

【記入例】

\*本アンケートは対象者本人が記入するものです。  
 \*保健指導実施前は指導のため、終了後はセルフチェック及び事業評価のために実施します。(各実施医療機関にあるもので代用してもよいです)  
 \*3・4がついた項目は内容聞き取り⇒1・2になるよう指導をお願いします。

様式 2

腎症予防型  
生活習慣アンケート

※氏名及び太枠内を保健指導  
当日までに記入してください。

ふりがな  
氏名

	質問項目	1	2	3	4	該当する数字を記入してください		3・4の項目は 保健指導実施報告 にチェックを記入	
						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	1			
	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	2		□睡眠不良	
	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	2		□ストレス過剰	
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	4			
	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)	3		□運動不足	
	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	3			
	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	3		□生活活動量不足	
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)	3			
	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	2			
	10 満腹になるまで食べることはありますか	腹八分がきている	週に1~2日	週に3~5日	ほぼ毎日	3		□食べ過ぎ	
	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	1			
	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	1		□食事リズムの 乱れ	
	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	2			
	14 干物、つくだ煮、漬物などを食べることはあ 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	3			
	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	2			
	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	2		□塩分過剰	
	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	気にしていなく て濃いめ	4			
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	3				
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	3				
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	3		□糖質脂質過剰		
よく食べる物・種類: チョコ菓子・せんべいなど									
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	3			
	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	1		□飲酒	
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: ビールとサワー350ml 1本ずつ)									
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		1		□喫煙	
	「習慣的に喫煙している」とは、「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		-----○-----						丸つけを促し、 意欲を確認す	
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								帰宅後に記載 するよう促す	
(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)									