

妊娠前

妊婦さんへのおたずね

☆☆☆妊娠おめでとございます☆☆☆

みなさんの食事の様子をお聞きし、おかあさんとあかちゃんの健康のために役立てたいと思います。下記のアンケートにご協力ください。

※**妊娠前の食事について**おたずねします。あてはまる番号に○印をつけてください。

妊娠前身長	cm	妊娠前体重	Kg			(BMI)																		
問1. 食事は1日に3食、食べていましたか？	1.はい	2.いいえ																						
問1で「いいえ」と答えた方にお聞きます。 (問1-1) 食事を食べないのはいつですか？(複数回答可)	1.朝食	2.昼食	3.夕食																					
(問1-2) 食べなかった理由は何ですか？	1.時間がなかった	2.お腹が空いていなかった	3.いつも食べない習慣だから	4.食事準備ができていないから	5.その他 []																			
問2. 牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなど)を食べていましたか？ ※乳酸菌飲料は含まない	1.毎日	2.時々	3.ほとんど食べない																					
問3. 野菜は1日3回食べていましたか？	1.はい	2.いいえ																						
問3で「いいえ」と答えた方にお聞きます。 (問3-1) 野菜を食べないのはいつですか？(複数回答可)	1.朝食	2.昼食	3.夕食																					
問4. サプリメントを利用していましたか？	1.はい	2.いいえ																						
問4で「はい」と答えた方にお聞きます。 (問4-1) サプリメントの種類は何でしたか？(複数回答可)	1.葉酸	2.カルシウム	3.鉄	4.その他 []																				
問5. 間食は食べましたか？	1.よく食べた	2.時々	3.ほとんど食べない																					
問5で「1.よく食べた」と「2.時々」と答えた方にお聞きます。 (問5-1) 何を間食に食べましたか？(複数回答可)	1.牛乳・乳製品(甘みのないもの)	1.牛乳・乳製品(甘みのあるもの)	3.果物	4.菓子類(あめ・チョコ・スナック菓子・菓子パン・せんべい等)	5.飲み物(甘みのあるもの)	6.その他 []																		
問6. お酒は飲んでいましたか？ (清酒・焼酎・ビール・洋酒など)	1.毎日	2.時々	3.飲まない																					
問7. たばこを吸っていましたか？	1.はい	2.いいえ																						
問8. 妊娠をして食事に対する意識が変わりましたか？	1.はい()			2.いいえ																				
問9. 普段の食生活について、食べているものに○をつけてください。	<table border="1"> <tr> <td>朝食</td> <td>主食</td> <td>主菜</td> <td>副菜</td> <td>牛乳・乳製品</td> <td>果物</td> </tr> <tr> <td>昼食</td> <td>主食</td> <td>主菜</td> <td>副菜</td> <td>牛乳・乳製品</td> <td>果物</td> </tr> <tr> <td>夕食</td> <td>主食</td> <td>主菜</td> <td>副菜</td> <td>牛乳・乳製品</td> <td>果物</td> </tr> </table>					朝食	主食	主菜	副菜	牛乳・乳製品	果物	昼食	主食	主菜	副菜	牛乳・乳製品	果物	夕食	主食	主菜	副菜	牛乳・乳製品	果物	<p>＜日本型/バランスのよい食事＞</p> <p>副菜 体の調子を整えるビタミン・ミネラル源 野菜・芋・きのこ・海藻・こんにゃく (お野菜は毎日食べてね！)</p> <p>主菜 血や肉や骨になるたんぱく質源 卵、または肉、または魚、または大豆製品 (毎食、品をかえて)</p> <p>主食 エネルギー源になる。 ごはん・パン・麺</p> <p>汁、または果物、または牛乳 (毎食品をかえて)</p>
朝食	主食	主菜	副菜	牛乳・乳製品	果物																			
昼食	主食	主菜	副菜	牛乳・乳製品	果物																			
夕食	主食	主菜	副菜	牛乳・乳製品	果物																			

このアンケートにご記入いただいた個人情報は、目的以外に利用することはありません。

★★★ありがとうございました★★★

※市記入欄

受付者	指導者	継続支援	プラン作成者
		有・無	
支援理由・特記事項 外国人の方の場合:日本語(通訳必要・会話・ひらがな・漢字)			
身元確認用書類	<input type="checkbox"/> 個人番号カード <input type="checkbox"/> その他()	<input type="checkbox"/> 運転免許証	<input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> パスポート