランスを考えて食べる	1	2	3	4
エ. 食べ過ぎないようにしている	1	2	3	4
オ. 甘い物(糖分)をとりすぎない	1	2	3	4

カ. 塩分をとりすぎない	1	2	3	4
キ. 牛乳・乳製品や小魚を食べる	1	2	3	4
ク. 野菜をたくさん食べる	1	2	3	4

問21 あなたは、市販の惣菜や弁当、外食などを利用する時に、どんなことを重視していますか。当てはまるものをすべて選んで○をつけてください。

1. 味(おいしさ)
2. 価格
3. 量が多い
4. 量が控えめ
5. 健康に配慮したメニューがある(野菜が多い、減塩など)
6. 食品に表示されている栄養価(エネルギーや食塩使用量など)
7. お店が家や職場から近い
8. ほとんど利用しない
9. その他(具体的に)

問22 あなたは、食事以外に間食(食べ物や水・お茶以外の飲み物)を摂ることがありますか。

1. ほとんど毎日食べる(問22-1へ)
2. 週に4~5日食べる(問22-1へ)
3. 週に2~3日食べる(問22-1へ)
4. ほとんど食べない

問22-1 問22で「1」「2」「3」と答えた方へお伺いします。間食をする時間はどんな時間が多いですか。(複数回答可)

1. 起床後~朝食の前
2. 朝食の時間~昼食の時間までの間
3. 昼食後~夕食までの間
4. 夕食後~就寝までの間
5. その他()

問23 間食の内容としてどのようなものが多いですか。多いものから3つに○をつけてください。

1. 清涼飲料水(スポーツドリンク・ジュース・炭酸飲料など)
2. まんじゅう・ようかんなど
3. スナック菓子
4. チョコレート・あめ
5. 菓子パン・ドーナツ類
6. おにぎり・サンドイッチ・さつま芋など主食類
7. アイス類
8. せんべい類
9. ケーキ・クッキー類
10. ゼリー・プリン類
11. 冷凍食品・惣菜類
12. カップ麺
13. 牛乳・乳製品(ヨーグルトなど)

