

成人女性における身体形状の加齢および日内変化に関する研究

村上, 泉子

<https://doi.org/10.11501/3168351>

出版情報：九州芸術工科大学，1999，博士（工学），課程博士
バージョン：
権利関係：



卷末資料

アンケート調査：質問項目

ボディに関するアンケート

Q. あなたは以下の項目を普段の生活のなかでどのくらい気にしていますか？
□に1～4の番号を記入して下さい。

1.とても気にしている 2.気にしている 3.あまり気にしていない 4.まったく気にしていない

- ①(睡眠など)生活のリズム ②食事のバランス ③便通
- ④なるべく歩くようにしている ⑤スポーツなどで体を動かす
- ⑥ストレッチ、体操をする ⑦体重の変化 ⑧ストレスをためない
- ⑨ウエスト・ヒップなどのサイズの変化 ⑩肌のトラブル
- ⑪日焼け、紫外線 ⑫肩こり ⑬手、足の冷え
- ⑭腰痛 ⑮頭痛 ⑯生理通 ⑰生理不順

..... その他に何か気にしていることがあれば記入してください。

Q. あなたは今の自分の体型をどのようにしたいですか？あてはまるものに○をつけてください。

- ① 全体的に細くしたい ② 全体的に太くしたい ③ 部分的に細くしたい
- ④ 部分的に太くしたい ⑤ 細くしたい部分と太くしたい部分がある
- ⑥ 今のままでよい

Q. 現在のあなたのサイズと満足度を記入してください。わかる範囲で結構です。

満足している……○, やや満足している……△, 満足していない……×

また、理想のサイズまであと何 cm 増やしたい(減らしたい)のか記入して下さい。

<記入例>

	現 在	満足度	理 想
身 長	cm		+・- cm
身 長	cm		+・- cm
体 重	kg		+・- kg
バスト	cm		+・- cm
ウエスト	cm		+・- cm
ヒップ	cm		+・- cm

・以下のサイズは
満足度のみ記入してください。

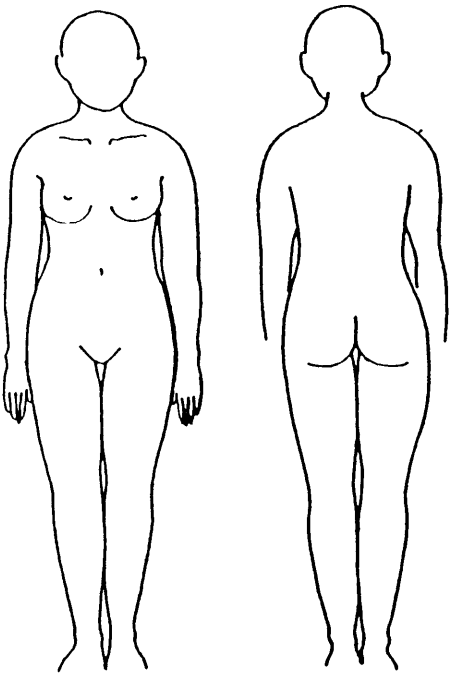
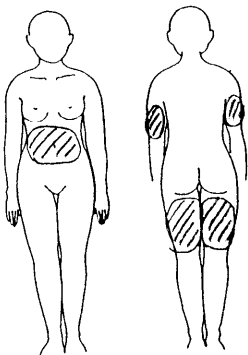
	満足度○△×
首回り	
アンダーバスト	
腕	
太もも	
ふくらはぎ	
足首	

Q. 皮下脂肪が気になる部位はどこですか？皮下脂肪を減らしたい部位を順にあげてください。(3ヶ所まで) また、その部位を具体的に図示してください。

- ①()
- ②()
- ③()

<記入例>

(おなか)
(ふともも)
(腕)



老化意識調査

Q.「肌の老化」はどのような形で感じていますか？あてはまるものに○をつけてください(○は3つまで)。

- ① しわ ② たるみ ③ シミ ④ そばかす ⑤ 乾燥
- ⑥ 脂っぽい ⑦ キメが粗い ⑧ 毛穴が目立つ ⑨ くすみ
- ⑩ 顔色が悪い ⑪ ハリがない ⑫ つやがない ⑬ 硬い
- ⑭ 弾力がない ⑮ 化粧ののりが悪い ⑯ 化粧ばえがしない
- ⑰ ファンデーションがくすむ ⑱ その他

Q.「たるみ」は具体的に肌のどこに感じますか？あてはまるものに○をつけてください(○はいくつでも)。

- ① 額 ② 眉の間 ③ まぶた ④ 目尻 ⑤ 下まぶた
- ⑥ 小鼻から口にかけて ⑦ 頬 ⑧ 口のまわり ⑨ 首
- ⑩ 耳たぶの下 ⑪ あご ⑫ 耳

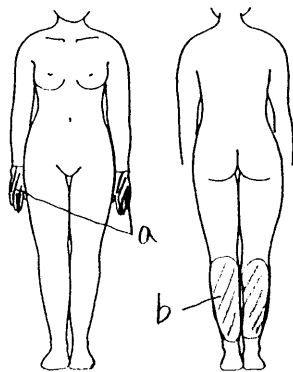
Q.「たるみ」は具体的にどのような形で感じますか？あてはまるものに○をつけてください(○はいくつでも)。

- ① ハリがない ② 目尻が下がる ③ フェイスラインがぼける
- ④ 毛穴が目立つ ⑤ 目の下がたるむ ⑥ 口角が下がる
- ⑦ キメが粗い ⑧ 目の下がむくむ ⑨ 小鼻から口にかけての溝・しわ
- ⑩ 目元に小じわ ⑪ まぶたがゆがむ ⑫ 首にしわ
- ⑬ 口元に小じわ ⑭ 頬が下がる ⑮ 首がたるむ ⑯ 頬に小じわ
- ⑰ 二重あご ⑱ 鼻のラインのくずれ ⑲ 唇全体 ⑳ 顔がむくむ

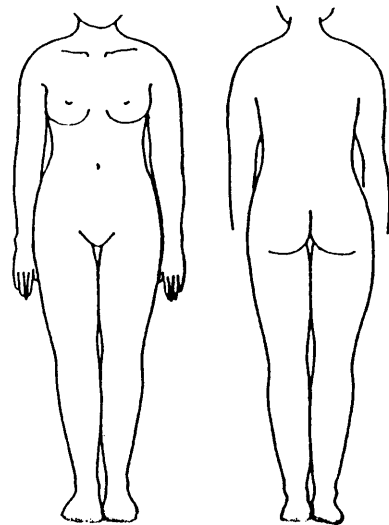
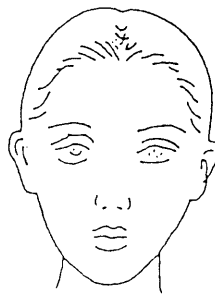
日常生活における身体の変化に関するアンケート

Q. 体の中でむくみを感じる部位はありますか？ 例にならって部位を記入し、具体的な部位を図示して下さい。むくみを感じない方は何も記入しないで結構です。

例：部位 a (手)
部位 b (ふくらはぎ)



部位 A ()
部位 B ()
部位 C ()
部位 D ()



Q. 前問で回答したそれぞれの部位では1日のうちいつむくみを感じますか？ 番号を()の中に記入して下さい。複数回答可

部位 A ()
部位 B ()
部位 C ()
部位 D ()

- ① 一日中 ②午前中 ③午後 ④夕方 ⑤朝起きた時
- ⑥夜寝る前 ⑦日によって違う ⑧その他()

Q. 前々問で回答したそれぞれの部位では、むくみはどのように感じますか？番号を()の中に記入して下さい。複数回答可

部位 A ()
部位 B ()
部位 C ()
部位 D ()

- ①重い ②だるい ③ふくらんでいる ④痛い ⑤赤く腫れる
- ⑥まげにくい ⑦太くなる ⑧指輪がきつい ⑨指輪が入らない
- ⑩握りにくい ⑪はれぼったい ⑫靴がきつい ⑬靴が入らない
- ⑭ぱんぱんになる ⑮筋肉が柔らかくなる ⑯冷たくなる
- ⑰肌色が悪い ⑱押すともとに戻りにくい ⑲じんじんする
- ⑳その他()

普段の食事摂取状況

* ご自分の1ヶ月における食事の平均した摂取状況についてお答えください。

Q. 朝、昼、夕の食事で、魚、肉、大豆製品(豆腐、納豆等)などをどのくらい食べていますか。「普通に食べる」というのは、魚の切り身1切れ程度の量と考えてください。

朝食 ① 食べない ② 少し食べる ③ 普通に食べる ④ たっぷり食べる

昼食 ① 食べない ② 少し食べる ③ 普通に食べる ④ たっぷり食べる

夕食 ① 食べない ② 少し食べる ③ 普通に食べる ④ たっぷり食べる

Q. 卵は普通1日に何個ぐらい食べますか。

① 食べない ② 食べたり食べなかったり ③ 1個位

④ 2個以上 (個)

Q. 牛乳を飲んでいますか。

① 全然飲まない ② 時々飲む ③ 毎日1本(200cc)

④ 毎日2本以上 (本)

Q. 乳製品で毎日とっているものはありますか。

① ヨーグルト (____cc) ② スkimミルク (大さじ ____杯)

③ チーズ (5mm 厚さとして ____枚) ④ その他

Q. 野菜はどの位食べますか。「普通に食べる」というのは、刻んだ野菜を片手に1杯位と考えてください。

- 朝食 ① 食べない ② 少し食べる ③ 普通に食べる ④ たっぷり食べる
- 昼食 ① 食べない ② 少し食べる ③ 普通に食べる ④ たっぷり食べる
- 夕食 ① 食べない ② 少し食べる ③ 普通に食べる ④ たっぷり食べる

Q. 果物は1日にどの位食べますか。「1個」は中位のリンゴの大きさ程度と考えて下さい。

- ① 食べない ② 半個位 ③ 1個位 ④ 2個以上 (個)

Q. 主食は1回どの位食べますか。

		米飯	パン	めん類	その他
		普通の茶碗に軽	食パンとして	どんぶりで	食品名
朝食	① 食べない	② 杯	杯	杯	()量
昼食	① 食べない	② 杯	杯	杯	()量
夕食	① 食べない	② 杯	杯	杯	()量
間食	① 食べない	② 杯	杯	杯	()量
夜食	① 食べない	② 杯	杯	杯	()量

パンの項に記入した人だけ答えて下さい。
パンには主に何をどのくらいつけていますか。

- バター、マーガリン ① につけない ② うすくつける ③ 厚くつける
- ジャム、ママレード ① につけない ② うすくつける ③ 厚くつける
- その他 () ① につけない ② うすくつける ③ 厚くつける

Q. いも類はどの位食べていますか。「普通に食べる」というのは、50g(卵大1個)程度と考えて下さい。

- ① 食べない ② 少し食べる ③ 普通に食べる ④ たっぷり食べる

Q. 料理に砂糖を使いますか。

- ① 使用しない ② 少し使う ③ 普通に使う ④ 好んで使う

Q. コーヒー、紅茶を毎日飲んでいる方は、砂糖を入れますか。

- ① 入れない ② 入れる (小さじ 杯)

Q. 魚と肉とでは、どちらを多く食べますか。

- ① どちらも食べない ② 魚を多く食べる ③ 肉を多く食べる
④ どちらも食べる

①以外を答えた方は脂の少ない肉と多い肉とどちらを多く食べますか。

- ① 脂の少ない肉 ② どちらともいえない ③ 脂の多い肉

Q. 料理の味付けはさっぱりしたもの、油っぽいものどちらを好みますか。

- ① さっぱりしたもの ② どちらともいえない ③ 油っぽいもの

Q. アルコール飲料を飲んでいますか。

- ① 飲まない ② 時々飲む ③ 毎日飲む

②および③と答えた方は1日あたり何をどの位飲みますか。量もお書きください。

- ① ビール (大中小ビン 本) ② 日本酒 (合)
③ ウイスキー (シングル 杯) ④ ワイン (コップ 杯)

Q. 料理の味付けは、うすい方ですか、からい方ですか。

- ① うすい方 ② どちらともいえない ③ からい方

Q. 味噌汁、スープなどは1日にどの位飲みますか。

- ① ほとんど飲まない ② 1杯程度 ③ 2杯程度 ④ 3杯以上 (杯)

Q. 漬物類はどの位食べますか。「普通に食べる」とは、きゅうり 1/2 程度と考えて下さい。

- ① ほとんど飲まない ② 少し食べる ③ 普通に食べる
④ たっぷり食べる