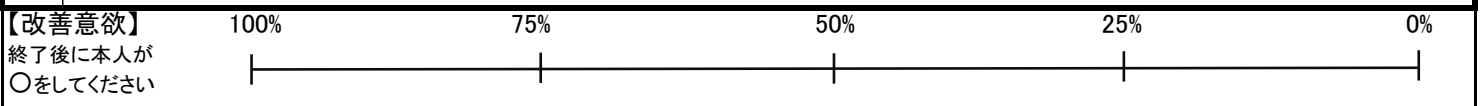


	質問項目	1	2	3	4	該当する数字を記入してください		
						実施前	終了後	
						月 日	月 日	
睡眠・ 休養	1 睡眠・休養は十分とれていますか	とれている	まあとれている	あまりとれていない	とれていない			
	2 朝すっきり目覚めますか	ほぼ毎日	週に4~5日	週に2~3日	ほとんどない			
	3 ストレスを解消できていますか	できている	まあできている	あまりできていない	できていない			
運動・ 身体活動	4 1回30分以上の軽く汗をかく運動をどのくらいしていますか	週に3回以上	週に1~2回	月に1~2回	ほとんどない			
	5 1日の歩く時間(歩数)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	腹八分ができています	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			
	欠食(朝食・昼食・夕食)							
	12 寝る前2時間以内に食事をするがありますか	ほとんどない	週に2~3日	週に4~5日	ほぼ毎日			
	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	気にしていなくて濃いめ			
	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 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: )	1合未満	2合未満	3合未満	3合以上			
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」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							



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)