

I お子さんの生活状況等についてお聞きいたします。

問1 お子さんの年齢を教えてください。(平成28年2月1日現在) 当てはまる○を1つ塗りつぶして
ください。 (1) 3歳 (2) 4歳 (3) 5歳 (4) 6歳

マーク欄 ○ ○ ○ ○

問1-2 お子さんの性別を教えてください。当てはまる○を1つ塗りつぶしてください。

(1) 男子 (2) 女子

マーク欄 ○ ○

問2 お子さんが現在住まわれているところについて、当てはまる○を1つ塗りつぶしてください。

(1) 一軒家 (2) 一軒家 (3) マンション・ (4) マンション・ (5) 仮設住宅 (6) 親戚(もしくは (7) その他
(持ち家) (賃貸) アパート (持ち家) アパート (賃貸) は知人宅

マーク欄 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

(具体的に :

問3 お子さんと一緒に住まわれている方をお教えてください。当てはまるすべての○を塗りつぶして
ください。

(1) 父 (2) 母 (3) 祖父 (4) 祖母 (5) きょうだい (6) その他

マーク欄 ○ ○ ○ ○ ○ ○

問4 お子さんの身長と体重をお教えてください。四角内に整数で記入してください。

<身長>

cm

<体重>

kg

問5 お子さんの昨年(2015年)の歯科検診の結果を教えてください。当てはまる○を1つ塗りつぶし
てください。

(1) 要治療 (2) 要観察 (3) 異常なし

○ ○ ○ マーク欄

問5-1 治療はもう済みましたか? 当てはまる○を塗りつぶしてください。

(1) 済んでいない (2) 通院中 (3) 済んだ

○ ○ ○ マーク欄

Ⅱ お子さんの生活習慣についてお聞きします。

問6 お子さんの起床時間と就寝時間をお教えてください。当てはまる○を1つ塗りつぶしてください。

1. 起床 (1) 6時前 (2) 6～7時の間 (3) 7～8時の間 (4) 8時以降
 マーク欄 ○ ○ ○ ○
2. 就寝 (1) 21時前 (2) 21～22時の間 (3) 22～23時の間 (4) 23時以降
 マーク欄 ○ ○ ○ ○

問7 お子さんの平日(月～土)の朝食を食べる頻度と食べ始める時間についてお教えてください。当てはまる○を1つ塗りつぶしてください。

| | | | | | |
|-------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. 頻度 | (1) 全く食べない | (2) 週1回以下 | (3) 週2～3回 | (4) 週4～5回 | (5) ほぼ毎日 |
| | マーク欄 ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2. 時間 | (1) 6時前 | (2) 6～7時の間 | (3) 7～8時の間 | (4) 8時以降 | |
| | マーク欄 ○ | ○ | ○ | ○ | |

問8 お子さんの平日(月～土)の夕食を食べ始める時間をお教えてください。当てはまる○を1つ塗りつぶしてください。(1) 18時前 (2) 18～19時の間 (3) 19～20時の間 (4) 20時以降

マーク欄 ○ ○ ○ ○

問9 お子さんと平日(月～土)の夕食を一緒に食べる方をお教えてください。当てはまるすべての○を塗りつぶしてください。

- | | | | | | | | |
|--------------------------------|----------|----------|-----------|-----------|--------------|-------------|-------------------|
| (1) 誰とも一緒に 食べない (一人で) | (2) 父 | (3) 母 | (4) 祖父 | (5) 祖母 | (6) きょうだい | (7) 近所の人 | (8) <u>その他</u> |
| マーク欄 ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
- (具体的に：) ←

Ⅲ お子さんの運動の状況等をお聞きします。

問10 お子さんの平日(月～土)の平均の帰宅時間をお教えてください。当てはまる○を1つ塗りつぶしてください。

- | | | | | | |
|-------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------|
| (1) 14時前 | (2) 14～15時 の間 | (3) 15～16時 の間 | (4) 16～17時 の間 | (5) 17～18時 の間 | (6) 18時以降 |
| マーク欄 ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

問11 お子さんが上記の時間に帰宅後、運動や外遊び（運動の習い事を含む）をする頻度と運動等をする時間をお教えてください。当てはまる○を1つ塗りつぶしてください。

| | | | | | | |
|-------|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. 頻度 | | (1) ほとんどしない | (2) 週1回程度 | (3) 週2～3日程度 | (4) 週4～5日程度 | (5) 週6日以上 |
| | マーク欄 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. 時間 | | (1) 30分以内 | (2) 30分～ 1時間以内 | (3) 1～2時間 以内 | (4) 2～3時間 以内 | (5) 3時間以上 |
| | マーク欄 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

問12 お子さんの日祝日の運動や外遊び（運動の習い事を含む）の頻度と運動等をする時間をお教えてください。当てはまる○を1つ塗りつぶしてください。

| | | | | | | |
|-------|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. 頻度 | | (1) ほとんどしない | (2) 月1回程度 | (3) 月2～3回程度 | (4) 月4日以上 | |
| | マーク欄 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| 2. 時間 | | (1) 30分以内 | (2) 30分～ 1時間以内 | (3) 1～2時間 以内 | (4) 2～3時間 以内 | (5) 3時間以上 |
| | マーク欄 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

IV お子さんの食習慣の内容についてお聞きします。

問13 平日（月～土）の食事でご飯（米飯）を食べる頻度を教えてください。当てはまる○を1つ塗りつぶしてください。

| 朝・夕 | 食 べ る 頻 度 | | | | | |
|-------|-----------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. 朝食 | | (1) 全く食べない | (2) 週1回以下 | (3) 週2～3回 | (4) 週4～5回 | (5) ほぼ毎日 |
| | マーク欄 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. 夕食 | | (1) 全く食べない | (2) 週1回以下 | (3) 週2～3回 | (4) 週4～5回 | (5) ほぼ毎日 |
| | マーク欄 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

問14 1週間（1. については1日）の食べ物を摂る頻度についてお教えてください。当てはまる○を1つ塗りつぶしてください。

| 食 物 | 食 べ る 頻 度 | | | |
|----------------|-----------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------|
| 1. 野菜(いもは含まない) | | (1) ほとんど 食べない | (2) 1日1食 食べる | (3) ほぼ毎食 食べる (1日2～3食) |
| | マーク欄 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| 食 物 | 食 べ る 頻 度 | | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 2. 果 物 | (1) 週1回以下 程度 | (2) 週2～3日 程度 | (3) 週4～5日 程度 | (4) 週6～7日 程度 |
| | マーク欄 | ○ | ○ | ○ |
| 3. 大豆・大 豆製品(豆腐・ 納豆など) | (1) 週1回以下 程度 | (2) 週2～3日 程度 | (3) 週4～5日 程度 | (4) 週6～7日 程度 |
| | マーク欄 | ○ | ○ | ○ |
| 4. 海藻類(わ かめ・ひじき など) | (1) 週1回以下 程度 | (2) 週2～3日 程度 | (3) 週4～5日 程度 | (4) 週6～7日 程度 |
| | マーク欄 | ○ | ○ | ○ |
| 5. いも類 | (1) 週1回以下 程度 | (2) 週2～3日 程度 | (3) 週4～5日 程度 | (4) 週6～7日 程度 |
| | マーク欄 | ○ | ○ | ○ |
| 6. 魚介類 | (1) 週1回以下 程度 | (2) 週2～3日 程度 | (3) 週4～5日 程度 | (4) 週6～7日 程度 |
| | マーク欄 | ○ | ○ | ○ |
| 7. 肉類 | (1) 週1回以下 程度 | (2) 週2～3日 程度 | (3) 週4～5日 程度 | (4) 週6～7日 程度 |
| | マーク欄 | ○ | ○ | ○ |

問15 お子さんのおやつについて教えてください。

問15-1 おやつの時間を決めていますか。当てはまる○を1つ塗りつぶしてください。

- マーク欄
- (1) 15～17時までの間 ○
- (2) 夕飯の直前(1時間前くらい) ○
- (3) 夕飯の後から寝るまでの間 ○
- (4) 家でおやつは食べない。 ○

問15-2 おやつの量は決めていますか。

- マーク欄
- (1) 決めている。 ○
- (2) 決めていない。 ○

問16 お子さんの食生活について教えてください。当てはまる○を1つ塗りつぶしてください。

| 内 容 | 食 べ る (飲 む ・ 行 く) 頻 度 | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1. ジュー ス・甘い飲み 物 | (1) ほとん ど飲まない | (2) 週1～ 2日程度 | (3) 週3～ 5日程度 | (4) 週6～ 7日程度 |
| | マーク欄 | ○ | ○ | ○ |

| 内 容 | 食べる（飲む・行く）頻度 | | | | |
|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 2. 外食 (ファストフード、ファミレスなど) | (1) 全く行かない | (2) 月1～2回程度 | (3) 週1～2回程度 | (4) 週3～5回程度 | (5) 週6～7回程度 |
| マーク欄 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2. インスタント食品(カップ麺、レトルト食品など) | (1) 全く食べない | (2) 月1～2回程度 | (3) 週1～2回程度 | (4) 週3～5回程度 | (5) 週6～7回程度 |
| マーク欄 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 4. 揚げ物 (スーパー等の総菜や外食で食べたものも含む。) | (1) 全く食べない | (2) 月1～2回程度 | (3) 週1～2回程度 | (4) 週3～5回程度 | (5) 週6～7回程度 |
| マーク欄 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

V 主に食事作りを担当する方のことについてお聞きします。

問17 主に家庭で食事作りを担当する方をお教えてください。当てはまる○を1つ塗りつぶしてください。

(1) 父 (2) 母 (3) 祖父母 (4) その他

マーク欄 ○ ○ ○ ○

(具体的に：) ←

問18 主に食事作りを担当する方の生活状況についてお教えてください。

| | 当てはまる○を1つ塗りつぶしてください | | | | |
|---------|---------------------|------------------|--------------|--------------|-----------|
| 1. 就労状況 | (1) フルタイム | (2) パートもしくはアルバイト | (3) 働いていない | | |
| マーク欄 | ○ | ○ | ○ | | |
| 2. 帰宅時間 | (1) 17時前 | (2) 17～18時の間 | (3) 18～19時の間 | (4) 19～20時の間 | (5) 20時以降 |
| マーク欄 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 3. 起床時間 | (1) 6時前 | (2) 6～7時の間 | (3) 7～8時の間 | (4) 8時以降 | |
| マーク欄 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 4. 就寝時間 | (1) 21時前 | (2) 21～22時の間 | (3) 22～23時の間 | (4) 23時以降 | |
| マーク欄 | ○ | ○ | ○ | ○ | |

問19 夕食の内容で多いものをお教えてください。当てはまる○を1つ塗りつぶしてください。

(1) 手作り (2) 出来合い(総菜、レトルト、冷凍食品など) (3) 外食(ファストフードを含む)

マーク欄 ○ ○ ○

問20 食事作りにつらさ感があったか教えてください。当てはまる○を1つ塗りつぶしてください。

- (1) 苦になる
えば苦になる
- (2) どちらかとい
えば苦にならない
- (3) どちらかとい
えば苦にならない
- (4) 苦にな
らない
- (5) 食事は作ら
ない(外食や総菜
を買ってくる)

マーク欄 ○ ○ ○ ○ ○

問21 野菜の入手方法について、震災前と震災後の両方をお教えてください。当てはまる○を1つ塗りつぶしてください。

| | | | | |
|--------|---------------|-----------------|------------------------|----------------|
| 1. 震災前 | (1) 主に購入していた。 | (2) 主に自家栽培していた。 | (3) 半分購入して、半分自家栽培していた。 | (4) <u>その他</u> |
| マーク欄 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | (具体的に：) | | | ← |
| 2. 震災後 | (1) 主に購入している。 | (2) 主に自家栽培している。 | (3) 半分購入して、半分自家栽培している。 | (4) <u>その他</u> |
| マーク欄 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | (具体的に：) | | | ← |

VI 保護者自身のことについてお聞きします。

問22 あなたは楽しく食事をしていますか。当てはまる○を1つ塗りつぶしてください。

- (1) していない
- (2) どちらかとい
えばしていない
- (3) どちらかとい
えばしている
- (4) している

マーク欄 ○ ○ ○ ○

問23 お子さんに対して運動をさせたいという意欲がありますか。当てはまる○を1つ塗りつぶしてください。

- (1) 運動させたくない
- (2) どちらかとい
えば運動させたくない
- (3) どちらかとい
えば運動させたい
- (4) 運動をさせたい

マーク欄 ○ ○ ○ ○

問24 あなたは自分自身のことを健康だと思えますか。当てはまる○を1つ塗りつぶしてください。

- (1) 健康でない
- (2) どちらかとい
えば健康でない
- (3) どちらかとい
えば健康である
- (4) 健康である

マーク欄 ○ ○ ○ ○

問25 この数週間の健康状態で、精神的、身体的問題があるかどうかおたずねします。次の質問を読み、最も適当と思われる答えの○を塗りつぶしてください。この調査はずっと以前のことでなく、2～3週間前から現在までの状態についての調査です。全部の質問にもれなく答えてください。

<最近の状態について>

| | | | | | | |
|----|-----------------------------|------|-------------------|----------------------|----------------------|---------------------|
| 1 | 何かをする時いつもより集中して | マーク欄 | できた ○ | いつもと 変わらなかった ○ | いつもより できなかった ○ | まったく できなかった ○ |
| 2 | 心配ごとがあって、よく眠れないようなことは | マーク欄 | まったく なかった ○ | あまり なかった ○ | あった ○ | たびたび あった ○ |
| 3 | いつもより自分のしていることに生きがいを感じる事が | マーク欄 | あった ○ | いつもと 変わらなかった ○ | なかった ○ | まったく なかった ○ |
| 4 | いつもより容易に物ごとを決めることが | マーク欄 | できた ○ | いつもと 変わらなかった ○ | できなかった ○ | まったく できなかった ○ |
| 5 | いつもストレスを感じたことが | マーク欄 | まったく なかった ○ | あまり なかった ○ | あった ○ | たびたび あった ○ |
| 6 | 問題を解決できなくて困ったことが | マーク欄 | まったく なかった ○ | あまり なかった ○ | あった ○ | たびたび あった ○ |
| 7 | いつもより日常生活を楽しく送ることが | マーク欄 | できた ○ | いつもと 変わらなかった ○ | できなかった ○ | まったく できなかった ○ |
| 8 | いつもより問題があった時に積極的に解決しようとする事が | マーク欄 | できた ○ | いつもと 変わらなかった ○ | できなかった ○ | まったく できなかった ○ |
| 9 | いつもより気が重くて、憂うつになることは | マーク欄 | まったく なかった ○ | いつもと 変わらなかった ○ | あった ○ | たびたび あった ○ |
| 10 | 自信を失ったことは | マーク欄 | まったく なかった ○ | あまり なかった ○ | あった ○ | たびたび あった ○ |
| 11 | 自分は役に立たない人間だと考えたことは | マーク欄 | まったく なかった ○ | あまり なかった ○ | あった ○ | たびたび あった ○ |
| 12 | 一般的にみて、しあわせといつもより感じたことは | マーク欄 | ○ | ○ | ○ | ○ |

Copyright © David Goldberg, 1978.

All rights reserved. This translation of GHQ-12 is published by arrangement with GL Assessment Ltd.

Japanese Translation ©Nihon Bunka Kagakusha, 2013.

日本版出版社 日本文化科学社の許可を得て複製。

問26 あなたが考える子育て家庭に必要な地域のサポートは何ですか。当てはまるすべての〇を塗りつぶしてください。

| | | | | | | | | |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | (7) | (8) |
| | 簡単レシピの紹介 | 安心できる野菜の直売 | 保育付きクッキング | 近所の親子が集まって食事をする場 | 食の安全な知識 | 伝統食の紹介 | 遊びの場の提供 | その他 |
| マーク欄 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | (具体的に: _____) | | | | | | | |

問27 あなたは、食の安全に関する情報収集はされていますか。当てはまる〇を1つ塗りつぶしてください

| | | | | |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | (1) | (2) | (3) | (4) |
| | やっていない | どちらかという やっていない | どちらかという やっている | やっている |
| マーク欄 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

問28 あなたは、昨年(2015年)に食のセミナー等(クッキング教室や子どもの食に関する講演会など)に何回参加されましたか。当てはまる〇を1つ塗りつぶしてください。

| | | | | |
|------|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | (1) 0回 | (2) 1~2回 | (3) 3~4回 | (4) 5回以上 |
| マーク欄 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 20px; margin: 5px 0;"></div> ↓ 問28-1 どのようなものに参加されましたか。 (具体的に: _____) | | | |

問29 あなたは、昨年(2015年)に親子で参加できるスポーツイベント(スポーツ教室や大会など)に何回参加されましたか。当てはまる〇を1つ塗りつぶしてください。

| | | | | |
|------|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | (1) 0回 | (2) 1~2回 | (3) 3~4回 | (4) 5回以上 |
| マーク欄 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 20px; margin: 5px 0;"></div> ↓ 問29-1 どのようなものに参加されましたか。 (具体的に: _____) | | | |

お忙しいところ調査に御協力いただきありがとうございました。
 この調査結果は現状の分析と解決に利用させていただきます。
 そして、相双地域の10年後、20年後の大事な資料となります。
 これからの子どもたちのために今後とも御協力よろしくお願ひします。
 福島県相双保健福祉事務所