

Q16.Q15で、このサービスを受けて、食生活に関する情報を提供され、相談もした、「このサービスを受けて、食生活に関する情報は提供されたが、相談はしていない」、と答える方にお尋ねしました。その内容は、どの程度、あなたの食生活の向上に役立ちましたか。[SA]
 育児相談時の、食生活に関する相談対応

	Base		役に立 た	どちらか といえ ば役に 立って いない	どちらか といえ ば役に 立って いない	役に立 てない	覚えて ない
	N	%					
Total	115	73	33	9	0	0	0
【妊婦】経産婦 × 20~24歳	115	63.3	28.7	7.8	0	0	0
【妊婦】経産婦 × 25~29歳	0	0	0	0	0	0	0
【妊婦】経産婦 × 30~34歳	0	0	0	0	0	0	0
【妊婦】経産婦 × 35~39歳	0	0	0	0	0	0	0
【妊婦】初産婦 × 20~24歳	0	0	0	0	0	0	0
【妊婦】初産婦 × 25~29歳	0	0	0	0	0	0	0
【妊婦】初産婦 × 30~34歳	0	0	0	0	0	0	0
【妊婦】初産婦 × 35~39歳	0	0	0	0	0	0	0
【産婦】経産婦 × 20~24歳	10	8	1	1	0	0	0
【産婦】経産婦 × 25~29歳	15	10	5	0	0	0	0
【産婦】経産婦 × 30~34歳	3	66.7	33.3	0	0	0	0
【産婦】経産婦 × 35~39歳	2	35.6	22.2	22.2	0	0	0
【産婦】初産婦 × 20~24歳	7	4	2	1	0	0	0
【産婦】初産婦 × 25~29歳	14	10	3	14.3	0	0	0
【産婦】初産婦 × 30~34歳	15	8	6	1	0	0	0
【産婦】初産婦 × 35~39歳	20	11	7	2	0	0	0
妊娠経験なし × 15~19歳	0	0	0	0	0	0	0
妊娠経験なし × 20~24歳	0	0	0	0	0	0	0
妊娠経験なし × 25~29歳	0	0	0	0	0	0	0
妊娠経験なし × 30~34歳	0	0	0	0	0	0	0
妊娠経験なし × 35~39歳	0	0	0	0	0	0	0

Q16.Q15で、このサービスを受けて、食生活に関する情報を提供され、相談もした、「このサービスを受けて、食生活に関する情報は提供されたが、相談はしていない」、と答える方にお尋ねしました。その内容は、どの程度、あなたの食生活の向上に役立ちましたか。[SA]
 栄養相談時の、食生活に関する相談対応

	Base		役に立 た	どちらか といえ ば役に 立っ た	どちらか といえ ば役に 立っ てい ない	役に立 てい ない	覚えて い ない
	N	%					
Total	217	149	56	10	2	0	0
	217	149	253	45	0.9	0.0	0.0
【妊婦】経産婦 × 20～24歳	11	9	1	1	0	0	0
	11	81.8	9.1	9.1	0.0	0.0	0.0
【妊婦】経産婦 × 25～29歳	15	11	3	1	0	0	0
	15	73.3	20.0	6.7	0.0	0.0	0.0
【妊婦】経産婦 × 30～34歳	13	11	1	1	0	0	0
	13	84.6	7.7	7.7	0.0	0.0	0.0
【妊婦】経産婦 × 35～39歳	15	8	4	2	1	0	0
	15	53.3	26.7	13.3	6.7	0.0	0.0
【妊婦】初産婦 × 20～24歳	8	3	3	0	0	0	0
	8	30.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【妊婦】初産婦 × 25～29歳	10	7	3	0	0	0	0
	10	70.0	30.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【妊婦】初産婦 × 30～34歳	17	10	7	0	0	0	0
	17	58.8	41.2	0.0	0.0	0.0	0.0
【妊婦】初産婦 × 35～39歳	14	9	4	1	0	0	0
	14	64.3	28.6	7.1	0.0	0.0	0.0
【産婦】経産婦 × 20～24歳	7	5	2	0	0	0	0
	7	71.4	28.6	0.0	0.0	0.0	0.0
【産婦】経産婦 × 25～29歳	12	10	2	0	0	0	0
	12	83.3	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0
【産婦】経産婦 × 30～34歳	9	9	3	0	0	0	0
	9	66.7	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0
【産婦】経産婦 × 35～39歳	21	16	5	0	0	0	0
	21	76.2	23.8	0.0	0.0	0.0	0.0
【産婦】初産婦 × 20～24歳	10	7	3	0	0	0	0
	10	70.0	30.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【産婦】初産婦 × 25～29歳	15	9	3	2	1	0	0
	15	60.0	20.0	13.3	6.7	0.0	0.0
【産婦】初産婦 × 30～34歳	13	9	3	1	0	0	0
	13	69.2	23.1	7.7	0.0	0.0	0.0
【産婦】初産婦 × 35～39歳	29	19	9	3	0	0	0
	29	65.5	31.0	3.4	0.0	0.0	0.0
妊娠経験なし × 15～19歳	0	0	0	0	0	0	0
	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
妊娠経験なし × 20～24歳	0	0	0	0	0	0	0
	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
妊娠経験なし × 25～29歳	0	0	0	0	0	0	0
	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
妊娠経験なし × 30～34歳	0	0	0	0	0	0	0
	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
妊娠経験なし × 35～39歳	0	0	0	0	0	0	0
	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

Q16.Q15で、このサービスを受けて、食生活に関する情報を提供され、相談もした、「このサービスを受けて、食生活に関する情報は提供されたが、相談はしていない」、と答えの方にお願いします。その内容は、どの程度、あなたの食生活の向上に役立ちましたか。[SA]
 心理相談時の、食生活に関する相談対応

	Base		役に立 た	どちらか といえ ば役に 立って いない	どちらか といえ ば役に 立って いない	役に立 てない	覚えて ない
	N	%					
Total	41	27	10	2	0	1	0.0
	41	65.9	24.4	7.3	0.0	2.4	5.9
【妊婦】経産婦 × 20～24歳	5	3	1	0	0	0	0.0
【妊婦】経産婦 × 25～29歳	3	3	20	20.0	0.0	0.0	0.0
【妊婦】経産婦 × 30～34歳	3	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【妊婦】経産婦 × 35～39歳	2	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【妊婦】初産婦 × 20～24歳	4	2	1	1	0	0	0.0
【妊婦】初産婦 × 25～29歳	3	50.0	25.0	25.0	0.0	0.0	0.0
【妊婦】初産婦 × 30～34歳	3	66.7	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0
【妊婦】初産婦 × 35～39歳	1	1	0	0	0	0	0.0
【妊婦】初産婦 × 20～24歳	2	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【妊婦】初産婦 × 25～29歳	2	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【妊婦】初産婦 × 30～34歳	2	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【妊婦】初産婦 × 35～39歳	2	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【産婦】経産婦 × 20～24歳	2	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0
【産婦】経産婦 × 25～29歳	4	2	2	0	0	0	0.0
【産婦】経産婦 × 30～34歳	3	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【産婦】経産婦 × 35～39歳	3	66.7	0.0	33.3	0.0	0.0	0.0
【産婦】初産婦 × 20～24歳	5	3	2	0	0	0	0.0
【産婦】初産婦 × 25～29歳	0	0	0	0	0	0	0.0
【産婦】初産婦 × 30～34歳	3	2	1	0	0	0	0.0
【産婦】初産婦 × 35～39歳	2	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0
妊娠経験なし × 15～19歳	0	0	0	0	0	0	0.0
妊娠経験なし × 20～24歳	0	0	0	0	0	0	0.0
妊娠経験なし × 25～29歳	0	0	0	0	0	0	0.0
妊娠経験なし × 30～34歳	0	0	0	0	0	0	0.0
妊娠経験なし × 35～39歳	0	0	0	0	0	0	0.0

Q16.Q15で、このサービスを受けて、食生活に関する情報を提供され、相談もした、「このサービスを受けて、食生活に関する情報は提供されたが、相談はしていない」、と答えの方にお願いします。その内容は、どの程度、あなたの食生活の向上に役立ちましたか。[SA]
 ショートステイ(産婦人科)時の、食生活に関する相談対応

	Base		役に立っ た	どちらか といえは 役に立っ た	どちらか といえは 役に立っ ていない	役に立っ ていない	覚えてい ない
	N	%					
Total	17	11	4	2	0	0	0
	17	64.7	23.5	11.8	0	0	0
【妊婦】経産婦 × 20～24歳	0	0	0	0	0	0	0
【妊婦】経産婦 × 25～29歳	0	0	0	0	0	0	0
【妊婦】経産婦 × 30～34歳	0	0	0	0	0	0	0
【妊婦】経産婦 × 35～39歳	0	0	0	0	0	0	0
【妊婦】初産婦 × 20～24歳	0	0	0	0	0	0	0
【妊婦】初産婦 × 25～29歳	0	0	0	0	0	0	0
【妊婦】初産婦 × 30～34歳	0	0	0	0	0	0	0
【妊婦】初産婦 × 35～39歳	0	0	0	0	0	0	0
【産婦】経産婦 × 20～24歳	2	100.0	0	0	0	0	0
【産婦】経産婦 × 25～29歳	3	33.3	66.7	0	0	0	0
【産婦】経産婦 × 30～34歳	1	100.0	0	0	0	0	0
【産婦】経産婦 × 35～39歳	2	50.0	50.0	0	0	0	0
【産婦】初産婦 × 20～24歳	3	66.7	0	33.3	0	0	0
【産婦】初産婦 × 25～29歳	3	100.0	0	0	0	0	0
【産婦】初産婦 × 30～34歳	1	0	0	100.0	0	0	0
【産婦】初産婦 × 35～39歳	2	50.0	50.0	0	0	0	0
妊娠経験なし × 15～19歳	0	0	0	0	0	0	0
妊娠経験なし × 20～24歳	0	0	0	0	0	0	0
妊娠経験なし × 25～29歳	0	0	0	0	0	0	0
妊娠経験なし × 30～34歳	0	0	0	0	0	0	0
妊娠経験なし × 35～39歳	0	0	0	0	0	0	0

Q16.Q15で、このサービスを受けて、食生活に関する情報を提供され、相談もした、「このサービスを受けて、食生活に関する情報は提供されたが、相談はしていない」、と答えの方にお願いします。その内容は、どの程度、あなたの食生活の向上に役立ちましたか。[SA]
 その他時の、食生活に関する相談対応

Total	Base		役に立 た	どちらか といえ ば役に 立っ た	どちらか といえ ば役に 立っ てい ない	役に立 てい ない	覚えて い ない
	N	%					
	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00
【妊婦】経産婦 × 20～24歳	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00
【妊婦】経産婦 × 25～29歳	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00
【妊婦】経産婦 × 30～34歳	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00
【妊婦】経産婦 × 35～39歳	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00
【妊婦】初産婦 × 20～24歳	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00
【妊婦】初産婦 × 25～29歳	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00
【妊婦】初産婦 × 30～34歳	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00
【妊婦】初産婦 × 35～39歳	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00
【産婦】経産婦 × 20～24歳	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00
【産婦】経産婦 × 25～29歳	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00
【産婦】経産婦 × 30～34歳	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00
【産婦】経産婦 × 35～39歳	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00
【産婦】初産婦 × 20～24歳	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00
【産婦】初産婦 × 25～29歳	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00
【産婦】初産婦 × 30～34歳	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00
【産婦】初産婦 × 35～39歳	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00
妊娠経験なし × 15～19歳	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00
妊娠経験なし × 20～24歳	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00
妊娠経験なし × 25～29歳	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00
妊娠経験なし × 30～34歳	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00
妊娠経験なし × 35～39歳	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00

Q17.010で「知っているとお答えの以下の食行動について、お尋ねします。それらの知識は、かかりつけの医療機関から提供されましたか。[SA]
「主食(米、パン、めん類など)を中心に、エネルギーをしっかりととること

	Base		かかりつけの医療機関から提供された	かかりつけの医療機関から提供されていない	かかりつけの医療機関から提供されなかったか覚えていない
Total	N	%	N	%	N
	1600	754	601	245	
	1600	47.1	37.6	15.3	
【妊婦】経産婦 × 20~24歳	N	69	32	23	8
	69	46.4	42.0	11.6	
【妊婦】経産婦 × 25~29歳	N	114	44	50	20
	114	38.6	43.9	17.5	
【妊婦】経産婦 × 30~34歳	N	111	49	52	10
	111	44.1	46.8	9.0	
【妊婦】経産婦 × 35~39歳	N	94	32	40	22
	94	34.0	42.6	23.4	
【妊婦】初産婦 × 20~24歳	N	71	30	31	10
	71	42.3	43.7	14.1	
【妊婦】初産婦 × 25~29歳	N	100	48	43	9
	100	48.0	43.0	9.0	
【妊婦】初産婦 × 30~34歳	N	111	50	49	12
	111	45.0	44.1	10.8	
【妊婦】初産婦 × 35~39歳	N	94	33	48	13
	94	35.1	51.1	13.8	
【産婦】経産婦 × 20~24歳	N	62	37	17	8
	62	59.7	27.4	12.9	
【産婦】経産婦 × 25~29歳	N	101	49	51	21
	101	48.5	50.7	20.8	
【産婦】経産婦 × 30~34歳	N	108	53	37	16
	108	50.9	34.3	14.8	
【産婦】経産婦 × 35~39歳	N	110	57	29	24
	110	51.8	26.4	21.8	
【産婦】初産婦 × 20~24歳	N	75	45	19	11
	75	60.0	25.3	14.7	
【産婦】初産婦 × 25~29歳	N	119	62	35	22
	119	52.1	29.4	18.5	
【産婦】初産婦 × 30~34歳	N	124	52	50	22
	124	41.9	40.3	17.7	
【産婦】初産婦 × 35~39歳	N	137	73	41	24
	137	57.7	29.9	12.4	
妊娠経歴なし × 15~19歳	N	0	0	0	0
	0	0.0	0.0	0.0	
妊娠経歴なし × 20~24歳	N	0	0	0	0
	0	0.0	0.0	0.0	
妊娠経歴なし × 25~29歳	N	0	0	0	0
	0	0.0	0.0	0.0	
妊娠経歴なし × 30~34歳	N	0	0	0	0
	0	0.0	0.0	0.0	
妊娠経歴なし × 35~39歳	N	0	0	0	0
	0	0.0	0.0	0.0	

Q17.010で「知っている」とお答えの以下の食行動について、お尋ねします。それらの知識は、かかりつけの医療機関から提供されましたか。[SA]
 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜(野菜・きのこ)・海藻などを使った小鉢・小皿の料理」でたぐりとりとること

	Total		Base	かかりつけの医療機関から提供された	かかりつけの医療機関から提供されていない	かかりつけの医療機関から提供されたか覚えていない	かかりつけの医療機関から提供されていない
	N	%					
	2057	1048	2057	1048	697	312	312
【妊婦】経産婦 × 20~24歳	90	47	90	47	33.9	15.2	15.2
【妊婦】経産婦 × 25~29歳	138	60	138	60	43.5	18	18
【妊婦】経産婦 × 30~34歳	149	71	149	71	47.7	12.1	12.1
【妊婦】経産婦 × 35~39歳	130	58	130	58	44.6	18.5	18.5
【妊婦】初産婦 × 20~24歳	101	49	101	49	48.5	10.9	10.9
【妊婦】初産婦 × 25~29歳	136	67	136	67	49.3	13.2	13.2
【妊婦】初産婦 × 30~34歳	155	75	155	75	48.4	11.6	11.6
【妊婦】初産婦 × 35~39歳	141	52	141	52	36.9	14.2	14.2
【産婦】経産婦 × 20~24歳	88	55	88	55	62.5	8.0	8.0
【産婦】経産婦 × 25~29歳	120	60	120	60	50.0	27.2	27.2
【産婦】経産婦 × 30~34歳	135	66	135	66	48.9	19.3	19.3
【産婦】経産婦 × 35~39歳	137	69	137	69	50.4	21.9	21.9
【産婦】初産婦 × 20~24歳	109	70	109	70	64.2	14.7	14.7
【産婦】初産婦 × 25~29歳	138	76	138	76	55.1	20.3	20.3
【産婦】初産婦 × 30~34歳	136	75	136	75	55.1	19	19
【産婦】初産婦 × 35~39歳	154	88	154	88	57.2	17.5	17.5
妊娠経験なし × 15~19歳	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
妊娠経験なし × 20~24歳	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
妊娠経験なし × 25~29歳	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
妊娠経験なし × 30~34歳	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
妊娠経験なし × 35~39歳	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0

Q17.010で「知っている」とお答えの以下の食行動について、お尋ねします。それらの知識は、かかりつけの医療機関から提供されましたか。[SA]
 からだづくりの基礎となる「主要(肉・卵・大豆製品)などを使ったメインの料理」は適量をとること

	Base		かかりつけの医療機関から提供された	かかりつけの医療機関から提供されていない	かかりつけの医療機関から提供されたか覚えていない
	N	%			
Total	1951	988	651	302	
	1951	988	339	153	
【妊婦】経産婦 × 20~24歳	88	46	32	10	
【妊婦】経産婦 × 25~29歳	88	52.3	36.4	11.4	
【妊婦】経産婦 × 30~34歳	138	61	57	20	
【妊婦】経産婦 × 35~39歳	138	44.2	41.3	14.5	
【妊婦】初産婦 × 20~24歳	132	49.2	39.4	11.4	
【妊婦】初産婦 × 25~29歳	129	53	49	27	
【妊婦】初産婦 × 30~34歳	123	41	36.0	20.2	
【妊婦】初産婦 × 35~39歳	91	47	34	10	
【妊婦】初産婦 × 20~24歳	91	51.6	37.4	11.0	
【妊婦】初産婦 × 25~29歳	122	61	47	14	
【妊婦】初産婦 × 30~34歳	149	72	57	20	
【妊婦】初産婦 × 35~39歳	149	48.3	38.3	13.4	
【産婦】初産婦 × 20~24歳	141	53	69	19	
【産婦】初産婦 × 25~29歳	141	37.6	48.9	13.5	
【産婦】初産婦 × 30~34歳	76	42	24	10	
【産婦】初産婦 × 35~39歳	76	55.3	31.6	13.2	
【産婦】経産婦 × 20~24歳	110	53	27	30	
【産婦】経産婦 × 25~29歳	110	46.2	24.5	27.3	
【産婦】経産婦 × 30~34歳	131	78	32	21	
【産婦】経産婦 × 35~39歳	128	70	30	28	
【産婦】初産婦 × 20~24歳	128	54.7	23.4	21.9	
【産婦】初産婦 × 25~29歳	94	61	17	16	
【産婦】初産婦 × 30~34歳	94	64.9	18.1	17.0	
【産婦】初産婦 × 35~39歳	128	59	44	25	
【産婦】初産婦 × 20~24歳	141	76	47	18	
【産婦】初産婦 × 25~29歳	141	53.9	33.3	12	
【産婦】初産婦 × 30~34歳	153	91	29.4	12	
【産婦】初産婦 × 35~39歳	153	59.5	28.1	12.4	
妊娠経験なし × 15~19歳	0	0	0	0	
妊娠経験なし × 20~24歳	0	0	0	0	
妊娠経験なし × 25~29歳	0	0	0	0	
妊娠経験なし × 30~34歳	0	0	0	0	
妊娠経験なし × 35~39歳	0	0	0	0	

Q17.010で「知っている」とお答えの以下の発行動向について、お尋ねします。それらの知識は、かかりつけの医療機関から提供されましたか。[SA]
牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分にとること

	Base		かかりつけの医療機関から提供された	かかりつけの医療機関から提供されていない	かかりつけの医療機関から提供されなかったか覚えていない
	N	%			
Total	1983	926	751	306	
	1983	46.7	37.9	15.4	
【妊婦】経産婦 × 20～24歳	N	76	41	24	11
	%	3.8	4.4	3.2	1.5
【妊婦】経産婦 × 25～29歳	N	124	51	57	16
	%	6.3	5.5	7.5	2.1
【妊婦】経産婦 × 30～34歳	N	124	41.1	46.0	12.9
	%	6.3	4.4	6.1	1.6
【妊婦】経産婦 × 35～39歳	N	132	42	42.0	13.6
	%	6.9	3.1	3.2	2.7
【妊婦】初産婦 × 20～24歳	N	32	36.4	43.2	20.5
	%	1.6	3.9	4.6	2.3
【妊婦】初産婦 × 25～29歳	N	36	45.8	46.9	7.3
	%	1.8	4.9	5.0	0.9
【妊婦】初産婦 × 30～34歳	N	137	48.9	40.9	10.2
	%	6.9	5.2	5.3	1.3
【妊婦】初産婦 × 35～39歳	N	161	66	71	24
	%	8.1	7.1	7.4	3.0
【産婦】初産婦 × 20～24歳	N	154	58	77	19
	%	7.8	6.2	6.4	1.5
【産婦】初産婦 × 25～29歳	N	78	42	24	12
	%	3.9	4.5	3.1	1.5
【産婦】経産婦 × 20～24歳	N	78	53.8	30.8	15.4
	%	3.9	5.8	3.8	1.9
【産婦】経産婦 × 25～29歳	N	11	5.9	2.9	2.2
	%	0.6	0.6	0.4	0.1
【産婦】経産婦 × 30～34歳	N	11	53.2	20.1	20.7
	%	0.6	5.7	2.2	2.2
【産婦】経産婦 × 35～39歳	N	30	63	43	16.9
	%	1.5	6.8	5.6	1.7
【産婦】初産婦 × 20～24歳	N	134	66	40	28
	%	6.7	6.6	5.2	3.5
【産婦】初産婦 × 25～29歳	N	85	49	24	12
	%	4.3	5.2	3.1	1.5
【産婦】初産婦 × 30～34歳	N	85	57.6	28.2	14.1
	%	4.3	6.3	3.6	1.8
【産婦】初産婦 × 35～39歳	N	134	64	43	27
	%	6.7	6.4	5.2	3.5
【産婦】初産婦 × 20～24歳	N	139	66	52	21
	%	6.9	6.6	5.2	2.1
【産婦】初産婦 × 25～29歳	N	39	47.5	37.4	15.7
	%	2.0	5.1	4.9	2.0
【産婦】初産婦 × 30～34歳	N	154	73	31	24
	%	7.7	7.8	3.8	2.9
【産婦】初産婦 × 35～39歳	N	154	91.3	33.1	19.6
	%	7.7	9.8	4.2	2.5
妊婦経歴なし × 15～19歳	N	0	0.0	0.0	0.0
	%	0.0	0.0	0.0	0.0
妊婦経歴なし × 20～24歳	N	0	0.0	0.0	0.0
	%	0.0	0.0	0.0	0.0
妊婦経歴なし × 25～29歳	N	0	0.0	0.0	0.0
	%	0.0	0.0	0.0	0.0
妊婦経歴なし × 30～34歳	N	0	0.0	0.0	0.0
	%	0.0	0.0	0.0	0.0
妊婦経歴なし × 35～39歳	N	0	0.0	0.0	0.0
	%	0.0	0.0	0.0	0.0

Q17.010で「知っている」とお答えの以下の食行動について、お尋ねします。それらの知識は、かかりつけの医療機関から提供されましたか。[SA]
食塩は控えめにすること

	Base		かかりつけの医療機関から提供された	かかりつけの医療機関から提供されていない	かかりつけの医療機関から提供されたか覚えていない
	N	%			
Total	2319	1400	676	242	
	2319	60.4	28.2	10.5	
【妊婦】経産婦 × 20～24歳	N	104	59	36	9
	%	104	56.7	34.6	8.7
【妊婦】経産婦 × 25～29歳	N	155	74	62	19
	%	155	47.7	40.0	12.3
【妊婦】経産婦 × 30～34歳	N	166	95	54	17
	%	166	57.2	32.5	10.2
【妊婦】経産婦 × 35～39歳	N	156	82	65	19
	%	156	52.6	35.3	12.2
【妊婦】初産婦 × 20～24歳	N	112	63	38	11
	%	112	56.3	33.9	9.8
【妊婦】初産婦 × 25～29歳	N	157	94	52	11
	%	157	59.9	33.1	7.0
【妊婦】初産婦 × 30～34歳	N	175	105	58	12
	%	175	60.0	33.1	6.9
【妊婦】初産婦 × 35～39歳	N	162	82	64	16
	%	162	50.6	39.5	9.9
【産婦】経産婦 × 20～24歳	N	95	64	23	8
	%	95	67.4	24.2	8.4
【産婦】経産婦 × 25～29歳	N	133	81	35	17
	%	133	60.9	20.3	12.3
【産婦】経産婦 × 30～34歳	N	146	84	42	20
	%	146	57.5	28.8	19.7
【産婦】経産婦 × 35～39歳	N	151	96	29	26
	%	151	63.6	19.2	17.2
【産婦】初産婦 × 20～24歳	N	113	80	25	8
	%	113	70.8	22.1	7.1
【産婦】初産婦 × 25～29歳	N	152	101	31	20
	%	152	66.4	20.4	13.2
【産婦】初産婦 × 30～34歳	N	164	108	42	14
	%	164	65.9	25.6	8.5
【産婦】初産婦 × 35～39歳	N	178	122	30	16
	%	178	74.2	16.9	9.0
妊娠経験なし × 15～19歳	N	0	0	0	0
	%	0	0.0	0.0	0.0
妊娠経験なし × 20～24歳	N	0	0	0	0
	%	0	0.0	0.0	0.0
妊娠経験なし × 25～29歳	N	0	0	0	0
	%	0	0.0	0.0	0.0
妊娠経験なし × 30～34歳	N	0	0	0	0
	%	0	0.0	0.0	0.0
妊娠経験なし × 35～39歳	N	0	0	0	0
	%	0	0.0	0.0	0.0

Q17.010で「知っている」とお答えの以下の食行動について、お尋ねします。それらの知識は、かかりつけの医療機関から提供されましたか。[SA]
 脂肪は質と量を考えること

	Total		Base	かかりつけの医療機関から提供された	かかりつけの医療機関から提供されていない	かかりつけの医療機関から提供されなかったか覚えていない
	N	%				
	1444	629	551	264		
	1444	43.6	38.2	18.3		
【妊婦】経産婦 × 20~24歳	N	57	29	23	5	
	%	57	50.9	40.4	8.8	
【妊婦】経産婦 × 25~29歳	N	99	36	48	15	
	%	99	36.4	48.5	15.2	
【妊婦】経産婦 × 30~34歳	N	104	51	39	14	
	%	104	49.0	37.5	13.5	
【妊婦】経産婦 × 35~39歳	N	86	31	33	22	
	%	86	36.0	38.4	25.5	
【妊婦】初産婦 × 20~24歳	N	60	23	30	7	
	%	60	38.3	50.0	17.7	
【妊婦】初産婦 × 25~29歳	N	100	45	40	15	
	%	100	45.0	40.0	15.0	
【妊婦】初産婦 × 30~34歳	N	109	33	51	25	
	%	109	30.3	46.8	22.9	
【妊婦】初産婦 × 35~39歳	N	106	32	58	16	
	%	106	30.2	54.7	15.1	
【産婦】経産婦 × 20~24歳	N	57	30	15	12	
	%	57	52.6	26.3	21.1	
【産婦】経産婦 × 25~29歳	N	72	31	28	16	
	%	72	41.3	37.3	21.2	
【産婦】経産婦 × 30~34歳	N	87	38	34	15	
	%	87	43.7	39.1	17.2	
【産婦】経産婦 × 35~39歳	N	105	52	25	28	
	%	105	49.5	23.8	26.7	
【産婦】初産婦 × 20~24歳	N	73	42	22	9	
	%	73	57.5	30.1	12.3	
【産婦】初産婦 × 25~29歳	N	92	42	30	20	
	%	92	45.7	32.6	21.7	
【産婦】初産婦 × 30~34歳	N	114	49	42	23	
	%	114	43.0	36.8	20.2	
【産婦】初産婦 × 35~39歳	N	120	65	32	24	
	%	120	54.2	27.5	16.3	
妊娠経験なし × 15~19歳	N	0	0	0	0	
	%	0	0.0	0.0	0.0	
妊娠経験なし × 20~24歳	N	0	0	0	0	
	%	0	0.0	0.0	0.0	
妊娠経験なし × 25~29歳	N	0	0	0	0	
	%	0	0.0	0.0	0.0	
妊娠経験なし × 30~34歳	N	0	0	0	0	
	%	0	0.0	0.0	0.0	
妊娠経験なし × 35~39歳	N	0	0	0	0	
	%	0	0.0	0.0	0.0	

017.010で「知っている」とお答えの以下の食行動について、お尋ねします。それらの知識は、かかりつけの医療機関から提供されましたか。[SA]
 一日三食をしっかりととること

	Base		かかりつけの医療機関から提供された	かかりつけの医療機関から提供されていない	かかりつけの医療機関から提供されたいか覚えていない
	N	%			
Total	2315	118.7	794	33.4	324
	2315	51.3	34.3	14.4	14.4
【妊婦】経産婦 × 20～24歳	N	110	58	40	12
	%	110	52.7	36.4	10.9
【妊婦】経産婦 × 25～29歳	N	155	64	66	25
	%	155	41.3	42.6	16.1
【妊婦】経産婦 × 30～34歳	N	158	44.9	43.7	11.4
	%	158	28.4	27.7	7.3
【妊婦】経産婦 × 35～39歳	N	153	59	65	20
	%	153	38.6	42.5	13.0
【妊婦】初産婦 × 20～24歳	N	110	60	38	12
	%	110	54.5	34.5	10.9
【妊婦】初産婦 × 25～29歳	N	163	80	63	20
	%	163	49.1	38.7	12.3
【妊婦】初産婦 × 30～34歳	N	155	69	67	19
	%	155	44.5	43.2	12.3
【妊婦】初産婦 × 35～39歳	N	149	73	58	18
	%	149	49.0	38.9	12.1
【産婦】経産婦 × 20～24歳	N	99	56	33	10
	%	99	56.6	33.3	10.1
【産婦】経産婦 × 25～29歳	N	143	72	43	28
	%	143	50.3	30.1	19.6
【産婦】経産婦 × 30～34歳	N	149	82	41	26
	%	149	55.0	27.5	17.4
【産婦】経産婦 × 35～39歳	N	150	79	39	32
	%	150	52.7	26.0	21.3
【産婦】初産婦 × 20～24歳	N	112	74	26	12
	%	112	66.1	23.2	10.7
【産婦】初産婦 × 25～29歳	N	169	90	48	31
	%	169	53.3	28.4	18.3
【産婦】初産婦 × 30～34歳	N	171	91	55	25
	%	171	53.2	32.2	14.5
【産婦】初産婦 × 35～39歳	N	169	102	24	14
	%	169	64.5	23.4	10.1
妊娠経験なし × 15～19歳	N	0	0	0	0
	%	0	0.0	0.0	0.0
妊娠経験なし × 20～24歳	N	0	0	0	0
	%	0	0.0	0.0	0.0
妊娠経験なし × 25～29歳	N	0	0	0	0
	%	0	0.0	0.0	0.0
妊娠経験なし × 30～34歳	N	0	0	0	0
	%	0	0.0	0.0	0.0
妊娠経験なし × 35～39歳	N	0	0	0	0
	%	0	0.0	0.0	0.0

Q17.010で「知っている」とお答えの以下の食行動について、お尋ねします。それらの知識は、かかりつけの医療機関から提供されましたか。[SA]
 胎児の神経管閉鎖障害発症リスク低減のため、妊娠初期には葉酸を摂取すること

	Base		かかりつけの医療機関から提供された	かかりつけの医療機関から提供されていない	かかりつけの医療機関から提供されなかったか覚えていない
	N	%			
Total	2376	1084	951	331	
	2376	46.0	40.0	13.9	
【妊婦】経産婦 × 20~24歳	106	48	46	12	
	106	45.3	43.4	11.3	
【妊婦】経産婦 × 25~29歳	160	74	67	19	
	160	46.3	41.9	11.9	
【妊婦】経産婦 × 30~34歳	157	64	71	22	
	157	40.8	45.2	14.0	
【妊婦】経産婦 × 35~39歳	171	67	69	35	
	171	39.2	40.4	20.5	
【妊婦】初産婦 × 20~24歳	113	57	45	9	
	113	50.4	39.8	9.7	
【妊婦】初産婦 × 25~29歳	163	81	88	14	
	163	49.7	41.7	8.6	
【妊婦】初産婦 × 30~34歳	173	83	73	17	
	173	48.0	42.2	9.8	
【妊婦】初産婦 × 35~39歳	169	67	77	25	
	169	39.6	45.6	14.8	
【産婦】経産婦 × 20~24歳	91	45	35	11	
	91	49.5	38.5	12.1	
【産婦】経産婦 × 25~29歳	141	63	55	22	
	141	47.7	39.0	16.3	
【産婦】経産婦 × 30~34歳	157	72	59	30	
	157	45.9	35.0	19.1	
【産婦】経産婦 × 35~39歳	147	62	59	26	
	147	42.2	40.1	17.7	
【産婦】初産婦 × 20~24歳	111	66	35	10	
	111	59.5	31.5	9.0	
【産婦】初産婦 × 25~29歳	167	71	63	33	
	167	42.5	37.7	19.8	
【産婦】初産婦 × 30~34歳	173	77	67	29	
	173	44.5	38.7	16.2	
【産婦】初産婦 × 35~39歳	177	97	79	41	
	177	54.8	37.3	21.9	
妊娠経験なし × 15~19歳	0	0	0	0	
	0	0.0	0.0	0.0	
妊娠経験なし × 20~24歳	0	0	0	0	
	0	0.0	0.0	0.0	
妊娠経験なし × 25~29歳	0	0	0	0	
	0	0.0	0.0	0.0	
妊娠経験なし × 30~34歳	0	0	0	0	
	0	0.0	0.0	0.0	
妊娠経験なし × 35~39歳	0	0	0	0	
	0	0.0	0.0	0.0	

Q17.010で「知っている」とお答えの以下の食行動について、お尋ねします。それらの知識は、かかりつけの医療機関から提供されましたか。[SA]
 胎児の先天形増加が報告されているため、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に注意すること

	Base		かかりつけの医療機関から提供された	かかりつけの医療機関から提供されていない	かかりつけの医療機関から提供されなかったか覚えていない
	N	%			
Total	1787	63.5	899	29.3	
	1787	35.5	48.6	15.3	
【妊婦】経産婦 × 20~24歳	N	71	29	33	9
	%	40.8	46.5	12.7	
【妊婦】経産婦 × 25~29歳	N	123	43	66	14
	%	42.3	35.0	53.7	11.4
【妊婦】経産婦 × 30~34歳	N	121	39	67	15
	%	32.2	55.4	12.4	
【妊婦】経産婦 × 35~39歳	N	111	31	55	25
	%	27.9	49.5	22.5	
【妊婦】初産婦 × 20~24歳	N	88	20	45	12
	%	34.1	52.3	13.6	
【妊婦】初産婦 × 25~29歳	N	133	40	73	20
	%	30.1	54.9	15.0	
【妊婦】初産婦 × 30~34歳	N	138	38	71	29
	%	27.5	51.4	21.0	
【妊婦】初産婦 × 35~39歳	N	146	29	95	22
	%	19.9	65.1	15.1	
【産婦】経産婦 × 20~24歳	N	63	23	31	9
	%	36.5	49.2	14.3	
【産婦】経産婦 × 25~29歳	N	107	49	41	17
	%	45.8	39.3	15.2	
【産婦】経産婦 × 30~34歳	N	105	46	43	16
	%	43.8	41.0	15.2	
【産婦】経産婦 × 35~39歳	N	110	40	45	25
	%	36.4	40.9	22.7	
【産婦】初産婦 × 20~24歳	N	72	40	26	6
	%	55.6	36.1	8.3	
【産婦】初産婦 × 25~29歳	N	126	46	56	24
	%	36.5	44.4	19.0	
【産婦】初産婦 × 30~34歳	N	140	46	71	23
	%	32.9	50.7	16.7	
【産婦】初産婦 × 35~39歳	N	133	68	39	16
	%	49.6	37.6	12.3	
妊娠経験なし × 15~19歳	N	0	0	0	0
	%	0.0	0.0	0.0	
妊娠経験なし × 20~24歳	N	0	0	0	0
	%	0.0	0.0	0.0	
妊娠経験なし × 25~29歳	N	0	0	0	0
	%	0.0	0.0	0.0	
妊娠経験なし × 30~34歳	N	0	0	0	0
	%	0.0	0.0	0.0	
妊娠経験なし × 35~39歳	N	0	0	0	0
	%	0.0	0.0	0.0	

Q17.010で「知っている」とお答えの以下の食行動について、お尋ねします。それらの知識は、かかりつけの医療機関から提供されましたか。[SA]
 妊娠中は、妊娠前の体型を考慮した望ましい体重増加量にすること

	Base		かかりつけの医療機関から提供された	かかりつけの医療機関から提供されていない	かかりつけの医療機関から提供されなかったか覚えていない
	N	%			
Total	2,425	1,725	492	208	
	2,425	71.1	203	8.6	
【妊婦】経産婦 × 20～24歳	111	74	29	8	
	111	66.7	26.1	7.2	
【妊婦】経産婦 × 25～29歳	167	107	44	16	
	167	64.1	26.3	9.6	
【妊婦】経産婦 × 30～34歳	164	114	34	16	
	164	69.5	20.7	9.8	
【妊婦】経産婦 × 35～39歳	166	111	37	18	
	166	66.9	22.3	10.3	
【妊婦】初産婦 × 20～24歳	21	80	7	2	
	21	71.1	22.3	6.0	
【妊婦】初産婦 × 25～29歳	165	121	33	11	
	165	73.3	20.0	6.7	
【妊婦】初産婦 × 30～34歳	173	117	44	12	
	173	67.6	25.4	6.9	
【妊婦】初産婦 × 35～39歳	169	104	51	14	
	169	61.5	30.2	8.3	
【産婦】経産婦 × 20～24歳	100	72	20	8	
	100	72.0	20.0	8.0	
【産婦】経産婦 × 25～29歳	142	100	29	16	
	142	69.0	20.0	11.2	
【産婦】経産婦 × 30～34歳	156	110	30	16	
	156	70.5	19.2	10.3	
【産婦】経産婦 × 35～39歳	149	106	25	18	
	149	71.1	16.8	12.1	
【産婦】初産婦 × 20～24歳	122	89	22	11	
	122	73.0	18.0	9.0	
【産婦】初産婦 × 25～29歳	168	138	19	11	
	168	82.1	11.3	6.5	
【産婦】初産婦 × 30～34歳	170	132	23	15	
	170	77.6	13.5	8.3	
【産婦】初産婦 × 35～39歳	173	144	25	20	
	173	80.4	14.0	9.0	
妊娠経験なし × 15～19歳	0	0	0	0	
	0	0.0	0.0	0.0	
妊娠経験なし × 20～24歳	0	0	0	0	
	0	0.0	0.0	0.0	
妊娠経験なし × 25～29歳	0	0	0	0	
	0	0.0	0.0	0.0	
妊娠経験なし × 30～34歳	0	0	0	0	
	0	0.0	0.0	0.0	
妊娠経験なし × 35～39歳	0	0	0	0	
	0	0.0	0.0	0.0	

Q17.010で「知っている」とお答えの以下の食行動について、お尋ねします。それらの知識は、かかりつけの医療機関から提供されましたか。[SA]
授乳中は体重の増加を確認しながらエネルギー摂取量を調整する必要があります

	Base		かかりつけの医療機関から提供された	かかりつけの医療機関から提供されていない	かかりつけの医療機関から提供されなかったか覚えていない
	N	%			
Total	1732	912	590	240	
	1732	52.7	33.5	13.9	
【妊婦】経産婦 × 20~24歳	N	79	37	85	7
	%	4.6	4.3	8.9	0.3
【妊婦】経産婦 × 25~29歳	N	119	54	52	13
	%	6.9	3.1	4.7	1.0
【妊婦】経産婦 × 30~34歳	N	124	59	47	18
	%	7.2	3.5	4.5	1.4
【妊婦】経産婦 × 35~39歳	N	113	55	35	22
	%	6.5	3.1	3.0	2.0
【妊婦】初産婦 × 20~24歳	N	74	30	39	2
	%	4.3	1.7	3.7	0.1
【妊婦】初産婦 × 25~29歳	N	109	53	42	14
	%	6.3	2.9	4.0	1.1
【妊婦】初産婦 × 30~34歳	N	121	62	44	15
	%	7.0	3.5	4.2	1.2
【妊婦】初産婦 × 35~39歳	N	107	43	50	14
	%	6.2	2.3	4.6	1.3
【産婦】経産婦 × 20~24歳	N	74	46	23	5
	%	4.3	2.5	2.1	0.3
【産婦】経産婦 × 25~29歳	N	101	49	28	24
	%	5.8	2.7	2.7	2.3
【産婦】経産婦 × 30~34歳	N	115	68	29	18
	%	6.6	3.1	2.8	1.6
【産婦】経産婦 × 35~39歳	N	116	63	34	19
	%	6.7	3.4	3.2	1.7
【産婦】初産婦 × 20~24歳	N	87	57	20	10
	%	5.0	2.5	1.9	0.8
【産婦】初産婦 × 25~29歳	N	121	77	24	20
	%	7.0	3.9	2.3	1.6
【産婦】初産婦 × 30~34歳	N	140	69	50	21
	%	8.1	3.2	4.7	1.6
【産婦】初産婦 × 35~39歳	N	132	84	37	15
	%	7.6	3.8	3.5	1.1
妊娠経験なし × 15~19歳	N	0	0	0	0
	%	0.0	0.0	0.0	0.0
妊娠経験なし × 20~24歳	N	0	0	0	0
	%	0.0	0.0	0.0	0.0
妊娠経験なし × 25~29歳	N	0	0	0	0
	%	0.0	0.0	0.0	0.0
妊娠経験なし × 30~34歳	N	0	0	0	0
	%	0.0	0.0	0.0	0.0
妊娠経験なし × 35~39歳	N	0	0	0	0
	%	0.0	0.0	0.0	0.0

021.あなたの婚姻状況について、あてはまるものを選びください。[SA]

	Base	配偶者あり y	未婚	離別・死別
Total	N 5000 %	3207 64.1	1774 34.7	59 1.2
【妊婦】経産婦 × 20～24歳	N 150 %	139 92.7	9 6.0	2 1.3
【妊婦】経産婦 × 25～29歳	N 200 %	196 98.0	1 0.5	3 1.5
【妊婦】経産婦 × 30～34歳	N 200 %	197 98.5	1 0.5	2 1.0
【妊婦】経産婦 × 35～39歳	N 200 %	194 97.0	0 0.0	6 3.0
【妊婦】初産婦 × 20～24歳	N 150 %	131 87.3	18 12.0	0 0.7
【妊婦】初産婦 × 25～29歳	N 200 %	190 95.0	9 4.5	1 0.5
【妊婦】初産婦 × 30～34歳	N 200 %	191 95.5	7 3.5	2 1.0
【妊婦】初産婦 × 35～39歳	N 200 %	195 97.5	5 2.5	0 0.0
【産婦】経産婦 × 20～24歳	N 150 %	135 90.0	7 4.7	8 5.3
【産婦】経産婦 × 25～29歳	N 200 %	193 96.5	3 1.5	4 2.0
【産婦】経産婦 × 30～34歳	N 200 %	198 99.0	0 0.0	2 1.0
【産婦】経産婦 × 35～39歳	N 200 %	195 97.5	0 0.0	5 2.5
【産婦】初産婦 × 20～24歳	N 150 %	136 90.7	12 8.0	2 1.3
【産婦】初産婦 × 25～29歳	N 200 %	197 98.5	1 0.5	2 1.0
【産婦】初産婦 × 30～34歳	N 200 %	198 99.0	1 0.5	1 0.5
【産婦】初産婦 × 35～39歳	N 200 %	193 96.5	7 3.5	0 0.0
妊娠経験なし × 15～19歳	N 400 %	10 2.5	39 9.75	0 0.0
妊娠経験なし × 20～24歳	N 400 %	10 2.5	390 97.5	0 0.0
妊娠経験なし × 25～29歳	N 400 %	66 16.5	331 82.8	3 0.8
妊娠経験なし × 30～34歳	N 400 %	120 30.0	272 68.0	8 2.0
妊娠経験なし × 35～39歳	N 400 %	123 30.8	269 67.3	8 2.0

Q18.産婦の方におうかがいします。あなたは現在、授乳中ですか。[SA]

	Base	授乳中である(母乳)	授乳中である(母乳/工業用ミルク/併用)	授乳中である(工業用ミルク/粉ミルク/その他)	授乳中ではない(母乳/工業用ミルク/粉ミルク/その他)
Total	N 1500 %	796 53.1	378 25.2	210 14.0	116 7.7
【妊婦】経産婦 × 20~24歳	N 1500 %	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
【妊婦】経産婦 × 25~29歳	N 1500 %	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
【妊婦】経産婦 × 30~34歳	N 1500 %	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
【妊婦】経産婦 × 35~39歳	N 1500 %	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
【産婦】経産婦 × 20~24歳	N 1500 %	67 4.5	32 2.1	30 2.0	21 1.4
【産婦】経産婦 × 25~29歳	N 200 %	111 55.5	44 22.0	37 18.5	13 6.5
【産婦】経産婦 × 30~34歳	N 200 %	72 36.0	27 13.5	16 8.0	17 8.5
【産婦】経産婦 × 35~39歳	N 200 %	118 59.0	44 22.0	25 12.5	13 6.5
【産婦】初産婦 × 20~24歳	N 1500 %	77 5.1	33 2.2	30 2.0	10 0.7
【産婦】初産婦 × 25~29歳	N 200 %	105 52.5	56 28.0	26 13.0	13 6.5
【産婦】初産婦 × 30~34歳	N 200 %	111 55.5	54 27.0	21 10.5	14 7.0
【産婦】初産婦 × 35~39歳	N 200 %	82 41.0	38 19.0	30 15.0	17 8.5
妊娠経験なし × 15~19歳	N 1500 %	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
妊娠経験なし × 20~24歳	N 1500 %	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
妊娠経験なし × 25~29歳	N 1500 %	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
妊娠経験なし × 30~34歳	N 1500 %	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
妊娠経験なし × 35~39歳	N 1500 %	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

Q19 妊婦・産婦の方におうかがいします。あなたには現在、料理や掃除・選択などの家事や育児に関して、サポートをしてくれる方がいらっしゃいますか。(里帰りなどで、一時的にサポート [MA])

	Base	いる・あ なたの配 偶者	いる・あ なたの配 偶者の親	いる・そ の他の 親族	いる・友 人、知人	いる・家 事代行 やベビー シッター などの サービス 提供者	いる・そ の他	いない
Total	N 3000	2326	1402	525	230	156	25	16
	% 100	77.5	46.7	17.5	7.7	5.2	0.8	0.5
【妊婦】経産婦 × 20~24歳	N 150	103	67	35	19	10	2	0
	% 100	68.7	44.7	23.3	12.7	6.7	1.3	0.0
【妊婦】経産婦 × 25~29歳	N 200	152	101	42	11	8	1	1
	% 100	76.0	50.5	21.0	5.5	4.0	0.5	0.5
【妊婦】経産婦 × 30~34歳	N 200	160	99	47	12	7	2	0
	% 100	80.0	49.5	23.5	6.0	3.5	1.0	0.0
【妊婦】経産婦 × 35~39歳	N 200	154	88	41	15	9	1	5
	% 100	77.0	48.0	20.5	7.5	4.5	0.5	2.5
【妊婦】初産婦 × 20~24歳	N 150	107	67	19	9	9	0	2
	% 100	71.3	44.7	12.7	6.0	6.0	0.0	1.3
【妊婦】初産婦 × 25~29歳	N 200	173	93	27	6	8	1	10
	% 100	86.5	46.5	13.5	3.0	4.0	0.5	5.0
【妊婦】初産婦 × 30~34歳	N 200	165	94	34	14	7	2	1
	% 100	82.5	47.0	17.0	7.0	3.5	1.0	0.5
【妊婦】初産婦 × 35~39歳	N 200	168	83	37	21	8	2	1
	% 100	84.0	41.5	18.5	10.5	4.0	1.0	0.5
【産婦】経産婦 × 20~24歳	N 150	96	70	22	14	15	2	0
	% 100	64.0	46.7	14.7	9.3	10.0	1.3	0.0
【産婦】経産婦 × 25~29歳	N 200	151	85	25	19	8	1	0
	% 100	75.5	42.5	12.5	9.5	4.0	0.5	0.0
【産婦】経産婦 × 30~34歳	N 200	161	84	34	13	11	2	0
	% 100	80.5	42.0	17.0	6.5	5.5	1.0	0.0
【産婦】経産婦 × 35~39歳	N 200	154	82	40	11	7	2	2
	% 100	77.0	41.0	20.0	5.5	3.5	1.0	1.0
【産婦】初産婦 × 20~24歳	N 150	101	79	27	14	7	1	1
	% 100	67.3	52.7	18.0	9.3	4.7	0.7	0.7
【産婦】初産婦 × 25~29歳	N 200	161	111	32	15	10	1	1
	% 100	80.5	55.5	16.0	7.5	5.0	0.5	0.5
【産婦】初産婦 × 30~34歳	N 200	154	94	27	15	12	2	0
	% 100	77.0	47.0	13.5	7.5	6.0	1.0	0.0
【産婦】初産婦 × 35~39歳	N 200	161	96	36	22	12	3	0
	% 100	80.5	48.0	18.0	11.0	6.0	1.5	0.0
妊娠経歴なし × 15~19歳	N 0	0	0	0	0	0	0	0
	% 0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
妊娠経歴なし × 20~24歳	N 0	0	0	0	0	0	0	0
	% 0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
妊娠経歴なし × 25~29歳	N 0	0	0	0	0	0	0	0
	% 0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
妊娠経歴なし × 30~34歳	N 0	0	0	0	0	0	0	0
	% 0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
妊娠経歴なし × 35~39歳	N 0	0	0	0	0	0	0	0
	% 0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

Q20.これまでで、妊娠経験のない方におうかがいします。あなたの、子どもについてのお考えについて、あてはまるものをひとつお選びください。[SA]

	N		%		Base	今すぐ欲しい子どもが欲しい	今すぐ欲しいとは思わないが、近い将来子どもが欲しい	今すぐ欲しいとは思わないが、いつかは子どもが欲しい	今すぐ欲しいとは思わないが、いつかは子どもが欲しい	子どもが欲しいとは思わない
	N	%	N	%						
Total	2000	223	372	623	2000	223	372	623	782	39.1
【妊婦】経産婦 × 20~24歳	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【妊婦】経産婦 × 25~29歳	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【妊婦】経産婦 × 30~34歳	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【妊婦】経産婦 × 35~39歳	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【妊婦】初産婦 × 20~24歳	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【妊婦】初産婦 × 25~29歳	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【妊婦】初産婦 × 30~34歳	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【妊婦】初産婦 × 35~39歳	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【産婦】経産婦 × 20~24歳	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【産婦】経産婦 × 25~29歳	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【産婦】経産婦 × 30~34歳	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【産婦】経産婦 × 35~39歳	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【産婦】初産婦 × 20~24歳	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【産婦】初産婦 × 25~29歳	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【産婦】初産婦 × 30~34歳	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【産婦】初産婦 × 35~39歳	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
妊婦経験なし × 15~19歳	400	12	49	196	400	12	49	196	143	35.8
妊婦経験なし × 20~24歳	400	16	86	157	400	16	86	157	141	35.3
妊婦経験なし × 25~29歳	400	46	95	107	400	46	95	107	152	38.0
妊婦経験なし × 30~34歳	400	75	83	92	400	75	83	92	150	37.5
妊婦経験なし × 35~39歳	400	74	59	71	400	74	59	71	196	49.0
	400	183	143	178	400	183	143	178	490	122.5

Q22. あなたの就労状況について、あてはまるものを選びください。[SA]

	Base		就労している:勤務時間はフルタイム(1週間の所定労働時間が40時間程度(1日8時間))	就労している:勤務時間はフルタイムと比べて短い時間(フルタイムと比較して、1週間)	就労していない:産前産後休暇・育児中	就労していない:専業主婦	就労していない:学生	就労していない:その他
	N	%						
Total	5000	100.0	681	17.24	552	287		
	3000	21.0	13.8	34.5	11.0	3.7		
【妊婦】経産婦 × 20~24歳	150	17.3	26	15	9	0		
【妊婦】経産婦 × 25~29歳	200	36	21	10.5	60.7	0.0	0.7	
【妊婦】経産婦 × 30~34歳	200	18.0	10.5	13.0	57.5	0.0	1.0	
【妊婦】経産婦 × 35~39歳	200	25	25	30	118	0	2	
【妊婦】初産婦 × 20~24歳	200	12.5	12.5	15.0	59.0	0.0	1.0	
【妊婦】初産婦 × 25~29歳	200	29	34	29	106	0	2	
【妊婦】初産婦 × 30~34歳	200	14.5	17.0	14.5	53.0	0.0	1.0	
【妊婦】初産婦 × 35~39歳	150	14	23	19	79	6	9	
【産婦】経産婦 × 20~24歳	150	9.3	15.3	12.7	52.7	4.0	6.0	
【産婦】経産婦 × 25~29歳	200	47	30	29	89	0	2	
【産婦】経産婦 × 30~34歳	200	23.5	15.0	14.5	44.5	0.0	2.5	
【産婦】経産婦 × 35~39歳	200	38	23	38	100	0	1	
【産婦】初産婦 × 20~24歳	200	19.0	11.5	19.0	50.0	0.0	0.5	
【産婦】初産婦 × 25~29歳	200	52	31	26	85	0	6	
【産婦】初産婦 × 30~34歳	200	26.0	15.5	13.0	42.5	0.0	3.0	
【産婦】初産婦 × 35~39歳	150	15	21	32	82	0	0	
【産婦】経産婦 × 20~24歳	150	10.0	14.0	21.3	54.7	0.0	0.0	
【産婦】経産婦 × 25~29歳	200	15	16	52	114	1	2	
【産婦】経産婦 × 30~34歳	200	7.5	8.0	26.0	57.0	0.5	1.0	
【産婦】経産婦 × 35~39歳	200	12	24	64	98	0	1	
【産婦】初産婦 × 20~24歳	200	6.3	12.0	32.0	49.0	0.0	0.2	
【産婦】初産婦 × 25~29歳	200	20	16	67	97	0	0	
【産婦】初産婦 × 30~34歳	200	10.0	8.0	33.5	48.5	0.0	0.0	
【産婦】初産婦 × 35~39歳	150	5	9	36	96	2	2	
【産婦】経産婦 × 20~24歳	150	3.3	6.0	24.0	64.0	1.3	1.3	
【産婦】経産婦 × 25~29歳	200	8	2	80	107	1	2	
【産婦】経産婦 × 30~34歳	200	4.0	1.0	40.0	53.5	0.5	1.0	
【産婦】経産婦 × 35~39歳	200	8	9	95	88	0	0	
【産婦】初産婦 × 20~24歳	200	4.0	4.5	47.5	44.0	0.0	0.0	
【産婦】初産婦 × 25~29歳	200	10	15	68	107	0	0	
【産婦】初産婦 × 30~34歳	200	5.0	7.5	34.0	53.5	0.0	0.0	
【産婦】初産婦 × 35~39歳	200	14	25	0	1	32.3	1.6	
妊娠経験なし × 15~19歳	400	3.5	6.5	0.0	0.3	83.8	4.0	
妊娠経験なし × 20~24歳	400	107	57	0	3	183	90	
妊娠経験なし × 25~29歳	400	268	143	0	0.8	45.8	12.5	
妊娠経験なし × 30~34歳	400	205	89	0	30	13	63	
妊娠経験なし × 35~39歳	400	51.3	22.3	0.0	7.5	3.3	15.8	
妊娠経験なし × 20~24歳	400	190	81	0	57	3	69	
妊娠経験なし × 25~29歳	400	47.5	20.3	0.0	14.3	0.8	17.3	
妊娠経験なし × 30~34歳	400	182	103	0	61	0	54	
妊娠経験なし × 35~39歳	400	45.5	23.8	0.0	15.3	0.0	13.5	

Q23. あなたの最終学歴について、あてはまるものを選びください。[SA]

	Base	小学校・ 中学校	高校	専門学校	高等専 修学校 ／高等 専門学校	短期大 学	四年制 大学	大学院	その他
Total	N 5000	210	1379	769	187	515	1771	130	39
	%	4.2	27.6	15.4	3.7	10.3	35.4	2.6	0.8
【妊婦】経産婦 × 20～24歳	N 150	19	84	19	10	13	3	1	1
	%	12.7	56.0	12.7	6.7	8.7	2.0	0.7	0.7
【妊婦】経産婦 × 25～29歳	N 200	9	56	31	8	27	63	5	1
	%	4.5	28.0	15.5	4.0	13.5	31.5	2.5	0.5
【妊婦】経産婦 × 30～34歳	N 200	6	39	35	8	32	78	2	0
	%	3.0	19.5	17.5	4.0	16.0	39.0	1.0	0.0
【妊婦】経産婦 × 35～39歳	N 200	4	43	36	12	29	68	8	0
	%	2.0	21.5	18.0	6.0	14.5	34.0	4.0	0.0
【妊婦】初産婦 × 20～24歳	N 150	6	88	34	6	14	18	0	1
	%	4.0	45.3	22.7	3.3	9.4	12.0	0.7	0.7
【妊婦】初産婦 × 25～29歳	N 200	3	41	35	6	23	66	2	2
	%	1.5	20.5	17.5	3.0	11.5	33.0	1.0	1.0
【妊婦】初産婦 × 30～34歳	N 200	3	29	43	7	25	86	7	0
	%	1.5	14.5	21.5	3.5	12.5	43.0	3.5	0.0
【妊婦】初産婦 × 35～39歳	N 200	4	35	38	7	27	84	4	1
	%	2.0	17.5	19.0	3.5	13.5	42.0	2.0	0.5
【産婦】経産婦 × 20～24歳	N 150	24	75	17	5	20	6	2	1
	%	16.0	50.0	11.3	3.3	13.3	4.0	1.3	0.7
【産婦】経産婦 × 25～29歳	N 200	10	51	40	14	16	65	4	0
	%	5.0	25.5	20.0	7.0	8.0	32.5	2.0	0.0
【産婦】経産婦 × 30～34歳	N 200	8	46	38	3	21	72	7	0
	%	4.0	23.0	19.0	1.5	10.5	36.0	3.5	0.0
【産婦】経産婦 × 35～39歳	N 200	5	28	34	0	29	83	11	0
	%	2.5	14.0	17.0	0.0	14.5	41.5	5.5	0.0
【産婦】初産婦 × 20～24歳	N 150	9	74	33	8	10	16	0	0
	%	6.0	49.3	22.0	5.3	6.7	10.7	0.0	0.0
【産婦】初産婦 × 25～29歳	N 200	1	34	38	4	25	95	2	1
	%	0.5	17.0	19.0	2.0	12.5	47.5	1.0	0.5
【産婦】初産婦 × 30～34歳	N 200	1	36	48	2	15	92	4	2
	%	0.5	18.0	24.0	1.0	7.5	46.0	2.0	1.0
【産婦】初産婦 × 35～39歳	N 200	2	28	28	12	27	82	9	2
	%	1.0	14.0	14.0	6.0	13.5	41.0	4.5	1.0
妊娠経験なし × 15～19歳	N 400	51	27	23	3	6	2	0	1
	%	12.8	55.3	5.8	0.8	1.5	0.5	0.3	0.3
妊娠経験なし × 20～24歳	N 400	12	76	42	15	18	171	13	3
	%	3.0	31.5	10.5	3.8	4.5	42.8	3.3	0.8
妊娠経験なし × 25～29歳	N 400	12	80	60	10	32	179	20	7
	%	3.0	40.0	30.0	2.5	8.0	44.8	5.0	1.8
妊娠経験なし × 30～34歳	N 400	14	87	54	11	41	176	16	1
	%	3.5	21.8	13.5	2.8	10.3	44.0	4.0	0.3
妊娠経験なし × 35～39歳	N 400	9	88	45	12	61	181	11	5
	%	2.3	24.5	10.8	3.0	15.3	40.3	2.8	1.3

Q25.あなたとお住いの方(々)について、あてはまるものをひとつお選び下さい。現在、出産を理由に里帰り中や一時的に親と同居をされている方は、普段の家族構成をお答えください。[SA]

	N	5000	あなたご自身の み(ひとり暮らし)	あなた (と、こきょうだい) と親	あなた (と、こきょうだい) と親と祖父母	あなたが た夫婦のみ	あなたが た夫婦と 親	あなたが た夫婦と 親と祖父母	あなたが た夫婦と 子ども	あなたが た夫婦、 子どもと親	あなたと 子ども	あなたが た夫婦と 子どもと親	その他の 家族構成
Total	N	5000	409	1001	252	922	34	6	1897	168	55	70	189
	%	5000	8.2	20.0	5.0	18.4	0.7	0.1	37.9	3.4	1.1	1.4	3.7
【妊婦】経産婦 × 20~24歳	N	150	0	0	0	0	0	0	119	12	8	5	6
	%	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	79.3	8.0	5.3	3.3	4.0
【妊婦】経産婦 × 25~29歳	N	200	0	0	0	0	0	0	172	15	3	3	7
	%	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	86.0	7.5	1.5	1.5	3.5
【妊婦】経産婦 × 30~34歳	N	200	0	0	0	0	0	0	174	15	3	5	3
	%	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	87.0	7.5	1.5	2.5	1.5
【妊婦】経産婦 × 35~39歳	N	200	0	0	0	0	0	0	169	21	3	4	3
	%	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	84.5	10.5	1.5	2.0	1.5
【妊婦】初産婦 × 20~24歳	N	150	3	17	10	2	0	1	0	0	0	0	0
	%	150	2.0	11.3	7.2	1.3	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【妊婦】初産婦 × 25~29歳	N	200	4	12	2	0	0	0	0	0	0	0	0
	%	200	2.0	6.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【妊婦】初産婦 × 30~34歳	N	200	3	9	1	0	0	0	0	0	0	0	0
	%	200	1.5	4.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【妊婦】初産婦 × 35~39歳	N	200	4	6	1	0	0	0	0	0	0	0	0
	%	200	2.0	3.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【産婦】経産婦 × 20~24歳	N	150	0	0	0	0	0	0	110	11	7	10	12
	%	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	73.3	7.3	4.7	6.7	8.0
【産婦】経産婦 × 25~29歳	N	200	0	0	0	0	0	0	165	20	7	5	3
	%	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	82.5	10.0	3.5	2.5	1.5
【産婦】経産婦 × 30~34歳	N	200	0	0	0	0	0	0	178	17	3	1	0
	%	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	89.0	8.5	1.5	0.5	0.0
【産婦】経産婦 × 35~39歳	N	200	0	0	0	0	0	0	174	14	6	3	3
	%	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	87.0	7.0	3.0	1.5	1.5
【産婦】初産婦 × 20~24歳	N	150	0	0	0	0	0	0	105	14	6	16	9
	%	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	70.0	9.3	4.0	10.7	6.0
【産婦】初産婦 × 25~29歳	N	200	0	0	0	0	0	0	175	11	3	4	7
	%	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	87.5	5.5	1.5	2.0	3.5
【産婦】初産婦 × 30~34歳	N	200	0	0	0	0	0	0	180	7	3	9	1
	%	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	90.0	3.5	1.5	4.5	0.5
【産婦】初産婦 × 35~39歳	N	200	0	0	0	0	0	0	178	11	3	5	0
	%	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	89.0	5.5	1.5	2.5	0.0
妊婦経産なし × 15~19歳	N	400	49	23	35	0	0	0	0	0	0	0	2
	%	400	12.3	5.8	8.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
妊婦経産なし × 20~24歳	N	400	98	211	55	9	0	0	0	0	0	0	27
	%	400	24.5	52.8	13.8	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.8
妊婦経産なし × 25~29歳	N	400	88	178	43	63	1	0	0	0	0	0	27
	%	400	22.0	44.5	10.8	15.8	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.8
妊婦経産なし × 30~34歳	N	400	77	168	29	106	3	2	0	0	0	0	15
	%	400	19.3	42.0	7.3	26.5	0.8	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	3.8
妊婦経産なし × 35~39歳	N	400	83	165	22	114	4	1	0	0	0	0	11
	%	400	20.8	41.3	5.5	28.5	1.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	2.8

妊産婦への食生活の指導に関する医療機関向けアンケート調査A

本アンケートは、全国の妊産婦健診を実施している医療機関における、妊娠・出産に当たっての適切な食生活の向上を目的とした指導やそれに関わる取組について、その実態や、今後のご意向をお伺いするものです。

※妊産婦は、妊娠中の女性と、出産後1年未満の女性を指します。

なお、ここで伺いする「妊産婦の食生活の向上のための取組」は、

- 母乳や離乳食など『乳児』に関する食を対象としたものも含まれます。
- 具体的には以下の取組を含みます
 - ・妊産婦の栄養・食生活に関わる課題・ニーズの把握
 - ・妊産婦の栄養・食生活の向上のための取組の立案
 - ・妊産婦の栄養・食生活の向上のための情報提供・相談（食育等）
 - ・妊産婦の栄養・食生活の向上のための取組に対する評価

調査票の内容について問合せをさせていただく場合のご連絡先をご記入ください。

病院名・診療機関名	
住所	
電話番号	
メールアドレス	

貴院についてお尋ねします。

Q1 医師・看護師・助産師・管理栄養士数をご記入ください。(すべて非常勤含む)
なお、院内に科が複数ある場合、産婦人科医師と看護師、助産師については、産婦人科に所属する人数をご記入ください。

産婦人科医師

 人

看護師

 人

助産師

 人

管理栄養士

 人

Q2 貴院の年間分娩取扱数(平成29年度)をご記入ください。

 件

Q3 以下のような面談機会において、妊婦の食生活の向上のための情報提供・相談対応をされていますか。当てはまるもの全てに○をつけてください。(項目ごとに複数可)

	1. パ ン フ レ ッ ト や 冊 子 の 配 布 に 関 す る	2. 妊 娠 中 の 一 般 的 な 食 生 活 に 関 す る 説 明	3. 妊 婦 に 合 わ せ た 相 談 対 応 の 個 々 の 状 況 や	4. レ シ ピ の 提 供 や 調 理 実 習 な ど	5. 妊 婦 の 食 生 活 の 向 上 の た め の 情 報 提 供 ・ 相 談 を 受 け 付 け て い な い	6. こ の 取 組 は 実 施 し て い な い
(1) 妊婦健診	1	2	3	4	5	6
(2) 母親学級・両親学級	1	2	3	4	5	6
(3) マタニティエクササイズ(ヨガ、ピクス等)	1	2	3	4	5	6
(4) 心理相談	1	2	3	4	5	6
(5) 栄養相談	1	2	3	4	5	6
(6) その他面談機会(具体的に:)	1	2	3	4	5	6

※上記の面談機会について、すべて「5.妊婦の食生活の向上のための情報提供・相談を受け付けていない」、または、「6. この取組は実施していない」をお選びの方は、Q8へお進みください。

Q4 Q3でお答えいただいた取組の立案にあたって、妊婦の食に関する課題やニーズを収集されていますか。(1つに○)。
(Q3(1)から(6)のいずれかの取組の立案にあたって収集されていたら、
1. 実施している、をお選びください。)

1. 実施している	2. 実施していない
-----------	------------

Q5 Q3でお答えいただいた取組について、取組に関する評価を実施していますか。(1つに○)

1. 実施している	2. 実施していない → Q8へ
-----------	------------------

Q6 Q3でお答えいただいた取組に対する評価を、その後の取組の検討に反映されていますか。(1つに○)

1. 反映している	2. 反映していない
-----------	------------

Q7 妊婦の食生活の向上を目的とした取組について、対象とされているのはどなたですか。
当てはまるもの全てに○をつけてください。

1. 妊婦本人	2. 妊婦の配偶者・パートナー
3. 妊婦の親(義両親含む)	4. その他 (具体的に:)

Q8 以下のような面談機会において、産婦の食生活の向上のための情報提供・相談対応をされていますか。当てはまるもの全てに○をつけてください。(項目ごとに複数可)

	1. 産後 の レ ッ ト や 冊 子 の 配 布 に 関 す る	2. 産 後 の 一 般 的 な 食 生 活 に 関 す る 説 明	3. 産 婦 に 合 わ せ た に 関 す る 個 々 の 状 況 や	4. 技 術 レ シ ピ の 提 供 や 調 理 実 習 な ど	5. 産 婦 の 食 生 活 の 向 上 の た め の 情 報 提 供 ・ 相 談 を 受 け 付 け て い な い	6. こ の 取 組 は 実 施 し て い な い
(1) 産婦健診	1	2	3	4	5	6
(2) 母親学級・両親学級	1	2	3	4	5	6
(3) 産後エクササイズ(ヨガ、ピクス等)	1	2	3	4	5	6
(4) 離乳食教室	1	2	3	4	5	6
(5) 育児相談	1	2	3	4	5	6
(6) 心理相談	1	2	3	4	5	6
(7) 栄養相談	1	2	3	4	5	6
(8) 母乳相談	1	2	3	4	5	6
(9) ショートステイ(産後ケア)	1	2	3	4	5	6
(10) その他面談機会(具体的に:)	1	2	3	4	5	6

※上記の面談機会について、すべて「5. 産婦の食生活の向上のための情報提供・相談を受け付けていない」、または、「6. この取組は実施していない」をお選びの方は、Q13へお進みください。

Q9 Q8でお答えいただいた取組の立案にあたって、産婦の食に関する課題やニーズを収集されていますか。(1つに○)
(Q8(1)から(10)のいずれかの取組の立案にあたって収集されていたら、
1. 実施している、をお選びください。)

1. 実施している	2. 実施していない
-----------	------------

Q10 Q8でお答えいただいた取組について、取組に関する評価を実施していますか。(1つに○)

1. 実施している	2. 実施していない → Q13へ
-----------	-------------------

Q11 Q8でお答えいただいた取組に対する評価を、その後の取組の検討に反映されていますか。(1つに○)

1. 反映している	2. 反映していない
-----------	------------

Q12 産婦の食生活の向上を目的とした取組について、対象とされているのはどなたですか。
当てはまるもの全てに○をつけてください。

1. 産婦本人	2. 産婦の配偶者・パートナー
3. 産婦の親(義両親含む)	4. その他 (具体的に:)

貴院において、Q3、Q8にてお答えいただいた妊産婦の食生活の向上のための取組に使用されているツールについてお尋ねします。

Q13 以下の資料をご存知ですか。ご存知の資料全てに○をつけてください。

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1. 妊産婦のための食生活指針 | 2. 妊産婦のための食事バランスガイド |
| 3. 妊娠期の至適体重増加チャート | 4. 日本人の食事摂取基準(2015年版) |

Q14 妊産婦の食生活の向上のための取組に当たって、資料を配布しておられますか。(1つに○)

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 1. 既存(Q13)の資料を複製して配布している | 2. 独自に作成した資料を配布している |
| 3. 資料の配布はしていない | |

Q15 Q14で「1.既存(Q13)の資料を複製して配布している」とお答えの方にお尋ねします。どのような資料を複製されていますか。当てはまる資料全てに○をつけてください。

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1. 妊産婦のための食生活指針 | 2. 妊産婦のための食事バランスガイド |
| 3. 妊娠期の至適体重増加チャート | 4. 日本人の食事摂取基準(2015年版) |
| 5. 自治体が作成した資料 | 6. その他 (具体的に:) |

Q16 Q14で「2.独自に作成した資料を配布している」とお答えの方にお尋ねします。どのような資料を参考に作成されていますか。当てはまる資料全てに○をつけてください。

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1. 妊産婦のための食生活指針 | 2. 妊産婦のための食事バランスガイド |
| 3. 妊娠期の至適体重増加チャート | 4. 日本人の食事摂取基準(2015年版) |
| 5. 自治体が作成した資料 | 6. その他 (具体的に:) |

Q17 Q14で「2.独自に作成した資料を配布している」とお答えの方にお尋ねします。対象とされているのはどなたですか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 妊婦本人 | 2. 産婦本人 |
| 3. 妊婦の配偶者・パートナー | 4. 産婦の配偶者・パートナー |
| 5. 妊婦の親(義両親含む) | 6. 産婦の親(義両親含む) |
| 7. その他 (具体的に:) | |

Q18 Q13でいずれか(あるいは全て)をご存知、とお答えの方にお尋ねします。これらの資料をさらに充実させるために、改善点・ご要望があれば、お聞かせください。

--

貴院において、妊産婦の食生活の向上のための取組を実施する際のご要望についてお尋ねします。(現在実施されていない方は、実施することを想定してお答えください。)

Q18 貴院において、妊産婦の食生活の向上のための取組を実施する際に、お困りのことはございますか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

- | |
|------------------------------------|
| 1. 貴院内の人材不足(妊産婦一人当たり使える時間が短い、など) |
| 2. 予算の不足 |
| 3. 自治体との連携不足(必要な情報がうまく連携できていない、など) |
| 4. その他 (具体的に:) |
| 5. 特になし |

Q19 取組を推進するために、どのような支援があれば役立つでしょうか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

- | |
|--------------------------------------|
| 1. 自治体担当者と情報交換を密にできるネットワークやそれを構築する場 |
| 2. 他の医療機関との情報交換を密にできるネットワークやそれを構築する場 |
| 3. 妊産婦への情報提供に役立つパンフレット等のツール |
| 4. 他の医療機関による優良取組事例 |
| 5. 取組において連携可能な企業・団体等のリスト |
| 6. 予算 |
| 7. その他 (具体的に:) |

妊産婦への食生活の指導に関する医療機関向けアンケート調査B

貴院における、授乳に関する支援の状況についてお尋ねします。

厚生労働省では、授乳及び離乳の望ましい支援のあり方について、妊産婦や乳児の支援に関わる保健医療従事者が、所属する施設や専門領域が異なっても基本的事項を共有化し、一貫した支援を進めるために、2007年に「授乳・離乳の支援ガイド」を策定し、啓発を図っているところです。

「授乳・離乳の支援ガイド」が策定されてから約10年が経過したことから、今般、厚生労働省において改定の研究会が行われているところです。

本設問は、その研究会における基礎資料として活用することを目的に、授乳に関する支援の実態をお伺いするものです。

Q20 貴院では、授乳に関する支援を実施されていますか。(1つに○)

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 実施している | 2. 実施していない |
|-----------|------------|

Q21 授乳に関する支援をどのタイミングで実施をされていますか。
当てはまるもの全てに○をつけてください。

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. 妊婦健診時 | 2. 母親学級、両親学級時 |
| 3. 出産入院時 | 4. 産婦検診時 |
| 5. 母乳外来 | |
| 6. その他（具体的に： _____） | |

Q22 以下の資料をご存知ですか。ご存知の資料全てに○をつけてください。

- | |
|---------------------------------|
| 1. 授乳・離乳の支援ガイド(2007年版) |
| 2. 母乳育児を成功させるための十カ条(WHO/UNICEF) |

Q23 授乳に関する支援に当たって、何を参考にされていますか。
参考にしている資料全てに○をつけてください。

- | |
|---------------------------------|
| 1. 授乳・離乳の支援ガイド(2007年版) |
| 2. 母乳育児を成功させるための十カ条(WHO/UNICEF) |
| 3. その他（具体的に： _____） |

Q24 Q22で「1授乳・離乳の支援ガイド(2007年版)」をご存知、とお答えの方にお尋ねします。
この資料をさらに充実させるために、改善点・ご要望があれば、お聞かせください。

--

Q25 授乳に関する支援に当たって、自治体と積極的に連携をしている事例があればご記入ください。

--

質問は以上です。ご回答ありがとうございました。

参考情報2-2.医療機関向けアンケート調査単純集計表

Q1. 医師・看護師・助産師・管理栄養士数をご記入ください。(すべて非常勤含む)なお、院内に科が複数ある場合、産婦人科医師と看護師、助産師については、産婦人科に所属する人数をご記入ください。

産婦人科医師

	調査数	無回答	総計・平均	最小値	最大値
	692 100.0	56	2709.00 4.26	0.00	40.00

看護師

	調査数	無回答	総計・平均	最小値	最大値
	692 100.0	68	7598.40 12.18	0.00	586.00

助産師

	調査数	無回答	総計・平均	最小値	最大値
	1058 100.0	13	7540.90 11.11	0.00	130.00

管理栄養士

	調査数	無回答	総計・平均	最小値	最大値
	1058 100.0	70	1359.90 2.19	0.00	36.00

Q2. 貴院の年間分娩取扱数(平成29年度)をご記入ください。

	調査数	無回答	総年間・分娩取扱数	最小値	最大値
	692 100.0	19	228382 341.37	0.00	2979.00

Q3. 以下のような面談機会において妊婦の食生活の向上のための情報提供・相談対応をされていますか。当てはまるもの全てに○をつけてください。(項目ごとに複数可)

	調査数	冊に妊1子関娠のす中配るの布パ一般フ的しなツ食ト生や活	に妊12関娠のす中配るの布パ一般フ的しなツ食ト生や活							
(1) 妊婦健診	692 100.0	368 53.2	298 43.1	489 70.7	103 14.9	12 1.7	37 5.3			
(2) 母親学級・両親学級	692 100.0	320 46.2	376 54.3	249 36.0	123 17.8	14 2.0	109 15.8			
(3) マタニティエクササイズ(ヨガ、ピクス等)	692 100.0	27 3.9	23 3.3	107 15.5	21 3.0	89 12.9	361 52.2			
(4) 心理相談	692 100.0	45 6.5	38 5.5	179 25.9	23 3.3	32 4.6	343 49.6			
(5) 栄養相談	692 100.0	199 28.8	215 31.1	431 62.3	154 22.3	8 1.2	147 21.2			
(6) その他面談機会	692 100.0	59 8.5	61 8.8	162 23.4	43 6.2	7 1.0	198 28.6			

Q4. Q3でお答えいただいた取組の立案にあたって、妊婦の食に関する課題やニーズを収集されていますか。(1つに○)。

	調査数	実施している	実施していない	無回答
	672	371	257	44
	100.0	55.2	38.2	6.5

Q5. Q3でお答えいただいた取組について、取組に関する評価を実施していますか。(1つに○)

	調査数	実施している	実施していない	無回答
	672	237	380	55
	100.0	35.3	56.5	8.2

Q6. Q3でお答えいただいた取組に対する評価を、その後の取組の検討に反映されていますか。(1つに○)

	調査数	実施している	実施していない
	237	213	24
	100.0	89.9	10.1

Q7. 妊婦の食生活向上を目的とした取組について、対象とされているのはどなたですか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

	調査数	妊婦本人	妊婦の配偶者・パートナー	妊婦の親(義両親含む)	その他
	237	235	143	92	19
	100.0	99.2	60.3	38.8	8.0

Q8. 以下のような面談機会において、産婦の食生活の向上のための情報提供・相談対応をされていますか。当てはまるもの全てに○をつけてください。(項目ごとに複数可)

	調査数	子関産1のす後1配るの布パーン般的レな食ト生活冊に	関産12す後1配るの説一資明般料等的な食生用活した	産産3た々後1相談状食対況生活悩にみ関にす合わ	どレ4技シン術ビ情提報のや提調理実習な	けめ産5付の後の食生活の相向上をの受た	いこ6の取組は実施していな
(1)産婦検診	692 100.0	214 30.9	170 24.6	374 54.0	64 9.2	34 4.9	121 17.5
(2)母親学級・両親学級	692 100.0	175 25.3	177 25.6	176 25.4	51 7.4	25 3.6	254 36.7
(3)産後エクササイズ(ヨガ、ピクス等)	692 100.0	23 3.3	16 2.3	89 12.9	12 1.7	58 8.4	424 61.3
(4)離乳食教室	692 100.0	74 10.7	76 11.0	112 16.2	95 13.7	8 1.2	416 60.1
(5)育児相談	692 100.0	78 11.3	79 11.4	363 52.5	64 9.2	22 3.2	184 26.6
(6)心理相談	692 100.0	30 4.3	33 4.8	181 26.2	22 3.2	28 4.0	348 50.3
(7)栄養相談	692 100.0	124 17.9	127 18.4	318 46.0	96 13.9	11 1.6	235 34.0
(8)母乳相談	692 100.0	122 17.6	131 18.9	489 70.7	75 10.8	18 2.6	74 10.7
(9)ショートステイ(産後ケア)	692 100.0	41 5.9	47 6.8	190 27.5	37 5.3	19 2.7	380 54.9
(10)その他面談機会	692 100.0	51 7.4	53 7.7	88 12.7	20 2.9	2 0.3	254 36.7

Q9. Q8でお答えいただいた取組の立案にあたって、産婦の食に関する課題やニーズを収集されていますか。(1つに○)

	調査数	実施している	実施していない	無回答/集計対象外
	654	286	310	58
	100.0	43.7	47.4	8.9

Q10. Q8でお答えいただいた取組について、取組に関する評価を実施していますか。(1つに○)

	調査数	実施している	実施していない	無回答 / 集計対象外
	654	173	410	71
	100.0	26.5	62.7	10.9

Q11. Q8でお答えいただいた取組に対する評価を、その後の取組の検討に反映されていますか。(1つに○)

	調査数	実施している	実施していない
	173	163	10
	100.0	94.2	5.8

Q12. 産婦の食生活の向上を目的とした取組について、対象とされているのはどなたですか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

調査数	産1 産婦本人	産2 産婦の配偶者・パートナー	産3 産婦の親（義両親含む）	その他
173	173	98	76	18
100.0	1.0			

Q13. 以下の資料をご存知ですか。ご存知の資料全てに○をつけてください。

調査数	針妊1 産婦のための食生活指	産2 スガイドのための食事バラ	子妊3 ヤ嬢期の至適体重増加	日4 本人の15年食事摂取基準	無回答
692	406	471	339	323	122
100.0	58.7	68.1	49.0	46.7	17.6

Q14. 妊産婦の食生活の向上のための取組に当たって、資料を配付しておられますか。(1つに○)

調査数	複既1 製存して（Q1配布して）の資料を	布独2 してに作成した資料を配	資3 の配布はしていない	無回答
692	129	324	181	58
100.0	18.6	46.8	26.2	8.4

Q15. Q14で「1.既存(Q13)の資料を複製して配布している」とお答えの方にお尋ねします。どのような資料を複製されていますか。当てはまる資料全てに○をつけてください。

調査数	針妊1 産婦のための食生活指	産2 スガイドのための食事バラ	子妊3 ヤ嬢期の至適体重増加	日4 本人の15年食事摂取基準	自5 治体が作成した資料	その他	無回答
692	65	87	41	16	15	13	1
100.0	9.4	12.6	5.9	2.3	2.2	1.9	0.1

Q16. Q14で「2.独自に作成した資料を配付している」とお答えの方にお尋ねします。どのような資料を参考に作成されていますか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

調査数	針妊1 産婦のための食生活指	産2 スガイドのための食事バラ	子妊3 ヤ嬢期の至適体重増加	日4 本人の15年食事摂取基準	自5 治体が作成した資料	その他	無回答
324	171	183	132	107	29	51	20
100.0	52.8	56.5	40.7	33.0	9.0	15.7	6.2

Q17. Q14で「2.独自に作成した資料を配付している」とお答えの方にお尋ねします。対象とされているのはどなたですか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

調査数	妊婦本人	産婦本人	妊婦の配偶者・パートナー	産婦の配偶者・パートナー	妊婦の親（義両親含む）	産婦の親（義両親含む）	その他	無回答
324 100.0	314	153	91	61	49	39	9	6

Q18. 貴院において、妊産婦の食生活の向上のための取組を実施する際に、お困りのことはございますか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

調査数	当院内に使える人材不足が短産婦、一人	予算の不足	自治体との連携不足（必要な情報）	その他	特になし	無回答
692 100.0	365 52.7	106 15.3	85 12.3	70 10.1	211 30.5	40 5.8

Q19. 取組を推進するために、どのような支援があれば役立つでしょうか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

調査数	自己治密にできる構築ネット交換	他の密接な連携構築する	立産婦への情報提供の役割	取組事例医療機関による優良	企業・団体等との連携可能な	予算	その他	無回答
692 100.0	205 29.6	135 19.5	503 72.7	200 28.9	137 19.8	147 21.2	49 7.1	70 10.1

Q20. 貴院では、授乳に関する支援を実施されていますか。(1つに○)

調査数	実施している	実施していない	無回答
692 100.0	636 91.9	27 3.9	29 4.2

Q21. 授乳に関する支援をどのタイミングで実施されていますか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

調査数	妊婦健診時	母学級・両親学級時	出産入院時	産婦検診時	母乳外来	その他
636 100.0	476 74.8	464 73.0	526 82.7	454 71.4	499 78.5	93 14.6

Q22. 以下の資料をご存知ですか。ご存知の資料全てに○をつけてください。

	調査数	授乳 2007 年 版 支 援 ガ イ ド	U め 母 2 N の 乳 I 十 育 C 力 児 を 成 功 さ せ る た	無 回 答
	692	340	567	24
	100.0	49.1	81.9	3.5

Q23. 授乳に関する支援に当たって、何を参考にされていますか。参考にしている資料全てに○をつけてください。

	調査数	授乳 2007 年 版 支 援 ガ イ ド	U め 母 2 N の 乳 I 十 育 C 力 児 を 成 功 さ せ る た	そ の 他	無 回 答
	692	271	432	131	48
	100.0	39.2	62.4	18.9	6.9

キレイをつくる!

働く女性のための ヘルスケアブック

—キレイになるための食生活—





はじめに

近年、生産年齢人口（15～64歳）の女性の就業率は上昇傾向にあり、さまざまな分野における女性の活躍が目立ちます。一方で、日々の仕事や家事、育児に追われ、自身の健康に配慮する余裕のない女性は少なくありません。

女性が、若年期から自身の健康を意識することは、妊娠や出産のための身体づくりだけでなく、生涯にわたって健康的で生き生きとした生活を維持することにつながります。

本冊子は、厚生労働省 平成30年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業「妊娠・出産に当たっての適切な栄養・食生活に関する調査」の一環として、働く女性が健康的な生活を送るための基礎知識を提供し、生涯にわたる健康な身体づくりにつなげていくことを目的に作成いたしました。女性の方々が自身の生活を見直す契機として、本冊子をご活用いただければ幸いです。



CONTENTS 目次

リラックス編

- 心の健康診断チェックシート 4
気分転換で心を元気に! 6

運動編

- 運動習慣チェックシート 8
始めてみよう! 健康でキレイな身体づくり 10

食事編

- キレイになるための食生活って? 12
1日の食事バランスは朝食から! 14



0～1個
あてはまったあなた

その調子!

エネルギーッシュ タイプ

仕事もプライベートも精力的に取り組んでエネルギーに満ちあふれたあなたは、ストレスを上手に発散できています。その調子で、心身の健康を心がけましょう。もし周りにストレスを抱えている人がいたら、相談によってあげられると素敵ですね。

2～4個
あてはまったあなた

油断大敵!

標準タイプ

日々の生活の中で、少しストレスを感じているあなた。適度なストレスは刺激となって成長が促されますが、受けすぎは毒となります。自分でも気がつかない間にストレスを溜めこんでいるかもしれません。ちょっと気分転換をしてみましょう。

5～7個
あてはまったあなた

簡単なことから始めよう!

元気不足ぎみ タイプ

ストレスが溜まってきているようです。心の疲れは、身体の疲れにもつながります。マイナスなことばかり考えてしまっていて気が重い、慢性的に身体がだるいなどといった症状は出ていませんか? しっかり湯船に浸かって、心身の疲れを落としましょう。

8～10個
あてはまったあなた

今すぐ改善!

お疲れタイプ

かなりストレスが溜まっているようです。できるだけ早めに自分に合ったストレス解消法を見つけたり、場合によっては専門医への受診をおすすめします。まずは、良質な睡眠をとることから始めてみてはいかがでしょうか。



気分転換で心を元気に!

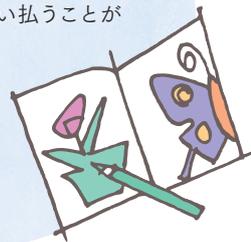
読書・映画鑑賞



本や映画などは、現実とは違う世界に没頭できるので気分転換に最適です。感動的な作品を観て、涙を流すことも効果的。「泣く」ことは、実はかなりのストレス発散になります。

塗り絵・書道

1つのことに集中して手を動かすことで、雑念を追い払うことができます。完成する頃にはリフレッシュでき、達成感も味わえます。



入浴

ぬるめのお湯にゆっくり浸かることで血管や筋肉に緊張がゆるみ、全身の疲れをほぐすことができます。好きな香りの入浴剤を入れることで、リラックス効果も。



家族や友人との会話

親しい人との会話は笑顔を生み、ポジティブな気持ちを高めてくれます。たまには、悩みや不安を打ち明けてみても。



散歩・ショッピング

新鮮な空気や自然に触れながらの散歩で気分もすっきり。頑張っている自分へのご褒美を買ったり、ウィンドウショッピングもよい気分転換になります。



旅行に出かける

いつもと違う景色や食事を楽しむことは心身ともにいい刺激となります。家族や友人とにぎやかに楽しんでも、一人旅でじっくり自分と向き合ってもよいでしょう。



良質な睡眠で心も身体もリフレッシュ！

よい睡眠をとって、身体も心も健康に

個人差や環境にもよりますが、理想的な睡眠時間は6～8時間といわれています。睡眠は生活習慣病をはじめとするさまざまな病気の予防につながります。

適度な運動でよい眠りを

日中の運動や就寝前のストレッチは身体を適度に疲れさせ、成長ホルモンが多く分泌される深い眠りの時間を増加させる傾向があります。

眠りで疲労をリフレッシュ

良質な睡眠は疲労を回復し、免疫力を向上させます。睡眠不足が続くと自律神経の切り替えが上手くできず、心身ともにストレスとなります。

よく眠れる環境づくりも大切

寝室の室温や照明の明るさなどは、寝つきや睡眠の深さに影響します。睡眠を阻害しないように心地よいと感じられる環境づくりが大切です。

眠りと目覚めのメリハリをつけよう

朝目覚めたら日の光を浴びて、活発に仕事をする、夜は激しい運動は控え、遅い時間までスマホをいじらないなど、生活にメリハリをつけることで自律神経のバランスが整います。

体内時計のリズムを保つ

休日に寝だめをするのは逆効果。体内時計のリズムが崩れてしまうので、できるだけ普段と同じくらいの時間に寝起きしましょう。妊娠前から睡眠のリズムを整えることが、将来の赤ちゃんのためにもなります。

就寝前に心がけること

食事は就寝の3時間前まで、入浴は1時間前までに終わると良質な睡眠に近づけます。スマホやパソコンも就寝1時間前には終わるようにして脳を休ませましょう。

眠れない苦しみは専門家に相談

就寝前の工夫をしてもよく眠れない、しっかり寝ているはずなのに日中睡魔に襲われるなどの場合は、早めに専門医に相談しましょう。



メンタルヘルス
ポータルサイト

こころの耳

こころの不調や不安に悩む方、手助けする家族などに向け、役立つ情報を提供する厚生労働省のWEBサイトです。自身の悩みをメールや電話で相談したり、メンタルヘルス不調、ストレスに関するコラムや事例紹介などをおこなっています。

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>



0～1個
あてはまったあなた

その調子!

健康美人 タイプ

普段から率先して身体を動かすあなたは、まさに「健康美人」! はつらつとした元気な毎日を送ることができていることでしょう。次の週末はいつもとは違ったスポーツに挑戦してみても? 新たな世界が広がれば、心もいきいきと輝いてくるはずですよ。

2～4個
あてはまったあなた

油断大敵!

標準タイプ

忙しい毎日のなかでも、身体を動かすことを心がけているあなた。もっと美しくなるために、ストレッチを始めてみませんか? オフィスでできるものから、寝る前に行うものまでさまざま。身体をぐっとのばせば、明日も元気に過ごせますよ。

5～7個
あてはまったあなた

簡単なことから始めよう!

もう一歩タイプ

座っている時間が長いあなたは、日頃からむくみやだるさを感じているかも。歩幅を広げて歩いたり、階段を上ったりする機会を今よりも少し増やしてみませんか? 目線が上がればいつもと違う景色が見え、気持ちも身体もすっきりしますよ。

8～10個
あてはまったあなた

今すぐ改善!

運動不足タイプ

あまり身体を動かさず、お疲れモードでちょっと心配なあなた。身体が凝り固まって、冷えを感じていませんか? しなやかな身体を取り戻すために、まずは10分だけでもストレッチや散歩を試してみましょう。身体を動かす気持ちよさが感じられるはず。



始めてみよう! 健康でキレイな身体づくり

まずはあなたのBMI値を確認しよう!

太りすぎもやせすぎも病気のリスク大

BMIとは、右の計算式に身長と体重を当てはめるだけで肥満度を測ることができる指数です。

太りすぎは高血圧や糖尿病といった生活習慣病のリスク大。最近では、若い女性の「やせすぎ」も懸念されています。減量の必要がないのに無理なダイエットをすることで、身体に負担がかかり、生理不順や冷え性、出産時には低出生体重児*が生まれる原因のひとつにもなります(※妊娠中・産後のママのための食事BOOK P7)。将来の赤ちゃんのためにも、若いうちから健康的な身体づくりが大切です。

体重 身長 BMI値

kg ÷ $\left(\frac{\text{input type="text"/> m}{100} \right)^2$ =

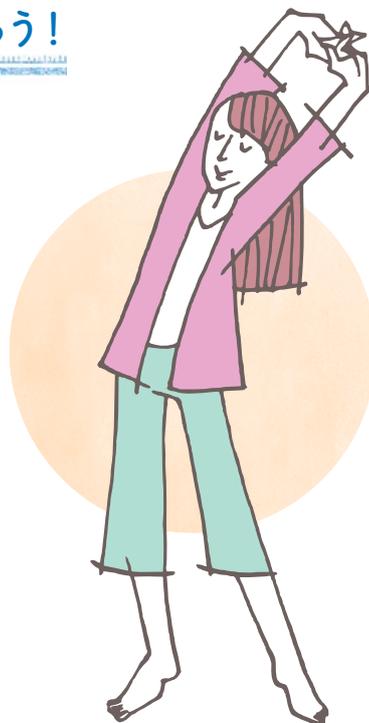
指標	18.5	18.5	25	30	35	40	40
	未満	> 25	> 30	> 35	> 40	> 40	以上
判定	低体重 (やせ型)	普通 体重	肥満 (1度)	肥満 (2度)	肥満 (3度)	肥満 (4度)	肥満 (4度)

出典：日本肥満学会「肥満症診断基準 2011」

燃えやすく太りにくい健康な身体になろう!

少しでも身体を動かしてみよう

めざすのは、キラキラと輝くような、はつらつとした美しさです。食事を減らして不健康にやせるのではなく、適度な運動を習慣づけて、しなやかな身体を手に入れましょう。特別なことをしなくても、運動のチャンスはたくさんあります。通勤の時に積極的に階段を使ってみる、こまめにイスから立ち上がって身体を伸ばす……これらも立派な運動です。また、お休みの日にはちょっと遠くのお店まで歩いてみるのもよいでしょう。身体を動かすことに慣れてくれば、自然と疲れにくく、太りにくくなっていきますよ。



どのくらい運動すればいいの？

今まで運動していなかった人が急にはりきってしまうと身体を痛めることも。まずは少しずつ、できるところから始めてみましょう。

1日の目安

- ☑ 1日合計60分身体を動かす
- ☑ 歩数にすると約8,000歩

出典：健康づくりのための身体活動基準 2013・アクティブガイド

おススメは今より+10分の運動！ **プラステン +10でもっとキレイに！**

1 気づく！

実は身体を動かす機会は身の回りにたくさんあります。普段の生活や環境を見直して探してみましょう

2 始める！

今より少しでも長く、少しでも元気に身体を動かすことが第一歩。+10分を意識して始めましょう

3 達成する！

+10を意識しながら、1日で合計60分の運動が目標。こまめに動けば意外とすぐに達成できます

4 つながる

家族や友人を誘って運動仲間を増やしましょう。一緒に身体を動かせばどんどん楽しくなりますよ

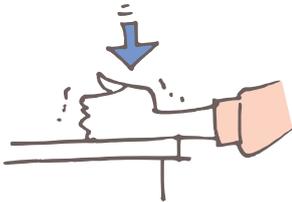
オフィスで 〓 おうちで 〓 移動時間で

シチュエーション別 ちょこっとエクササイズ

オフィスで 難易度 ★★★

二の腕エクササイズ

拳を軽く握り、小指を机につけるよう置く。机を下方に押し、この状態を10秒キープ。次に、手を開いて机の下へ。机を持ち上げるように力を入れて10秒キープ。



オフィスで 難易度 ★★★

むくみ解消

椅子に浅く座り、かかとを床につけたままつま先を上上げる。次に、つま先を床につけたままかかとを上上げる。この動きを10秒ずつ5セットおこなう。



オフィスで 難易度 ★★★

下腹部ひきしめ

座ったまま片方の足を床から浮かせて、15秒キープ。反対の足も同様に。慣れてきたら、浮かせる時間を長くしたり、両足を同時に上げてさらに下腹部を刺激する。



移動時間で 難易度 ★★★

ドロージング

胸を張って、身体をまっすぐ伸ばす。口から息を吐きながら、少しずつお腹を凹ませる。呼吸は浅くしつつ、お腹をへこませた状態を30秒間キープ。この動きを3セット繰り返す。



おうちで 難易度 ★★★

クランチ

仰向けになり、両手は頭の後ろで組み、股関節と膝が90度になるように足を床から浮かす。右肘を左膝につけるように上体をねじりながら起こす。ゆっくりと元の姿勢に戻って反対側も。それぞれ10回×3セットが目安。





キレイになるための食生活って？

牧野直子 (管理栄養士)

普段から食事のバランスを意識した食事をしていますか？
偏った食事になっていないか、“コマ”を使って確認してみましょう。



大切なのは食事のバランス

キレイになるために欠かせないのは、バランスのとれた食事です。食事バランスガイドを使ってあなたの1日の食事を見直してみましょう。3食しっかりと食べ、適度に運動することで健康的な身体をめざしましょう。
※塩分・油分のとりすぎには注意しましょう。

主食 5~7つ(SV)

ごはん・パン・麺

ご飯、パン、麺など食事の中心となるもの。ご飯小盛り1杯・6枚切りのパン1枚で「1つ」、うどんやラーメン1杯で「2つ」と考えます。1日で「5~7つ」が目安です。



運動

意識すれば、どこでも運動できます！11ページを参考にしてみてください。

主菜 3~5つ(SV)

肉・魚・卵・大豆料理

肉、魚、卵、大豆などを中心にしたおかず。納豆で「1つ」、オムレツで「2つ」ハンバーグや魚のムニエルで「3つ」のように考え、1日で「3~5つ」が目安です。主菜に多く含まれるタンパク質の不足は、肌や髪に影響が出てしまいます。



副菜 5~6つ(SV)

野菜・きのこ・いも・海藻料理

野菜、きのこ、いも、海藻類を中心にしたおかず。ほうれんそうのお浸し(小鉢70g程度)で「1つ」、野菜炒めで「2つ」と考え、1日で「5~6つ」が目安です。野菜に含まれる葉酸は、妊娠初期に不足すると赤ちゃんに神経管閉鎖障害の発症リスクが高まるといわれています。妊娠前からの摂取をこころがけましょう。



出典：「食事バランスガイド」を利用した栄養教育・食育実践マニュアル

食事バランスガイドって？

1日に何をどのくらい食べればいいかを、コマのイラストで表したものです。上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」を表しています。また、コマの軸は「水お茶」、「菓子・嗜好飲料」はコマを回すヒモとして描かれています。ここでは1品の料理を1つ(SV)と数え、「1つ」となる量の目安が決められています。

牛乳・乳製品

2つ(SV)

牛乳コップ半分(=90ml)で「1つ」、ヨーグルト1カップやチーズ1かけらで「1つ」と考え、1日で「2つ」をめざしましょう。カルシウム不足は骨がもろくなったり、動脈硬化の原因になります。



果物 2つ(SV)

みかん1個・りんご半分で「1つ」と考え、1日で「2つ」が目安です。果物に含まれるビタミンC不足は貧血や免疫低下、カリウム不足は便秘等の原因にもなります。



菓子・アルコール

1日200kcalまでを目安に。栄養表示を確認してとりましょう。

水

水分は、栄養や老廃物を運ぶのに必要不可欠。こまめな水分補給をこころがけましょう。

あなたのバランスは大丈夫？

コマが
欠けている



日々の食事で不足しがちな副菜。ビタミンや食物繊維が足りず、疲労がたまったり、便秘になりやすくなります。

コマが
出っ張っている



肉・魚料理はほかの料理より多く食べすぎてしまいがち。エネルギーの摂りすぎにつながるので、注意が必要です。

ひもが
長い



朝昼夕の食事をそろそかにして、お菓子やアルコールばかり摂取していませんか？栄養素がかなり偏ってしまいます。

タイプは1つとは限らない

バランスのとれた食事ができていないと、コマにかけていてひもが長いなど、複数のタイプが重なってくるもの。また、コマが大きい・小さいという場合も適正な量ではありません。普段の食生活を見直して、コマがしっかり回る形をめざしましょう！

足りない栄養素は朝食やおやつで補おう！



食事編

Meal

1日の食事バランスは朝食から!



プチトマト
ベビーリーフ

牛乳・乳製品 1つ(SV)
ヨーグルト
ヨーグルトの上に季節の果物を追加してもOK。

副菜 1つ(SV)
野菜たっぷりお手軽スープ
鍋に水と和風顆粒だし、お好みのカット野菜や乾燥野菜、キノコを入れて煮る。

主食 1つ(SV)
主菜 0.5つ(SV)
サケのっけご飯
ご飯の上にほぐしたサケをのせ、青のりをまぶす。サケフレークでもOK。

プラス 朝食アイデア +

朝食を習慣づけよう!

朝食の習慣がない人は、ヨーグルトやバナナなど調理なしで食べられるものから試してみましょ



市販品を活用しよう!

1から作らなくても、納豆や小分けの豆腐、チーズなどの市販品を活用した朝食でも十分です。



パン・ごはんはなるべく茶色いものを!

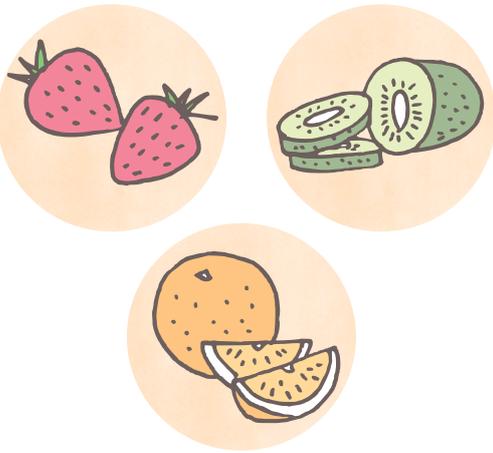
ビタミンやミネラルを多く含むので、白米を雑穀米や玄米、食パンをライ麦パンに替えると◎。



おやつで補う食事バランス

果物・ドライフルーツ

イチゴやキウイ、グレープフルーツなどの果物は、ビタミンCやカリウムを多く含んでおり、美容効果や疲労回復に最適。手軽に食べられるドライフルーツも効果的です。



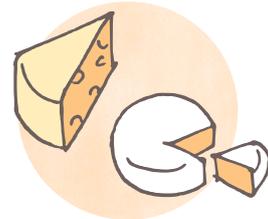
こんにゃくゼリー

低カロリーで食物繊維が豊富。腸内環境を整えたり、美肌効果につながります。



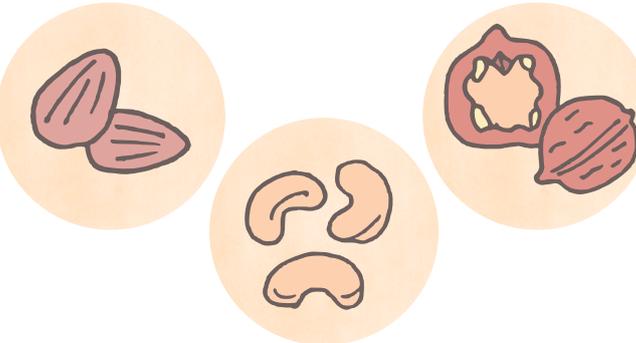
チーズ・ヨーグルト

カルシウムや乳酸菌の摂取につながり、満腹感を得られます。タンパク質やビタミン、ミネラルも豊富。



小魚・ナッツ類

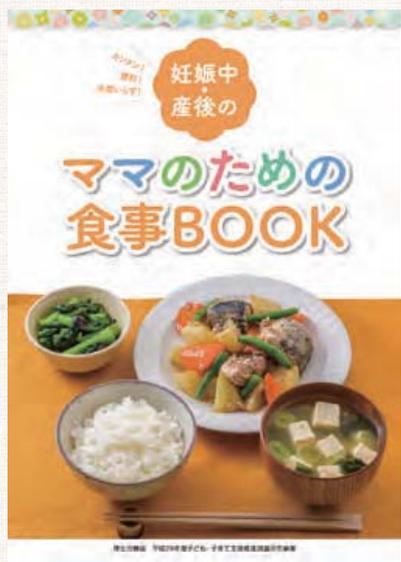
小魚でカルシウムを摂取できます。アーモンドと組み合わせたパックはコンビニなどでも気軽に購入できます。アーモンドにはアンチエイジング効果のあるビタミンE、くるみにはコレステロール値を下げるオメガ3脂肪酸などが多く含まれています。手のひらに軽く乗るくらいが約25gです。



ピクルス

きゅうりやニンジン、ブロッコリーを切って、ピクルス液に漬けるだけでいつでもおいしく野菜が摂取できます。ピクルス液は市販のものでよいですし、水・酢・砂糖などでも簡単に作れます。葉酸は熱に弱いので、ピクルスにすると手軽にしっかりと摂取できます。





カンタン！ 便利！ 手間いらず！
妊娠中・産後の
ママのための
食事BOOK

発行：株式会社日本総合研究所
監修：岡本正子(管理栄養士)
編集：株式会社赤ちゃんとママ社

発行：株式会社日本総合研究所 編集：赤ちゃんとママ社

※ 本調査研究事業は、平成 30 年度子ども・子育て支援推進調査研究事業として実施したものです。

平成 30 年度子ども・子育て支援推進調査研究事業

妊娠・出産に当たっての適切な栄養・食生活に関する調査

報告書

平成 31 年 3 月

株式会社日本総合研究所

〒141-0022 東京都品川区東五反田 2-10-2 東五反田スクエア
TEL: 03-6833-1671 FAX:03-5447-5695