

	質問項目	1	2	3	4	該当する数字を記入してください	
						実施前	終了後
						月 日	月 日
睡眠・休養	1 睡眠・休養は十分とれて いますか	とれて いる	まあ とれて いる	あまり とれて いない	とれて いない		
	2 朝すっきり目覚めますか	ほぼ毎日	週に 4～5日	週に 2～3日	ほとんど ない		
	3 ストレスを解消できて いますか	できて いる	まあ できて いる	あまり できて いない	できて いない		
運動・身体活動	4 1回30分以上の軽く汗をかく 運動をどのくらい していますか	週に 3回以上	週に 1～2回	月に 1～2回	ほとんど ない		
	5 1日の歩く時間（歩数）は どのくらいですか	1時間以上 （8000歩 以上）	30分～1時間 （7000歩 前後）	30分程度 （5000歩 前後）	20分未満 （4000歩 以下）		
	6 同世代の同性と比較して、 歩く速度が速いと思いますか	思う	まあ思う	あまり 思わない	思わない		
	7 自宅でゆっくり過ごす日は どのくらいありますか	ほとんど ない	週1日	週2～3日	週4日以上		
食事	8 食事の速さはどうですか	ゆっくり （20分以上）	普通 （15分程度）	やや速い （10分程度）	速い （5分以内）		
	9 主食（ご飯や麺類）は 大盛り、またはおかわりする ことはありますか	ほとんど ない	週に 1～2日	週に 3～5日	ほぼ毎日		
	10 満腹になるまで食べることは ありますか	腹八分がで きている	週に 1～2日	週に 3～5日	ほぼ毎日		
	11 1日に3食をとっていますか	ほぼ毎日	週に 4～5日	週に 2～3日	ほとんど とれていない <small>欠食（朝食・昼食・夕食）</small>		
	12 寝る前2時間以内に食事をす ることが ありますか	ほとんど ない	週に 2～3日	週に 4～5日	ほぼ毎日		

※裏面もご記入ください。

質問項目		1	2	3	4	該当する数字を記入してください	
						実施前	終了後
						月 日	月 日
食事	13 1日2回以上外食（インスタント食品含む）をすることがありますか	ほとんどない	週に1~2日	週に3~5日	ほぼ毎日		
	14 干物、つくだ煮、漬物などを食べることがありますか	ほとんどない	週に2日以内	1日1回程度	ほぼ毎食		
	15 ちくわ、かまぼこ、ハム、ベーコン等の加工食品を食べることがありますか	ほとんどない	週に3日程度	1日1回程度	ほぼ毎食		
	16 麺類はよく食べますか	週に1~2日	週に3~5日	ほぼ毎日	ほぼ毎日汁も飲む		
	17 味付けの濃さはどうですか（塩・しょうゆ・みそ、ドレッシング等）	薄め	普通	気をつけているが濃いめ	気にしていないが濃いめ		
	18 夕食後に間食や夜食（果物・菓子類・嗜好品・カップ麺等）をとることがありますか	ほとんどない	週に1~2日	週に3~5日	ほぼ毎日		
	19 ジュース、スポーツ飲料、缶コーヒー等砂糖の入った甘い飲み物をよくとりますか	ほとんどない	週に1~2日	週に3~5日	ほぼ毎日		
	20 菓子パン、甘いもの（スナック菓子含む）、アイス、和洋菓子等をよくとりますか	ほとんどない	週に1~3日	週に4~6日	毎日		
よく食べる物・種類：							
飲酒	21 お酒を飲みますか	ほとんど飲まない	週に3日以下	週に4~5日	ほぼ毎日		
	22 問21で2~4と答えた方は、1日に飲むお酒の量を日本酒換算でお答えください	1合未満	2合未満	3合未満	3合以上		
	日本酒1合=ビール500ml、ワイン[10.4~14度]180~240ml、焼酎[25度]100ml（1日の飲酒量：）						
喫煙	23 現在、たばこを習慣的に吸っていますか	いいえ		はい			
	習慣的に喫煙している：これまで合計100本以上、又は6カ月以上吸っていることであり、最近1カ月間も吸っていること						
【改善意欲】		100%	75%	50%	25%	0%	
終了後に本人が○をしてください		----- ----- ----- -----					
保健指導を受けての感想・意見等をご記入ください（自由記載） ※（ ）内に○をつけてください		（ 全て役に立った ・ 部分的に役に立った ・ 参考になったが実行は難しいと思った ・ 分からなかった ）					