

あなたの現在の活動・運動行動についてお聞きします。

I. あなたは、自分の活動・運動行動に何か問題があると考えていますか？

また、その問題を解決するために何か行動をしていますか？

あなたの状態に一番近い数字を次の連続する中から1つ選び、番号に○を付けてください。

- 1 変えなければならない問題はない。
- 2 活動・運動行動に問題はあるが、私の行動を実際に変える必要はない。
- 3 問題があるのはわかっているが、活動・運動行動を変える準備がまだ出来ていない。
- 4 問題がある。そして、私はその問題に取り組もうと実際に思っている。
- 5 自分なりに具体的に活動・運動行動の問題点を変える用意が出来ている。(どんな小さな事でも良い)
- 6 まだ、実行していないが、問題を解決するための具体策をすぐはじめようと思っている。
- 7 問題を解決する方法について話すことが出来るし、その中のいくつかを実行している。
- 8 問題を解決するために実際に、全てに熱心に取り組んでいる。
- 9 問題を解決してきたし、問題のある活動・運動生活に逆戻りしてしまうのを自分の力で防いでいる。
- 10 問題を解決してきたが、現在の良好な状態を維持するために、適切な励ましは役に立つと思う。

II. I で7, 8, 9, 10を選んだ方は、問題を解決するための行動を開始して6ヶ月を経過していますか？

以下のどちらかに○を付けてください。

① 6ヶ月以下

② 6ヶ月以上

あなたの現在の食生活・食行動についてお聞きします。

I. あなたは、自分の食生活・食行動に何か問題があると考えていますか？

また、その問題を解決するために何か行動をしていますか？

あなたの状態に一番近い数字を次の連続する中から1つ選び、番号に○を付けてください。

- 1 変えなければならない問題はない。
- 2 食生活・食行動に問題はあるが、私の行動を実際に変える必要はない。
- 3 問題があるのはわかっているが、食生活・食行動を変える準備がまだ出来ていない。
- 4 問題がある。そして、私はその問題に取り組もうと実際に思っている。
- 5 自分なりに具体的に食生活・食行動の問題点を変える用意が出来ている(どんな小さな事でも良い)
- 6 まだ、実行していないが、問題を解決するための具体策をすぐはじめようと思っている。
- 7 問題を解決する方法について話すことが出来るし、その中のいくつかを実行している。
- 8 問題を解決するために実際に、全てに熱心に取り組んでいる。
- 9 問題を解決してきたし、問題のある食生活・食行動に逆戻りしてしまうのを自分の力で防いでいる。
- 10 問題を解決してきたが、現在の良好な状態を維持するために、適切な励ましは役に立つと思う。

II. Iで7, 8, 9, 10を選んだ方は、問題を解決するための行動を開始して6ヶ月を経過していますか？

以下のどちらかに○を付けてください。

① 6ヶ月以下

② 6ヶ月以上

以下の1. 2. 3. の各問にお答え下さい

1. あなたの現在の「活動・運動行動改善」をサポートしてくれる人についてお聞きします。

該当する答えに○をつけ、必要なことを書いてください。

- 1) あなたの現在の活動・運動行動改善を理解し励ましてくれる人はいますか？
①よく ②ある程度 ③少し ④ほとんどいない ⑤全くない
- 2) あなたの現在の活動・運動行動改善のための方法・場所・効果を教えてくれる人はいますか？
①よく ②ある程度 ③少し ④ほとんどいない ⑤全くない
- 3) あなたの現在の活動・運動行動改善と一緒にやったり、便宜を図ってくれる人はいますか？
①よく ②ある程度 ③少し ④ほとんどいない ⑤全くない
- 4) あなたの現在の活動・運動行動改善を評価し、ほめてくれる人はいますか？
①よく ②ある程度 ③少し ④ほとんどいない ⑤全くない
- 5) あなたの現在の活動・運動行動改善に必要なことを、以下に自由に書いてください。

2. あなたの現在の「ストレス対処・休養行動改善」をサポートしてくれる人についてお聞きします。

該当する答えに○をつけ、必要なことを書いてください。

- 1) あなたの現在のストレス対処・休養行動改善を理解し励ましてくれる人はいますか？
①よく ②ある程度 ③少し ④ほとんどいない ⑤全くない
- 2) あなたの現在のストレス対処・休養行動改善のための方法・場所・効果を教えてくれる人はいますか？
①よく ②ある程度 ③少し ④ほとんどいない ⑤全くない
- 3) あなたの現在のストレス対処・休養行動改善と一緒にやったり、便宜を図ってくれる人はいますか？
①よく ②ある程度 ③少し ④ほとんどいない ⑤全くない
- 4) あなたの現在のストレス対処・休養行動改善を評価し、ほめてくれる人はいますか？
①よく ②ある程度 ③少し ④ほとんどいない ⑤全くない
- 5) あなたの現在のストレス対処・休養行動改善に必要なことを、以下に自由に書いてください。

3. あなたの現在の「食生活・食行動改善」をサポートしてくれる人についてお聞きします。

該当する答えに○をつけ、必要なことを書いてください。

- 1) あなたの現在の食生活・食行動改善を理解し励ましてくれる人はいますか？
①よく ②ある程度 ③少し ④ほとんどいない ⑤全くない
- 2) あなたの現在の食生活・食行動改善のための方法・場所・効果を教えてくれる人はいますか？
①よく ②ある程度 ③少し ④ほとんどいない ⑤全くない
- 3) あなたの現在の食生活・食行動改善と一緒にやったり、便宜を図ってくれる人はいますか？
①よく ②ある程度 ③少し ④ほとんどいない ⑤全くない
- 4) あなたの現在の食生活・食行動改善を評価し、ほめてくれる人はいますか？
①よく ②ある程度 ③少し ④ほとんどいない ⑤全くない
- 5) あなたの現在の食生活・食行動改善に必要なことを、以下に自由に書いてください。

あなたは次の行動ができると思いますか？ 当てはまる数字を○で囲んでください。 どれにも当てはまりにくい場合でも、より近いと思われる数字に必ず○をつけて下さい。

No.

よ思
くつ
でて
きい
る
と

どい
ちえ
らな
とい
も

SE(活動・運動行動)

1.	毎日時間を決めて散歩やウォーキングができる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
2.	毎日時間を決めて柔軟体操ができる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
3.	毎日時間を決めてスクワットができる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
4.	運動不足にならない日常生活の活動量を説明できる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
5.	健康づくりに適した日常生活の運動量を説明できる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
6.	積極的に外出することができる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
7.	積極的に階段を昇降することができる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
8.	生活習慣病になりにくい運動生活をすることができる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
9.	1週間に2回以上、1回30分以上の運動ができる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
10.	運動をすることが楽しいと思える	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

よ思
くつ
でて
きい
る
と

どい
ちえ
らな
とい
も

SE(食生活・食行動)

1.	野菜を毎日たっぷり食べることができる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
2.	果物を毎日食べることができる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
3.	間食をとり過ぎないようにすることができる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
4.	油脂をとり過ぎないようにすることができる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
5.	砂糖をとり過ぎないようにすることができる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
6.	塩分をとり過ぎないようにすることができる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
7.	大豆・大豆製品を毎日食べることができる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
8.	朝食を毎日とることができる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
9.	ほぼ規則的な時刻に食事をとることができる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
10.	栄養バランスの良い食事がどのようなものか思い浮かべることができる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

11. 穀類に肉または魚、野菜を使った料理を組み合わせて食べることができる

11.	穀類に肉または魚、野菜を使った料理を組み合わせて食べることができる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
-----	-----------------------------------	----	----	----	---	----	----	----

12. 自分に適した食事で食べることができる

12.	自分に適した食事で食べることができる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
-----	--------------------	----	----	----	---	----	----	----

13. 食材を購入して手を加え、食事の準備をすることができる

13.	食材を購入して手を加え、食事の準備をすることができる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
-----	----------------------------	----	----	----	---	----	----	----

14. 食事について自分の意見や希望を伝えることができる

14.	食事について自分の意見や希望を伝えることができる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
-----	--------------------------	----	----	----	---	----	----	----

15. 食や健康に関する情報を自分で得ることができる

15.	食や健康に関する情報を自分で得ることができる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
-----	------------------------	----	----	----	---	----	----	----

16. 食や健康に関する新しい情報を家族や友人に説明できる

16.	食や健康に関する新しい情報を家族や友人に説明できる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
-----	---------------------------	----	----	----	---	----	----	----

17. 食事は空腹を満たすだけでなく健康に大きく影響することを説明できる

17.	食事は空腹を満たすだけでなく健康に大きく影響することを説明できる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
-----	----------------------------------	----	----	----	---	----	----	----

18. 食事は生活習慣病と深い関わりがあることを説明できる

18.	食事は生活習慣病と深い関わりがあることを説明できる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
-----	---------------------------	----	----	----	---	----	----	----

19. 生活習慣病になりにくい食生活をすることができる

19.	生活習慣病になりにくい食生活をすることができる	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
-----	-------------------------	----	----	----	---	----	----	----

20. 食事について考えることが楽しいと思える

20.	食事について考えることが楽しいと思える	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
-----	---------------------	----	----	----	---	----	----	----

HPI (健康習慣指数)

No.

以下の8項目について、今のあなたに最もよく当てはまる数字に○を付けてください。

① 喫煙をしますか	1 毎日吸う	2 時々吸うことがある	3 以前に吸っていたが今は吸わない	4 吸わない
② 過度の飲酒をすることがありますか	1 よくする	2 時々する	3 少しはする	4 飲まない
③ 毎日朝食を食べますか	1 毎日食べる	2 週4~5回食べる	3 週2~3回食べる	4 食べない
④ 毎日の平均睡眠時間はどれくらいですか	1 6時間以下	2 7時間ぐらい	3 8時間ぐらい	4 9時間以上
⑤ 毎日の平均労働時間(家事・パート・自営業・農作業など)はどれくらいですか	1 6時間未満	2 6時間以上9時間未満	3 9時間以上12時間未満	4 12時間以上
⑥ 運動スポーツ(1日合計で30分程度)を定期的に行っていますか	1 週に3回以上している	2 週に1回程度している	3 月に1回程度	4 していない
⑦ 栄養バランスを考えて食事をしていますか	1 常に考えて実行している	2 時々実行している	3 考えるが実行していない	4 考えない
⑧ 自分のストレスは多いと感じていますか	1 非常に多い	2 かなり多い	3 少しはある	4 全くない

QOL質問票

No.

下記の設問に対し、回答肢の中から適当と思われる数値(-2, -1, 0, +1, +2)の中から選び、それぞれ○をつけて下さい。

	非常に ある (-2)	どちらとも いえない (0)	まった くない (+2)		非常に ある (-2)	どちらとも いえない (0)	まった くない (+2)
① めまいがする	-2	-1	0	+1	+2		
② 頭が重いことがある	-2	-1	0	+1	+2		
③ 食欲がある	-2	-1	0	+1	+2		
④ 食べ物がおいしい	-2	-1	0	+1	+2		
⑤ のどが渇く	-2	-1	0	+1	+2		
⑥ 顔が熱っぽい	-2	-1	0	+1	+2		
⑦ 皮膚に発疹ができる	-2	-1	0	+1	+2		
⑧ 鼻がつまる	-2	-1	0	+1	+2		
⑨ 息苦しいことがある	-2	-1	0	+1	+2		
⑩ 息切れしやすい	-2	-1	0	+1	+2		
⑪ 動悸がして苦しくなることがある	-2	-1	0	+1	+2		
⑫ 昼間の小便の回数が多い	-2	-1	0	+1	+2		
⑬ 夜間の小便の回数が多い	-2	-1	0	+1	+2		
⑭ 便秘である	-2	-1	0	+1	+2		
⑮ 下痢をする	-2	-1	0	+1	+2		
⑯ 脚がだるいことがある	-2	-1	0	+1	+2		
⑰ 肩や首筋がこる	-2	-1	0	+1	+2		
⑱ 手足がしびれる	-2	-1	0	+1	+2		
⑲ 関節が痛むことがある	-2	-1	0	+1	+2		
⑳ 疲れ果ててぐったりなることがある	-2	-1	0	+1	+2		
㉑ 寝付きがよい	-2	-1	0	+1	+2		
㉒ 眠っていても目がさめる	-2	-1	0	+1	+2		
㉓ 悪夢をみる	-2	-1	0	+1	+2		
㉔ 眠ると疲れがとれる	-2	-1	0	+1	+2		
㉕ くよくよしている	-2	-1	0	+1	+2		
㉖ 日常の些細なことが氣にかかる	-2	-1	0	+1	+2		
㉗ 凜然とした不安がある	-2	-1	0	+1	+2		
㉘ 血圧を測るのが不安である	-2	-1	0	+1	+2		
㉙ 心にひっつかかるものがある	-2	-1	0	+1	+2		
㉚ いろいろなるものに興味を持っている	-2	-1	0	+1	+2		
㉛ 憂鬱になることがある	-2	-1	0	+1	+2		
㉜ 疲れた気持ちである	-2	-1	0	+1	+2		
㉝ 幸福感がある	-2	-1	0	+1	+2		
㉞ 元氣がある	-2	-1	0	+1	+2		
㉟ いきいきしている	-2	-1	0	+1	+2		
㊱ 悲観的である	-2	-1	0	+1	+2		
㊲ 仕事(家事)を順調に維持できる	-2	-1	0	+1	+2		
㊳ 仕事(家事)に疲れを感じる	-2	-1	0	+1	+2		
㊴ 仕事(家事)に取りかかるまでに時間がかかる	-2	-1	0	+1	+2		
㊵ 仕事(家事)をこなせる量が減った	-2	-1	0	+1	+2		
㊶ 仕事(家事)に満足している	-2	-1	0	+1	+2		
㊷ 無口である	-2	-1	0	+1	+2		
㊸ 家の中に閉じこもりがちである	-2	-1	0	+1	+2		
㊹ 外出するのが憂鬱である	-2	-1	0	+1	+2		
㊺ 人に会うのがおっくうである	-2	-1	0	+1	+2		
㊻ 考えがまとまりにくい	-2	-1	0	+1	+2		
㊼ 物忘れしやすい	-2	-1	0	+1	+2		
㊽ 決断力がある	-2	-1	0	+1	+2		
㊾ 自分の行動に自信が持てる	-2	-1	0	+1	+2		
㊿ 腹をたてることがある	-2	-1	0	+1	+2		
1 人の言動が氣にさわっていららする	-2	-1	0	+1	+2		
2 ちよつとしたことが動にさわっていららする	-2	-1	0	+1	+2		
3 有意義に過ごしている	-2	-1	0	+1	+2		
4 生活が規則的である	-2	-1	0	+1	+2		
5 自由な時間がなくなつた	-2	-1	0	+1	+2		
6 毎日目標を持っている	-2	-1	0	+1	+2		

運動の目標
 栄養の目標
 食生活の目標

	起床時刻	就寝時刻	万歩計の歩数	主な生活活動とそのおよその時間*
1 (金)				
2 (土)				
3 (日)				
4 (月)				
5 (火)				
6 (水)				
7 (木)				
8 (金)				
9 (土)				
10 (日)				
11 (月)				
12 (火)				
13 (水)				
14 (木)				
15 (金)				
16 (土)				
17 (日)				
18 (月)				
19 (火)				
20 (水)				
21 (木)				
22 (金)				
23 (土)				
24 (日)				
25 (月)				
26 (火)				
27 (水)				
28 (木)				
29 (金)				
30 (土)				
31 (日)				

あなたの健康行動目標(運動・休養・食生活)を書いておきましょう

* 1日の生活の中で、特に活動的だったと思われることと、それに使った時間(例えば散歩1時間、町に買い物2時間など)を書き込んでおきましょう

	運動の目標 評価	休養の目標 評価	食生活の目標 評価
1 (金)			
2 (土)			
3 (日)			
4 (月)			
5 (火)			
6 (水)			
7 (木)			
8 (金)			
9 (土)			
10 (日)			
11 (月)			
12 (火)			
13 (水)			
14 (木)			
15 (金)			
16 (土)			
17 (日)			
18 (月)			
19 (火)			
20 (水)			
21 (木)			
22 (金)			
23 (土)			
24 (日)			
25 (月)			
26 (火)			
27 (水)			
28 (木)			
29 (金)			
30 (土)			
31 (日)			

夜寝る前に1日を振り返って、あなたの健康行動目標(運動・休養・食生活)をそれぞれ評価して下さい(○良くてきた・△ややできた・×全くできなかった)

