

【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

早期予防型・機器活用型用  
 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			
						実施前 月 日	終了後 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		3・4の項目は 保健指導実施報告 にチェックを記入	
	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		□運動不足	
	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			
	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		□食べ過ぎ	
	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	腹八分ができています	週に1~2日	週に3~5日	ほぼ毎日	3			
	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			欠食(朝食・昼食・夕食)
	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 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			
	15 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			
16 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		□栄養の偏り		
よく食べる物・種類: チョコ菓子・せんべいなど									
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	気にしてなくて 濃いめ	4				
飲酒	18 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		□飲酒	
	19 問18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			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	20 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								

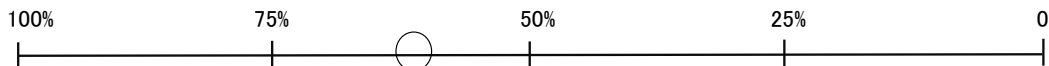
【健康目標】

- ① ゆっくり食べて腹八分を心がける(特に休日)
- ② 夜の間食はやめる
- ③ お昼休みに散歩をして7000歩/日を目指す

目標はできそうな事を提案し、  
 本人の意思でご記入いただく

【改善意欲】

○をしてください



丸つけを促し、  
 意欲を確認する

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)

帰宅後に記載  
 するよう促す