

本学学生の体格と衣及び食生活に 関する意識と実態調査

The Census of Living Conditions and Body Measurement of Students in Ohtemae Women's Junior College

香月文子・笹山益子・嶋田孝子・西川安也
樋口英子・吉本満里子(50音順)

Fumiko KATSUKI・Masuko SASAYAMA・Takako SHIMADA
Aya NISHIKAWA・Eiko HIGUCHI・Mariko YOSHIMOTO

I はじめに

最近日本人の体格は食糧事情や生活環境の変化によって年毎に大型化し、欧米なみに近づきつつあるといわれている。そこで、今回は本学学生の体格と健康度及び衣生活に関する意識調査を行ったのでここに報告する。

II 調査実施に関する事項

- (1) 調査時期——1978年5月～6月 午前10時～午前11時
- (2) 調査対象者——大手前女子短期大学1回生 在籍582名
- (3) 調査方法——授業時間を割いて、質問紙法による集合調査
- (4) 調査有効数——欠席67名のため調査有効数515名

対象学生のコース別

所属するコース	人数
1 生活科学	208

2 被服	229
3 服飾工芸	34
4 コスチュームデザイン	44
合計	515

対象学生の年齢構成 () は%

年齢	人数
18才	402 (78.0)
19才	97 (18.8)
20才	3 (0.6)
21才	2 (0.4)
22才	3 (0.6)
26才	1 (0.2)
無回答	7 (1.4)
合計	515

- (5) 集計に関する事項 各質問ごとの単純集計と一部クロス集計の結果にもとづいたものである。

本学学生の体格と衣及び食生活に関する意識と実態調査

Ⅲ 研究のスタッフとその分担

- 1 体格調査 西川安也
- 2 衣生活 笹山益子 嶋田孝子 西川安也
樋口英子 吉本満里子 (50音順)
- 3 健康調査及び食生活 香月文子

Ⅳ 本学学生の体格調査

被服構成学にたずさわる者として、身体のサイズや体型の変化は常に関心のあるところである。この度本学学生の体格調査により女子学生の体格や体型にどのような変化がみられるか、過去に発表されている二、三の資料と比較検討を行ったので報告する。

4-1 計測項目および計測方法

今回の計測項目は身長、胸囲、胴囲、腰囲、体重の5項目と、計算値のローレル指数、ベルベック指数の2項目、胴部の形態を観察するために、「胸囲と胴囲との差」・「腰囲と胴囲との差」の2項目、合計9項目を考察した。資料は前記の515名であるがそのうち18~19才が全体の96.8%を占めている。被計測者はブラジャー・ガードルの使用を禁じ、薄手のスリップとパンティを着用してその上から計測した。計測器具はスチールメジャーと目盛が正しく合っているビニールメジャーを使用し、その他身長計、体重計を用いた。計測者は嶋田、西川、樋口、吉本の4名である。

4-2 結果および考察

表4-1は本学学生の身長、胸囲、胴囲、腰囲、体重、ローレル指数、ベルベック指数の7項目についてその平均値、標準偏差、最大、最小の範囲を示した。

表4-2は1978年計測の京都女子大生(注1)と、1966~67年工技院資料の全国値(注2)の計測資料を引用したものである。本学学生と京都女子大生との比較では本資料の優位なものは身長(0.26cm)、胸囲(0.87cm)、胴囲

表4-1 計測値の平均値・標準偏差・範囲

項目	大手前短大生 n=515		
	\bar{X}	S	max ~ min
身長	157.40 ^{cm}	5.18 ^{cm}	173.1~135.0 ^{cm}
胸囲	81.32	5.14	109.0~70.2
胴囲	63.38	4.96	91.0~51.5
腰囲	89.48	4.96	114.0~77.0
体重	51.34 ^{kg}	6.90 ^{kg}	86.5~36.2 ^{kg}
ローレル指数	1.32	0.17	2.08~0.94
ベルベック指数	84.31	7.26	119.2~68.0

表4-2

項目	京都女子大生 I n=84		全国値 ^{18才女子} n=946	
	\bar{X}	S	\bar{X}	S
身長	157.14 ^{cm}	4.38 ^{cm}	154.78 ^{cm}	4.81 ^{cm}
胸囲	80.45	4.43	80.89	4.66
胴囲	62.73	4.05	60.64	3.61
腰囲	89.53	3.88	88.43	3.98
体重	51.86 ^{kg}	5.55 ^{kg}	49.81	5.44 ^{kg}
ローレル指数	1.34	0.12	1.29	0.13
ベルベック指数	84.18	5.29		
計測時期	1978年1月		1966~67年 工技院資料	

(0.65cm)、ベルベック指数(0.13)、である。劣っている項目は腰囲(0.05cm)、体重(0.52kg)、ローレル指数(0.02)、であるがいずれもその差は僅少である。京都女子大生の計測時期が本校資料と同年であり、ほぼ同じような計測値を示している。

全国値との比較では、身長(2.62cm)、胸囲(0.43cm)、胴囲(2.74cm)、腰囲(1.05cm)、体重(1.53kg)、ローレル指数(0.03)、と計測全項目にわたって本学資料が優位であるが、身長と胴囲の増加量に比べて胸囲とローレル指数の増加は僅少である。この全国値は計測時期が12年前のものでありこの間の成長の変化をうかがわ

本学学生の体格と衣及び食生活に関する意識と実態調査

せていると思う。

また、「全国区厚生省公衆衛生局栄養課（S52年調べ）（注3）女子平均身長（156.6cm）、平均体重（51.6kg）、と比較すると身長は（0.8cm）、本資料が優れ、体重は（0.26kg）劣る。本学学生はやや細長型すなわち狭長の傾向を示している。

表4-3 「胸囲-胴囲」・「腰囲-胴囲」の平均値・標準偏差・範囲

	X	S	max~min
胸 囲-胴 囲	17.95 ^{cm}	2.79 ^{cm}	27.5~10.0 ^{cm}
腰 囲-胴 囲	26.11	3.25	36.7~15.5

表4-3は胸部の形態を観察するために、胸囲、胴囲、腰囲の3項目を用いてその差を求め「胸囲-胴囲」と「腰囲-胴囲」の平均値、標準偏差、最大、最小の範囲を示したものである。

表4-4 胸部形態の分類と出現率

()は%

腰 囲-胴 囲

6~10cm 12~16cm 18~22cm 24~28cm

14 } 18 cm		7(1.4)	3(0.6)	
		ずんどう型	腰 小 型	胸大腰小型
20 } 24 cm	1(0.2)	63(12.2)	85(16.5)	3(0.6)
		胸 小 型	正 常 型	胸 大 型
26 } 30 cm	2(0.4)	90(17.5)	209(40.6)	18(3.5)
		腰大胸小型	腰 大 型	胴くびれ型
32 } 36 cm	1(0.2)	1(0.2)	27(5.2)	5(1)

表4-4は柳沢澄子氏の胸部形態の分類法（注4）、により胸部の形態を考察した。「胸囲-胴囲」と「腰囲-胴囲」の相関表から「胸囲-胴囲」は最大（27.5cm）~最少（10.0cm）、「腰囲-胴囲」は最大（36.7cm）~最少（15.5cm）、の範囲を表-4-4の如く中央の枠内に最も多く入る者を、本学における正常型としてそれぞれ区分した。本学における胸部形態の出現率は、正常型

（40.6%）、胸小型（17.5%）、腰小型（16.5%）、ずんどう型（12.2%）、腰大型（5.2%）、胸大型（3.5%）、胴くびれ型（1.0%）、の順となり他は僅少である。S26~27年計測すなわち25年前の柳沢澄子氏の報告（注4）では、ずんどう型（4.0%）、胴くびれ型（7.0%）、であったのに比べて本学学生は、ずんどう型が（12.2%）、と増加し、胴くびれ型が（1.0%）、と極端に減少しているのは予想外のことであった。これは全国値との比較でもわかるように、胸囲（0.43cm）・腰囲（1.05cm）の増加に比べて胴囲（2.74cm）の増加が著しく、「胸囲と胴囲との差」・「腰囲と胴囲との差」が減少して以上の結果をまねいたものである。表4-4の中央の4つの枠内、すなわち正常型、胸小型、腰小型、ずんどう型に447名約87%の者が入っている。

表4-5 指数による体型の分類

()は%

	狭長型	中 型	肥満型
ローレル指数	← 129	130—149	150→
	271人(52.6)	174人(33.8)	70人(13.6)
ベルバック指数	← 81.9	82—94.2	94.3→
	213人(41.4)	260人(50.5)	42人(8.2)

表4-5は指数による体型の分類（注5）を示した。本学学生のローレル指数は（1.32）、ベルバック指数は（84.31）で、体型の分類ではローレル指数は狭長型（52.6%）、中型（33.8%）、肥満型（13.6%）、の順となり狭長型が過半数を占めている。ベルバック指数では中型（50.5%）、狭長型（41.4%）、肥満型（8.2%）、の順となっている。

4-3 ま と め

日本人の体格向上が各方面で話題となっているが今回の本学学生の体格調査によると、特に身長は大型化し欧米並に近づきつつあるといえる。1951年に柳沢澄子氏（注6）が「女子学生の身長は1925年以降25年間に約3.5cmの増加がみられる」と報告されているが、1978年

本学学生の体格と衣及び食生活に関する意識と実態調査

の本学の計測において1951年（当時の女子学生の平均身長 153.3cm）以降27年間に更に約 4cm の身長増加がみられたのである。これに比して胸囲の増加は僅少で狭長の傾向を示し、指数による体型観察にもローレル指数約 53%と、ベルベック指数 約41%の狭長型が現われている。

胴部の形態では胸囲の増加が殆どなく、腰囲はやや増加しているものの胸囲の増加が大きいために、胸小型、腰小型、ずんどう型、が増えて、胴くびれ型が非常に少ない状態となっている。

以上の結果をふまえて被服構成においてはデザインや作図の上に配慮してゆきたいと思う。尚次回は計測箇所を多くして更に詳細に観察したいと思っている。

(注1) 福井弥生、奥村董；衣生活研究 Vol. 5 No. 9-10 p. 81 (1979)。

(注2) 柳沢澄子；被服構成学 光生館 p. 104 (S48年)。

(注3) 全栄施協月報 Vol. 233 p. 42 (S55年) 昭和53年国民栄養調査について 厚生省公衆衛生局栄養課。

(注4) 柳沢澄子；家政誌 Vol. 8 No. 3 p. 113, (1957)。

(注5) 小川、田中、他；被服学事典 朝倉書店 p. 383 (S50年)。

(注6) 柳沢澄子；家政誌 Vol. 3 No. 3 p. 23 (1952)。

V 衣生活

5-1 既製服と流行

衣生活において既製服の普及はめざましいが、消費者はより良き既製服へその高度化を要望している。しかし体型に適合したサイズで嗜好にも合った既製服の購入が意外に困難であり、また同一サイズの表示のものでもメーカーによっては異なることもあるなど、種々の問題点が存在している。そこで本学学生が既製服に対してどの

ような不満をもっているのかを調査した結果は次の通りである。

5-1-1 既製服に対する不満 (Q4)

既製服に対する不満の1位に経済面を重視した回答があり、2位には縫製に対する不満がみられ、堅実な回答が上位をしめている。最近既製服のサイズに対する苦情が増加しているといわれているが本学学生も34.2%とサイズへの不満が多かった。デザインでは11.7%、素材では6.0%に不満がみられた。素材に対する不満が少ないが、この調査は入学間もない時期に行ったもので被服素材に対する知識が十分でなかったためとも受けとれる。

T社で情報を収集分析した結果(注1)では、縫製・素材(20.9%)、デザイン・色柄(18.2%)、サイズ(17.3%)に消費者の不満が多かった。

ここでは価格に対する不満が1.8%と少なかったがT社が衣料売場に限定して調査した結果では、「価格が高

表5-1-1 既製服に対する不満

()%

縫製に悪いものがある	243(47.2)
布地が気に入らない	31(6.0)
デザインに不満がある	60(11.7)
価格が高い	253(49.1)
サイズがぴったりしない場合がある	176(34.2)
不満なし	10(1.9)

複数回答あり

すぎる」という苦情がでている。本学学生とT社の調査結果をみて共通して多かった既製服に対する不満は縫製、サイズ、デザインであった。

5-1-2 既製服のサイズに対する不満 (Q5)

サイズのどこが合わないことが多いかを調査した結果では、腰囲(28.5%)、胸囲(25.6%)、袖丈(23.1%)、肩幅(18.8%)、着丈(16.7%)、胸囲(14.2%)、背丈(7.4%)の順に不満がみられた。既製服のサイズに対する苦情が増加しているといわれているが、これは近年の日本人の体格の変化や、既製衣料品のサイズ表示の不統

本学学生の体格と衣及び食生活に関する意識と実態調査

表5-1-2 既製服のサイズに対する不満 () %

バスト	ウエスト	ヒップ	肩幅	背丈	着丈	袖丈	その他	不満なし
73 (14.2)	132 (25.6)	147 (28.5)	97 (18.8)	38 (7.4)	86 (16.7)	117 (23.1)	5 (1.0)	26 (5.0)

複数回答あり

一などの原因によるものと思われる。日本人の体格の変化はこの10年間に成人では胴囲が増加しているといわれている。

本学学生の体格調査の結果にもこれが現われていて、胴囲と身長に増加がみられ、サイズの不満にもこれがでている。身長増加は着丈に関連があり、本学学生の16.7%に着丈への不満がみられたが着丈には個人の好みもあることと思われる。(脚注1)

5-1-3 服装の流行に対する態度 (Q6)

流行は人間が自己を表現する過程で社会的結合・協調への欲求と、差別・分離化への欲求との間のバランスによって維持されているものであるとされている。そこで本学学生は各自どのような意識をもって流行に対しているか、また衣生活を行っているかを調査した。その結果を表5-1-3に示す。

流行に対応する場合の本学学生の態度は、「流行は、人より早くすぐにとり入れる」が1.0%、「流行は追わない

表5-1-3 服装の流行に対する態度 () %

流行は人より早くすぐにとり入れる	5(1.0)
自分も流行におくれないようにする	58(11.3)
流行に関心はあるが洋服の着心地や経済性及び好みを考えてからとり入れる	347(67.3)
流行は追わない	28(5.4)
無回答	77(15.0)

い」が5.4%と、両極端は少数で、戸叶光子氏による「流行への対応」の調査結果をみても、「いち早く流行をとり入れる」が2.6%、「流行に興味なし(注2)」が2.1%となっており、本学学生の傾向とよく似ている。なお無回答が15.0%もあることは、入学して間がなく、制服着用期間が長く続き、流行に対する考え方が確立していないためと思われる。しかし、67.3%の学生は流行に対して関心を持っているが、自分なりに判断し、選択しようとしているのがうかがわれる。

5-1-4 服飾品購入時におけるブランド名に対する態度 (Q7)

表5-1-4によると、有名ブランドのバッグが若い女性の間で流行しているが、服飾品購入時にブランド名と各自の好みのいずれを優先するかを、ベルト・スカーフ・洋服・靴も調査の対象にした結果では、洋服・靴では圧倒的に各自の好みを優先する方が多く、ベルト・スカーフ・バッグでは各自の好みを優先する方がやや多く、本学学生もかなりブランド名を意識していることがわかる。

5-1-5 洋服着用時における外見のよさと、着心地のよさに対する考え方 (Q8)

表5-1-5によると、本学学生には洋服の着用目的によって、外見のよさと着心地のよさを使いわけの態度が感じられる。これは中部被服研究会の調査による「ねまき・家庭着は、機能・衛生面を主体とし、およばれ着・

表5-1-4 服飾品購入時におけるブランド名に対する態度 () %

	バッグ	ベルト	スカーフ	洋服	靴
自分の好みを優先する	282(54.8)	288(55.9)	285(55.3)	494(95.9)	471(91.5)
ブランド名を優先する	220(42.7)	213(41.4)	215(41.7)	7(1.4)	21(4.0)
無回答	13(2.5)	14(2.7)	15(2.9)	14(2.7)	23(4.5)

本学学生の体格と衣及び食生活に関する意識と実態調査

表5-1-5 洋服着用時における外見のよさと着心地のよさに対する考え方 () %

	外出着	普段着
洋服を着用した時の恰好がよければ着心地が少々悪くてもよい	364(70.7)	70(13.6)
恰好のよさよりも着心地のよい方がよい	140(27.2)	437(84.9)
無回答	11(2.0)	8(1.6)

表5-1-6 洋服を作る時の自分の体型に対する考え方 () %

	色彩をえらぶ場合	デザインをえらぶ場合	柄をえらぶ場合	布地をえらぶ場合
体型を考えてきめる	273(53.0)	359(69.7)	252(48.9)	219(42.5)
体型を考えないできめる	231(44.9)	147(28.5)	185(35.9)	281(54.6)
無回答	11(2.0)	9(1.7)	78(15.0)	15(2.9)

街着は、対人関係を主として選ばれている(注3)」という結果と共通した点がある。

5-1-6 洋服を作る時の自分の体型に対する考え方 (Q9)

表5-1-6によると、洋服を作る時にデザインをえらぶに当たっては、69.7%が自分の体型を意識しているのに対して、布地をえらぶ場合は、体型を考えないできめるのが54.6%あり、更に柄をえらぶ場合の無回答が15.0%もあることは、まだそれらに対して十分な知識を有していないというべきであろう。

(注1) 帝人タイムス Vol. 45 No. 6 p. 460 (1975)。

(注2) 戸叶光子；衣生活研究 Vol. 5 No. 9, 10, p. 76 (1979)。

(注3) 中部被服研究会；衣生活研究 Vol. 5, No. 7 p. 52 (1978)。

(脚注 1) 既製服のサイズに対する不満の回答欄に不満なしの項目を設けなかったが、不満なしの回答が5%みられた。

まとめ

近年の日本人の体格は大型化し、従来の衣料サイズによる既製服では適合しないこともあり、既製服のサイズに対する苦情が増加しているといわれている。本学学生

にもサイズに対する不満が34.2%と多かった。既製服に対しては経済面や縫製などの不満が上位をしめ、ファッション性よりも実用性を重視した堅実な購買態度がうかがえる。

また流行に対しては、本学学生の大半は付和雷同することなく、学生なりの意見と判断で接している。さらに洋服着用の目的によって対応のしかたを変化させる合理性を持っている。

とはいえ、ファッションブルなイメージを持つブランド商品に関心のある者もいる。主体性のない消費者は商品をえらぶに当たってブランドの権威を盲信する。これに乗じたものがいわゆるブランド商法である。本学学生の一部にも、このような商法にのせられる者がいるようである。

しかし、おおむね本学学生の衣生活に対する態度は堅実であり理性的であるといえるのではないだろうか。

5-2 衣服の色彩

5-2-1 嗜好色と着用色について (Q10-1)

衣服の色を考える場合、嗜好色は大切な要素の一つである。年令によって変わるものと思われるが本学学生(1回生)について嗜好色と着用色について調査を行った。試料はマンセル標準色票に等色の色紙を JIS 8102 にもとずいて色相順に96色を選び、色紙 N5 (0-16-0) の灰

本学学生の体格と衣及び食生活に関する意識と実態調査

表5-2-1

() %

順位		1	2	3	4	5
嗜好色	一番目に好きな色	104(20.2) N9.5 白 0-20-0	53(10.3) 2.5PB 5.5/9.5 明るい青 16-15.5-6	30(5.8) 5.4R 4.4/12.6 赤 1-14-10	24(4.7) N2 黒 0-10-0	16(3.1) 8.4YR 7.5/9.8 黄だいたい 6-18-6
	二番目に好きな色	60(11.7) N9.5 白 0-20-0	36(7.0) 2.5PB 5.5/9.5 明るい青 16-15.5-6	27(5.2) 5.4R 4.4/12.6 赤 1-14-10	26(5.0) N2 黒 0-10-0	21(4.0) 0.6YR 6.3/9.7 だいたい 4-17-7
	三番目に好きな色	53(10.3) N9.5 白 0-20-0	30(5.8) 2.5PB 5.5/9.5 明るい青 16-15.5-6	28(5.4) N2 黒 0-10-0	26(5.0) 5.4R 4.4(12.6) 赤 1-14-10	18(3.5) 1.5PB 4.2/10.5 青 16-14-6
着用色	一番目に使いたい色	119(23.1) N9.5 白 0-20-0	51(9.9) N2 黒 0-10-0	20(3.9) 25PB 5.5/9.5 明るい青 16-15.5-6	17(3.3) 6.2RP 6.1/4.5 うす赤紫 23-18-5	16(3.1) 2.3RP 7.9/5.0 うす赤紫 23-19-4
	二番目に使いたい色	77(15) N9.5 白 0-20-0	30(5.8) N2 黒 0-10-0	29(5.6) 2.5PB 5.5/9.5 明るい青 16-15.5-6	18(3.5) 6.2RP 6.1/4.5 うす赤紫 23-18-5	12(2.3) 8.2PB 2.4/10.4 濃い青紫 18-11-5
	三番目に使いたい色	48(9.3) N9.5 白 0-20-0	39(7.6) N2 黒 0-10-0	23(4.5) 5.4R 4.4/12.6 赤 1-14-10	21(4.1) 2.5PB 5.5/9.5 明るい青 16-15.5-6	13(2.5) 6.2RP 6.1/4.5 うす赤紫 23-18-5

表5-2-2

順位	1	2	3	4	5
今回の被験者と同じ年代の女子の好きな色	N9.5 白 (0-20-0)	N1 黒 (0-10-0)	5R 3/6 えんじ (1-12-5)	N8 うす灰色 (0-19-0)	2.5PR 7/6 空色 (6-18-4)

色の紙の上に縦 3cm×横 4.5cm の大きさに切って大体色相順に置き北側の窓辺で面接聴取法により被験者に見せ Q10-1 と Q10-2 に基き記述させた。その結果を要約すれば表5-2-1 の通りである。

表5-2-1 より本学学生の好きな色の中で一番目に好きな色、2番目に好きな色、3番目に好きな色、共に1位に白、2位に明るい青が共通して現れる。着用色については、1番目に使いたい色、2番目に使いたい色、3番目に使いたい色共、共通して1位に白、2位に黒、3位

に明るい青、4位と5位にうす赤紫が現れる。6位以下は、嗜好色、着用色共に出現率が低い。そこで1952年東京を中心に全国にわたり小学生から老人までの男女1,400人を対象とした色の好みの調査(注4)がある。(試料はマンセル表示の色票88色)

本学学生と比較してみると、着用色についての1位に白、2位に黒、3位に赤系統と共通点があり28年前の調査と同じ現象が見られる。4位、5位に出現している紫系統は1977~1978年の流行色であり、その影響ではない

本学学生の体格と衣及び食生活に関する意識と実態調査

かと思われる。この調査は入学間もない時期に行ったものなので、色に対する関心が薄いと思われるが布地はその年の流行色を基に売られているためではないかと思われる。

5-2-2 まとめ

色の好みは、時代の風潮や流行色などを反映して変化していくものであり、又季節感等も大いに関係しているものと思われる。ただ本学学生の嗜好色、着用色共に一番目、二番目、三番目に白が出現していることは日本の衣の特徴（白が季節的に多く用いられることは日本の風俗（注5）である）を裏づけるものではないだろうか。

（注4） 塚田敢；色彩の美学（紀伊国屋書店）（1976）。

（注5） 藤井千枝；家政学雑誌 Vol. 11 No. 5（1960）。

5-3 衣服の材料

服飾科の学生には、服地の素材の知識が基礎的なもの

として必要であり、(1)現在所有している洋服地の素材、(2)将来作りたい洋服地の素材、(3)洋服地の素材において重視する項目の3点について調査した結果は次の通りである。

5-3-1 洋服地の素材（Q11-1、11-2）

衣服材料用繊維は、天然繊維と化学繊維（合成繊維を含む）に大別されるが、表5-3-1には現在所有している洋服地の素材を示し、表5-3-2に将来希望する洋服地の素材を示す。

すなわち、現況では、天然繊維の使用率が普段着、外出着ともに夏季にはやや高いが（普段着58.6%、外出着40.8%）、冬季には普段着38.4%、外出着35.5%とやや低くなり、合成繊維の使用率が少々増加している。フォーマルドレスでは、夏用、冬用ともに天然繊維と合成繊維の「どちらともいえない」場合の方が多くなっている。また、「わからない」場合も夏用29.1%、冬用35.9%と多い。これは、フォーマルドレスに対して関心がう

表5-3-1 洋服地の素材（現在）

（ ）は%

	天然繊維の服地が多い	合成繊維の服地が多い	どちらともいえない	わからない	無回答
普段着(夏用)	302(58.6)	53(10.3)	120(23.3)	25(4.9)	15(2.9)
普段着(冬用)	198(38.4)	75(14.6)	178(34.6)	46(9.0)	18(3.5)
外出着(夏用)	210(40.8)	91(17.7)	156(30.3)	41(8.0)	17(3.3)
外出着(冬用)	183(35.5)	67(13.0)	201(39.0)	48(9.3)	16(3.1)
フォーマルドレス(夏用)	116(22.5)	78(15.1)	144(28.0)	150(29.1)	27(5.2)
フォーマルドレス(冬用)	85(16.5)	49(10.0)	172(33.4)	185(35.9)	24(4.7)

表5-3-2 洋服地の素材（将来）

（ ）は%

	天然繊維の服地が多い	合成繊維の服地が多い	どちらともいえない	わからない	無回答
普段着(夏用)	333(64.7)	47(9.1)	71(13.8)	42(8.2)	22(4.3)
普段着(冬用)	229(44.5)	83(16.1)	128(24.9)	58(11.3)	17(3.3)
外出着(夏用)	279(54.2)	72(14.0)	104(20.2)	41(8.0)	19(3.7)
外出着(冬用)	222(43.1)	74(14.4)	148(28.7)	54(10.5)	17(3.3)
フォーマルドレス(夏用)	167(32.4)	72(14.0)	141(27.4)	112(21.7)	23(4.5)
フォーマルドレス(冬用)	151(29.3)	63(12.2)	151(29.3)	125(24.3)	25(4.9)

本学学生の体格と衣及び食生活に関する意識と実態調査

表5-3-3 洋服地を選ぶ時の重視項目

()は%

	美しさ(色、柄)	着心地のよさ	取扱いやすさ (洗たく、アイロン)	無回答
普段着(夏用)	32(6.2)	267(51.8)	203(39.4)	13(2.5)
普段着(冬用)	59(11.5)	334(64.9)	114(22.1)	8(1.6)
外出着(夏用)	316(61.4)	143(27.8)	37(7.2)	19(3.7)
外出着(冬用)	341(66.2)	140(27.2)	17(3.3)	17(3.3)
フォーマルドレス(夏用)	291(56.5)	154(29.9)	49(9.5)	21(4.1)
フォーマルドレス(冬用)	305(59.2)	145(28.2)	43(8.3)	22(4.3)

すいためと思われる。

つきに将来の希望についてみれば、全体的に天然繊維を使用したい学生が増加している。いま、約20年前の東京家政大学の研究結果(注6)をみれば、女子大学生の所有洋服地の素材は、上衣(ワンピース、ブラウス、ジャケット、ベスト、ジャンパー、カーディガン、セーター)においては、綿51.9%、毛39.6%、絹2.2%、化学繊維7.8%であり、下衣(スカート)では、綿43.7%、毛47.7%、化学繊維8.6%と、天然繊維の使用率がかなり高いことがわかる。当時はまだポリエステル、アクリル、アクリル系などの合成繊維は現われていない。

昭和30年代の後半から合成繊維の需要が伸び、この合成繊維の特性であるウォッシュ・アンド・ウェア性はいまや衣服材料の必要条件ともなっている。昭和41年には合成繊維や綿のニット製品(シャツ、Tシャツ、ブラウス、ズボンなど)が急増し、若者たちの日常着となり広くライフスタイルの象徴としてひろがっている(注7)。この衣生活の変化と本学学生の傾向とはよく一致している。

5-3-2 洋服の素材において重視する項目(Q12)

本学学生が洋服地を選ぶ時に重要視する項目を表5-3-3に示す。

すなわち、普段着においては、夏用冬用ともに「着心地のよさ」を重視しているが(夏用51.8%、冬用64.9%)、「取扱いやすさ」もかなり重視している。

外出着では、まず、「美しさ」を重視し(夏用61.4%、冬用66.2%)、「着心地のよさ」も忘れてはいない(夏用

27.8%、冬用27.2%)。この傾向はフォーマルドレスにもみられるし、Q8、Q9の場合ともよく似ている。

なお、着心地は外部からの多くの刺激に対して着用者が示す主観的な心理応答であるといわれている。着用者が着心地がいいか悪いかということは、その着用者が過去にもっていた経験や先入観、期待感、イメージ、ライフスタイルというフィルターを通して物理的(生活環境、布の透過特性(熱、水分、空気のトランスポート)、人体の活動、布の機能性、被服の機能性)および心理的、生理的(人間の状態、着用の最終目的、スタイル、ファッション、フィット性、感触、外観)に判断されることであるとされている(注8)。

しかし、本学学生の場合は、自分の都合のよいように簡単に着心地を考えて解答したものと思われる。

(注6) 大熊和子ほか;家政誌、11、311(1960)。

(注7) 鍛島康子;家政誌、30、276(1979)。

(注8) 田中道一;衣生活研究、6、26(1979)。

5-3-3 まとめ

天然素材と技術革新による多種の新しい繊維の中から、着用目的に適した洋服地を選ぶことが大切である。

本学学生の場合は、普段着には「着心地のよさ」をまず重視して天然繊維を多く使用している。しかし、合成繊維のウォッシュ・アンド・ウェア性という便利さも求めている。

また、衣服には実用的な面と審美的な面とがあるが、

本学学生の体格と衣及び食生活に関する意識と実態調査

外出着やフォーマルドレスでは「美しさ」を重視して服地を選んでおり、洋服地の選択はかなり合理的であるといえる。全体的にみて、便利さや新しさだけでなく品質重視の傾向にある社会情勢と本学学生の傾向とは似ているものと思われる。

VI 健康および食生活の調査

最近、半健康人という言葉が、しばしば用いられるが、これは日常生活は普通に行っているが、体のどこかに故障のある人々をさす言葉である。したがって、健康人が活々と仕事にとり組み、少々の無理がきくのに反して、半健康人は抵抗力が弱く、無理をすると、病気に罹かって倒れる危険がある。現在、日本では、約二千万人余りが半健康人であるといわれている(注1)。そこで、本学学生の健康状態を把握するために、IVの体格調査と並行して、アンケートによる健康調査および、健康と重要な関係をもつ食生活に関する調査を行った。

6-1 健康調査 (Q13)

Q13においては厚生省公衆衛生局栄養課作成の、健康に関するアンケート調査表を用い、判定基準もこれに従った(注2)(脚注1)。

判定基準は次のようである。

肉体的健康度……質問の1～35までが、肉体的症状をとりあげており、これら35問について以下の判定を行った。

- が7個以下のもの……正常(健康)。
- が8個～9個あるもの……やや疲労しているか、

もしくは不健康の恐れがある(やや不健康)。

- が10個以上あるもの……異常(不健康)。

精神的健康度……質問21～50までが精神的症状に関するものであり、これら30問について以下の判定を行った。

- が3個以下のもの……自己抑圧(人間性を抑圧し、ガリガリしていると思われるので、もっと自己の弱さを認めるゆとりをもつことが望ましい)。
- が4個～7個あるもの……正常(人間的感情をもち合せている証拠であるから苦にする必要はない)。
- が8個～11個あるもの……神経症(半ば神経症と考えて、1～2ヶ月間様子をみてから、このテストを、やり直してみる必要がある)。
- が12個以上のもの……要診察(必ずしも、ノイローゼとはいえないが、一応、専門の精神科医の診察を受けることが望ましい)。

以上の判定基準により、本学学生の健康状態を判定した。

6-1-1 肉体的健康度

肉体的健康度は、図6-1-1に示すように、51.1%が健康と判定される。不健康と判定されるものは33.9%であり、やや不健康のものと合せると、47.5%になる。この結果は、52年10月に本学栄養科2年生、66人について行った同調査の結果、表6-1-1とも同じような傾向を示している。

6-1-2 精神的健康度

精神的健康度の判定結果は、図6-1-2に示した。正常型は33.8%であり、約1/3に過ぎない。自己抑圧型が、24

表6-1-1 本学栄養科2年生の健康調査

()は%

肉体的健康度		精神的健康度	
正 常 (健康)	31(47.0)	正 常	15(22.7)
や や 不 健 康	11(16.6)	自 己 抑 圧	19(28.8)
異 常 (不健康)	24(36.4)	神 経 症	17(25.7)
		要 診 察	15(22.7)

本学学生の体格と衣及び食生活に関する意識と実態調査

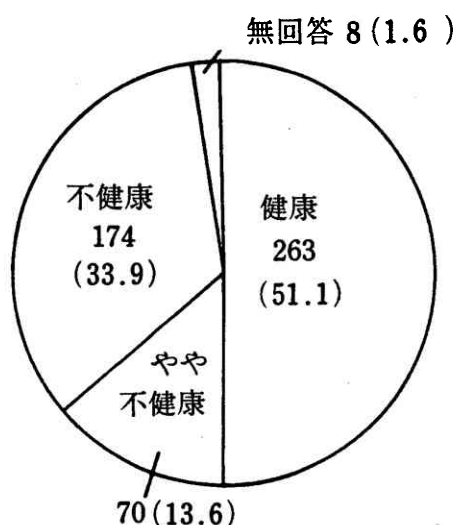


図6-1-1 本学学生の肉体的健康度 ()は%

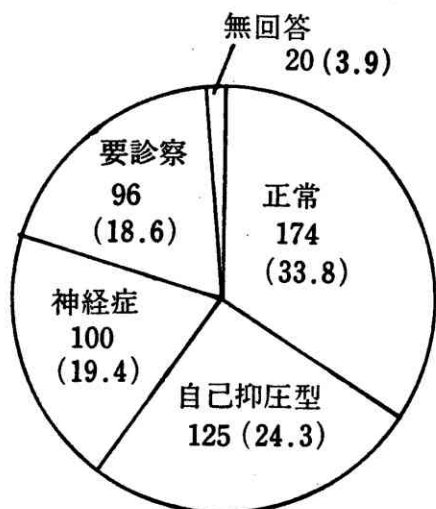


図6-1-2 本学学生の精神的健康度 ()は%. 3%もあることは、ストレスをもって日常生活を送っているものが多いことを示している。更に神経症、要診察と判定されるものの合計が40%近くあることは、今後の学生補導上考えなければならない問題である。

日本私立短期大学協会体育研究委員会が行った私立短

期大学生の健康に関する調査(注3)によれば、学生の、健康に対する関心は高いが(脚注2)、精神面では疲労、退屈感、慢性疲労などの訴えが多く、特に退屈感、慢性疲労を訴えるものの比率は高く、50%をこしている。以上の事実からこの報告では「今にも心とからだの不調和をきたすのではないかと不安がある。」と述べているが、本学学生の分析結果も同じ傾向を示している。

6-1-3 肉体的健康と精神的健康との関係

肉体的健康度別に精神的症状を分別したのが表6-1-2である。

肉体的に健康な学生群では、精神的に正常なものは40.5%、自己抑圧型48.1%となり、自己抑圧型が8%多くなっているが、両方の合計は88.6%となり、大部分の学生が精神的に安定していると考えられる。神経症、要診察の合計は僅か10%程度にすぎない。これに比べて、肉体的にやや不健康な学生群では自己抑圧型が11.6%に減少し、神経症(29.0%)と要診察(7.2%)の合計が36.2%と増加している。更に肉体的に不健康な学生群では正常(18.0%)と、自己抑圧型(0.6%)が激減し、神経症(36.0%)と要診察(45.3%)の合計が81.3%となり、健康な学生群の場合の%の8倍になっている。

以上の分析から、肉体的に不健康な学生群は精神的にも不安定な状態にあり、「健康な精神は健康なからだに宿る。」という諺の正当性が立証された。

6-2 食生活に関する調査

Q14においては、厚生省公衆衛生局栄養課が昭和52年に行った国民栄養調査の「食生活に関するアンケート」

表6-1-2 肉体的健康度×精神的症状 ()は%

		精神的症状			
		正常	自己抑圧	神経症	要診察
肉体的	健康	107(40.5)	127(48.1)	18(6.8)	12(4.5)
	やや不健康	36(52.2)	8(11.6)	20(29.0)	5(7.2)
	不健康	31(18.0)	1(0.6)	62(36.0)	78(45.3)

※分析不能の回答2、3あり、この分析より除いた

本学学生の体格と衣及び食生活に関する意識と実態調査

を採用した(注4)。評価の判定も、これに従った。すなわち10項目の質問に対し、回答された○の数によって、次のように判定した。

- ○が9個～10個……大変良い。
- ○が7個～8個……良い。
- ○が5個～6個……少し悪い。
- ○が4個以下……悪い。

以上の方法で本学学生の食生活を判定すると、図6-2-1 のようになる。食物のとり方が大変良いと判定されたのは、僅か1%であり、50.7%は悪いと判定された。

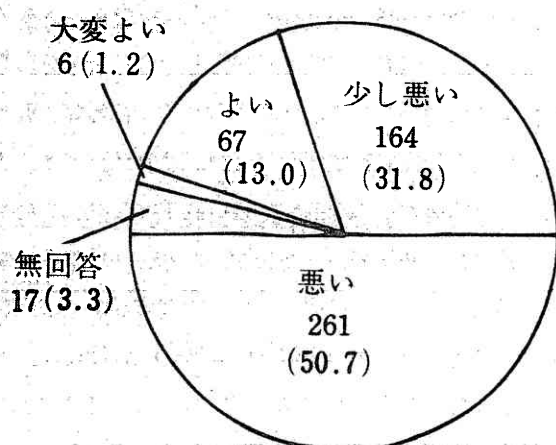


図6-2-1 本学学生の食物のとり方 ()は%

昭和52年に厚生省公衆衛生局栄養課が行った12～49才までの男女各1,000人についての同じアンケート調査(注4)では、18～19才の女子の判定結果は、悪い32.2%、少し悪い38.9%、良い23.0%、大変良い5.9%となっている。これと比較して、本学学生の食物のとり方はあまり良くないと考えられる。

6-3 健康と食生活の関係

健康に影響をもつ重要な要素として食生活が第一に考えられるので、肉体的健康度別に食物のとり方を分別したのが、表6-3-1である。この分析結果では、健康と食生活との間に明確な関係は認められなかった(脚注3)。

6-4 まとめ

日本は経済の発展によって、食糧が豊富になり、日本人の体格は著しく向上した。また医療の進歩によって平均寿命も延長し、今や世界でも有数の長寿国となっている。

しかしながら、体型は胸囲が小さく、足の長い狭長型となり、体の充実度が減少しており、体力においては、戦前よりも劣っていると報告されている(注5)。

生活環境も、産業開発のため、自然は破壊され、公害が続出し、住みよい環境とはいえない。また日常生活面をみると、生活の近代化、労働のオートメーション化によって運動不足の状態となっている。

以上のような状況下で、現在の日本人の健康は、成人病、半健康人の増加が著しく、楽観はゆるされない状態である。

本学学生の体格、健康状態の分析結果をみても、体格はIVの体格調査に示されるように狭長型が多く、健康状態は約半数が、半健康人の分類に入る。精神面でも、要診察、神経症と判定されるものが、40%近くある。これは現在の日本人の健康状態を反映していると考えられるが何らかの対策を考えなければならない問題である。

表6-3-1 肉体的健康度×食物のとり方 ()は%

		食物のとり方				
		大変よい	よい	少し悪い	悪い	
肉体的	健康	259 (100)	5 (1.9)	34 (13.1)	92 (35.5)	128 (49.4)
	やや不健康	70 (100)	1 (1.4)	11 (15.7)	15 (21.4)	43 (61.4)
	不健康	174 (100)	0	20 (12.0)	56 (32.0)	98 (56.0)

※分析不能の回答あり、この分析より除いた。

本学学生の体格と衣及び食生活に関する意識と実態調査

- (注1) 栄養と料理; Vol. 4 p. 180 ('77)。
 (注2) 厚生省公衆衛生局栄養課で用いられている健康増進指導のための健康調査様式。豊川裕之著; 公衆栄養、光生館、p. 69 ('76)。
 (注3) 私立短期大学協会体育委員会; 私立短期大学学生の健康に関する調査、昭和52年度。
 (注4) 全栄施協月報; Vol. 209 p. 30 ('78)。
 (注5) 公衆栄養研究会編; 公衆栄養、p. 5 (文部省体力運動能力調査報告、昭和52年度を資料とする) 同文書院。

- (脚注1) 質問の順序は計算しやすいように一部変更した。
 (脚注2) 主として食生活、衛生、睡眠等について25の質問を行い、採点した結果である。
 (脚注3) 学生から質問の内容に対して、回答するのが難かしいと云う点の指摘があった。

Ⅶ 要 約

1. 本学学生の体格調査

- (1) 本学学生の体格調査では12年前の全国値と比べて、身長と胸囲の増加が大きく、胸囲は殆ど増加していない。
 (2) 胸部の形態は正常型40.6%、胸小型17.6%、腰小型16.5%、ずんどう型12.2%、の順となり、胸くびれ型1%、が非常に少ない状態である。
 (3) 指数による体型の分類はローレル指数では、狭長型、52.6%、と過半数を占め、ベルバック指数でも狭長型が41.4%と高い比率を占めている。

2. 衣 生 活

(1) 既製服

最近、衣料品に対する消費者ニーズは、品質などの実用性を重視する傾向にあるといわれている。本学学生の既製服に対する調査結果でも、経済面や、また縫製技術などの実用性を重視した回答が多く、堅実な消費

者態度がうかがえる。サイズに対する不満も多いが、これは本学学生の体格調査によっても立証されているように、この10年間に胸囲と身長に増加がみられ、この体格の変化により、従来の衣料サイズでは適合しないこともあり、またサイズ表示不統一の原因による不満もあることと思われる。日本人の体格に変化がみられ、衣料サイズへの苦情が増加していることなどから1980年3月工業技術院から新しいJIS規格サイズが公示され、このサイズによるものが市場に出まればサイズに対する不満も減少していくことと思われる。

(2) 流行

- 本学学生の大半は服装の流行に関心を持っていて無批判にとり入れようとはしていない。自分自身の判断によって対応しようとする堅実な態度がみられる。
- 大部分の学生は合理的な衣生活を送ることをめざしていると思われる。しかし、バッグ、ベルト、スカーフ、などを購入する場合はブランド商品の持つイメージにひかれるものもかなりいるようである。
- 本学学生の多数は着用目的に応じて、洋服の審美的な面と実用的な面のいずれを主体にするかを使いわけ合理的な面を持っているようである。
- 洋服を作るに当たって、デザインを選ぶ場合は大半の学生が自分の体型を考慮してきめている。しかし布地、色彩、柄などを選ぶ場合はあまり体型を意識していない。これは布地、色彩、柄によって自分の体型をよりよく見せるための知識がまだ十分でないからと思われる。

(3) 嗜好色と着用色

嗜好色、着用色は、季節感や流行等によって左右され易いものであると思われるが、今回の調査で嗜好色の(一番目、二番目、三番目に好きな色共通して)1位に白、2位に明るい青、着用色の(一番目、二番目、三番目に使いたい色共通して)1位に白、2位に黒の出現率が高いことがわかる。現在、色の氾濫する中で無彩色がかえって新鮮さを持つのであろうか。

(4) 洋服地の素材

- 洋服地の素材は、現況では天然繊維が普段着(夏用

本学学生の体格と衣及び食生活に関する意識と実態調査

58.6%、冬用38.4%)、外出着(夏用40.8%、冬用35.5%)ともやや多い。合成繊維も季節や着用目的によってかなり使用されているようである。

将来では、全体的に天然繊維への希望が高くなっている。

- 洋服地を選ぶ時は、普段着では、まず「着心地のよさ」を重視し(夏用51.8%、冬用64.9%)、ついで「取扱いやすさ」を重視している(夏用39.4%、冬用22.1%)。

外出着やフォーマルドレスでは、夏用、冬用ともに「美しさ」をより多く重視しているし(外出着の夏用61.4%、外出着の冬用66.2%、フォーマルドレスの夏用56.5%、フォーマルドレスの冬用59.2%)、「着心地のよさ」も求めている。

本学学生の洋服地の素材に対する態度は合理的であるといえよう。

今回の調査を参考にして、本学学生が多様化する社会の中での的確に衣生活を計画し、実行するように指導してゆくつもりである。

3. 健康調査と食生活

(1) 健康調査

肉体的健康状態は51.1%が健康であり、あとは半健康人の部類に入るとみなされる。精神的症状は正常33.8%、自己抑圧、24.3%、神経症19.4%、要診察18.0%と判定され、かなり憂慮すべき状態にあると思われる。

肉体的健康別に精神的症状を分別すると、半健康人の部類に入る学生群は神経症、要診察の占める%が高く、健康な学生郡群における神経症、要診察の%の約8倍に達している。

(2) 食生活の調査

食物のとり方は、悪いと判定されたものが、50.7%あり、大変よい1.2%、よい13%、少し悪い31.8%となり、約半数はほぼ良好な食生活を送っていると考えられる。

肉体的健康度と食生活とのクロス分析では明確な関係はみとめられなかった。

おわりに

本研究をすすめるにあたり、ご助力を賜りました藤井健造学長に深く感謝し、併せて調査にご協力いただいた越野隆子先生並に助手の方々に深謝します。尚アンケート調査に協力いただいた学生諸嬢に厚く御礼申し上げます。

調 査 表

Q 1. 自分の所属するコースに○印を入れて下さい。

1. 生活科学 2. 被 服 3. 服飾工芸 4. コスチュームデザイン

Q 2. 生年月日 昭和_____年_____月_____日

Q 3. 体格調査

身 長	体 重	胸 囲	胴 囲	腰 囲

Q 4. あなたは既製服に対しどのような不満がありますか。不満のある人は該当する所に○印をつけて下さい。

1. 縫い方の悪いものがある	2. 布地が気に入らない	3. デザインに不満がある	4. 価格が高い	5. サイズがぴったりしない場合がある
----------------	--------------	---------------	----------	---------------------

本学学生の体格と衣及び食生活に関する意識と実態調査

Q 5. サイズがぴったりしない場合、寸法のどこが合わないことが多いですか、該当する所に○印をつけて下さい。

1. バスト 2. ウェスト 3. ヒップ 4. 肩幅 5. 背丈 6. 着丈
7. 袖丈 8. その他()

Q 6. 服装の流行に対するあなたの態度は次のどれに該当しますか、該当する欄の数字を○印でかこって下さい。

1.	流行は人より早く、すぐにとり入れる。	2.	自分も流行におくれないようにする。
3.	流行に関心はあるが洋服の着心地や経済性及び好みを考えてからとり入れる。	4.	流行は追わない。

Q 7. あなたは服飾品（洋服、バック類、ベルト、靴など）を買うとしたら自分の好みを優先しますか、ブランド名「例えばクリスチャン・ディオール、ルイヴィトン、森英恵、高田賢三、その他）を優先しますか、該当する所に○印を入れて下さい。

	自分の好みを優先する	ブランド名を優先する
洋 服		
バ ッ ク		
ベ ル ト		
ス カ ー フ		
靴		

Q 8. あなたは洋服を着用した時の、かっこうよさと着心地のよさのどちらを優先しますか、該当する所に○印をつけて下さい。

外 出 着	1. 洋服を着用した時のかっこうがよければ着心地が少々悪くてもよい。	普 段 着	3. 洋服を着用した時のかっこうがよければ着心地が少々悪くてもよい。
	2. かっこうよさよりも着心地のよい方がよい。		4. かっこうのよさよりも着心地のよい方がよい。

Q 9. あなたは洋服をえらぶ時自分の体型を考えてえらびますか、それぞれの欄の該当する所に○印をつけて下さい。

色 彩	1. 体型を考えて色彩をきめる。	柄	5. 体型を考えて柄をきめる。
	2. 体型を考えないで色彩をきめる。		6. 体型を考えないで柄をきめる。
デ ザ イ ン	3. 体型を考えてデザインをきめる。	布 地	7. 体型を考えて布地をきめる。
	4. 体型を考えないでデザインをきめる。		8. 体型を考えないで布地をきめる。

Q10-1 あなたの好きな色を表の中から三色選んで好きな色の順に色票番号を○の中に書いて下さい。

- (1) 一番好きな色○ (2) 二番目に好きな色○ (3) 三番目に好きな色○

Q10-2 あなたが洋服を作るとしたら、どの色を選びますか、表の中から三色選んで使いたい色の順に色票番号を○の中に書いて下さい。

- (1) 一番使いたい色○ (2) 二番目に使いたい色○ (3) 三番目に使いたい色○

Q11-1 現在あなたが持っている洋服は天然繊維（綿、麻、絹、毛）の服地の洋服が多いですか。それとも 合成繊維

本学学生の体格と衣及び食生活に関する意識と実態調査

(化学的につくられたナイロン、ポリエステル、アクリルなど)の服地の洋服が多いですか。該当するものを1つ選んで○をつけて下さい。

	天然繊維の服地が多い	合成繊維の服地が多い	どちらともいえない	わからない
1. 普段 着(夏用)の場合	1.	2.	3.	4.
2. 普段 着(冬用)の場合	1.	2.	3.	4.
3. 外出 着(夏用)の場合	1.	2.	3.	4.
4. 外出 着(冬用)の場合	1.	2.	3.	4.
5. フォーマルドレス(夏用)の場合	1.	2.	3.	4.
6. フォーマルドレス(冬用)の場合	1.	2.	3.	4.

Q11-2 将来あなたが洋服をつくるとしたら天然繊維の服地でつくりたいですか。それとも合成繊維の服地でつくりたいですか。該当するものを1つ選んで○をつけて下さい。

	天然繊維の服地 でつくりたい	合成繊維の服地 でつくりたい	どちらとも いえない	わからない
1. 普段 着(夏用)の場合	1.	2.	3.	4.
2. 普段 着(冬用)の場合	1.	2.	3.	4.
3. 外出 着(夏用)の場合	1.	2.	3.	4.
4. 外出 着(冬用)の場合	1.	2.	3.	4.
5. フォーマルドレス(夏用)の場合	1.	2.	3.	4.
6. フォーマルドレス(冬用)の場合	1.	2.	3.	4.

Q12 あなたが服地を選ぶとき次の中でどれを重視しますか。一番重視するものに○をつけて下さい。

	美しさ (色柄)	着心地のよさ	取扱いやすさ (洗たく、アイロン)
1. 普段 着(夏用)の服地の場合	1.	2.	3.
2. 普段 着(冬用)の服地の場合	1.	2.	3.
3. 外出 着(夏用)の服地の場合	1.	2.	3.
4. 外出 着(冬用)の服地の場合	1.	2.	3.
5. フォーマルドレス(夏用)の服地の場合	1.	2.	3.
6. フォーマルドレス(冬用)の服地の場合	1.	2.	3.

Q13 この問診は、あなたのからだと心の健康を調べたものです。次の質問に思いあたるところがあれば○、なければ×を書いて下さい。

本学学生の体格と衣及び食生活に関する意識と実態調査

No.	問	○or×	No.	問	○or×
1	かぜをひきやすいですか		26	よく下痢(げり)しますか	
2	ぜんそくがありますか		27	肩や背すじがはって仕事がつづけられないことがありますか	
3	医者から血圧が高すぎると言われたことがありますか		28	ときどき目まいがしますか	
4	足がむくむことがありますか		29	どこかしびれたりヒリヒリしてるところがありますか	
5	心臓が悪いと言われたことがありますか		30	少く働くとくたびれてしまいますか	
6	よく手足がつることがありますか		31	眼がつかれるようなことがありますか	
7	かがみこまなければならぬほど胃が痛むことがありますか		32	食事が胸につかえるようなことがありますか	
8	便秘しがちですか		33	ひどく頭が重かったり痛んだりしてつらいことがありますか	
9	痔がありますか		34	はきけがして苦しいことがありますか	
10	黄疸にかかったことがありますか		35	寝つきが悪いことがよくありますか	
11	関節がときどきはれて痛みますか		36	何に対しても興味がなくなってきましたか	
12	からだがかッと熱くなったり、ゾクゾクしたりすることがありますか		37	いつも失敗しやすいかと心配ですか	
13	上を向くとフラフラすることがありますか		38	いつも劣等感になやまされていますか	
14	耳鳴りがするようなことがありますか		39	ひどいほにかみまたは神経過敏になってきましたか	
15	のどがはれることがよくありますか		40	自分の思うようにならないとすぐカッとなりますか	
16	鼻がつまることがよくありますか		41	いつも緊張していらいらしていますか	
17	夜、何回も小用に起きますか		42	まわりに気が散って落ちつかないですか	
18	腰が痛んでつらいことがありますか		43	細かいことをいろいろ心配するようになりまししたか	
19	身内に脳卒中、高血圧の方がいますか		44	すべてが不平不満の種になりますか	
20	身内にかんでなくなった方がいますか		45	ゆううつで気分が沈みがちですか	
21	ひどい寝汗をかくことがありますか		46	人前で顔が赤くなったり かわばったりしますか	
22	よくどろきがしますか		47	何か恐ろしい考えがいつも頭にかんできますか	
23	よく息苦しくなって困ることがありますか		48	人からみられているようで不安ですか	
24	よく食欲のないことがありますか		49	ときどきポカンとして考えがまとまらないですか	
25	食後胃がはりますか		50	くよくよ考えこむようになりましたか	

Q14 次の質問について、該当する番号に、○印をつけて下さい。

No.	質問	該当するものに○	No.	質問	該当するものに○
1	朝食は、毎日きちんと食べる。		6	牛乳を毎日飲む。	
2	毎日、人参やほうれん草など、色の濃い野菜を食べる。		7	ヨーグルト、チーズなどを、一日一回は、食べる。	
3	毎日、生野菜を食べる。		8	油を使った料理を、一日一回は、食べる。	
4	毎日、果物を食べる。		9	昆布、若布(わかめ)、海苔を、一週間に三回以上食べる。	
5	ほとんど毎日、肉か魚か卵を食べる。		10	芋類を、一日一回は、食べる。	