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		
	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 欠食（　朝食　・　昼食　・　夕食　）	週に2～3日	ほとんどとれていない		
	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		
	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 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		
	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		
	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		
	よく食べる物・種類：						
	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		
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		
	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		
	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	20 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						

【健康目標】

①

②

③

【改善意欲】
〇をしてください

100%　75%　50%　25%　0%

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）
※（　）内に〇をつけてください

（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）