

第2章

個別健康支援プログラムに 使用する支援材料集

(1) アセスメントに関する材料

1) 全般的な状態について

生活習慣問診票（宮城県涌谷町）

（本票を用いたアセスメントのねらい）

- ・生活習慣病の要因となる生活様式や食行動など一人ひとりの生活背景を考慮し、生活習慣行動を把握する。
- ・記入することで、生活習慣・食生活習慣を見直す機会となり、生活習慣・食生活習慣の偏りを本人に気付かせ、生活習慣・食生活習慣改善の動機づけとする。
- ・プログラムの前後で生活習慣・食生活習慣や意識がどのように変化したか評価する。

（参加者）

参加者全員

（使用のタイミング）

プログラム開始前と最終回前に配付し、自宅で記入してもらう。

（活用方法）

- ・一人ひとりの食生活・運動・飲酒・健康意識等を分析し、要注意な生活習慣がある場合には、支援の要点を整理して個別相談の中で活かす。
- ・集団の特性を把握し、目標やねらいに活かしていく。

（記入方法）

原則として自記式。回答者は各項目について該当するものに印をつける。

（結果の判定方法と支援への結びつけ方）

項目	判定パターン（要注意のみ）	支援の要点
1) 飲酒	<input type="checkbox"/> 飲む	アルコールの適量・飲み過ぎのアルコールの害についての指導。
2) 喫煙	<input type="checkbox"/> 吸っている	喫煙が及ぼす健康への影響についての指導。1日に吸うタバコの本数の確認。
3) 運動面	1. 意識的に体を動かしていない 2. 歩く時間の1日平均が30分未満 3. 1回に30分以上の運動を週2回以上していない	疾病と運動の関係についての指導。動くことの意識づけをしていく。 1日の活動量のチェック。歩く時間を増やし、歩数もアップしていくよう指導。 運動の効果・必要性を説明。していない理由を把握し生活の中に取り入れられる運動方法を指導し、運動の習慣化へつなげる。
4) 食事面	1. <input type="checkbox"/> 速い方です	食事の量をチェック。

項目	判定パターン (要注意のみ)	支援の要点
4) 食事面	2. <input type="checkbox"/> 食べる方です 全ての食事にチェック 夕食、夜食、間食のいずれか1つ以上チェック	食事の量に注意。摂取カロリーオーバーに注意し、脂肪や蛋白質の過剰摂取がないかどうかチェック。 夜の飲食や間食のとり過ぎは肥満の要因となりやすいため、朝・昼食にウエイトを置くよう指導。
	3. <input type="checkbox"/> それほどでもない	食事の時間が不規則であると、食事のバランスがとりにくく、カロリーオーバーや栄養のバランスを崩しやすいため、摂取カロリーや栄養バランスをチェック。
	4. <input type="checkbox"/> はい (<input type="checkbox"/> 朝食 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 夕食のどれか一食か二食にチェック) <input type="checkbox"/> いいえ	三食バランスよく摂取できるように指導。 一日350g摂取を目標に三食でバランスよく摂取できるよう指導。野菜不足は炭水化物・脂肪・蛋白質の過剰摂取にも注意。
	5. <input type="checkbox"/> はい (<input type="checkbox"/> 朝食 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 夕食 <input type="checkbox"/> 間食の二つ以上チェック)	実際の摂取量をチェック。果物の過剰摂取がカロリーオーバーや糖分のとり過ぎにつながっていないかチェック。
	6. <input type="checkbox"/> 魚の方が多 <input type="checkbox"/> 肉の方が多	魚、肉をバランスよくとるように。蛋白質の過剰摂取がないか、量をチェック。
	7. <input type="checkbox"/> はい (<input type="checkbox"/> 朝食 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 夕食一食または二食のみに) <input type="checkbox"/> いいえ	三食で食品の品数を多く、バランスにも気を付ける。単品のみの摂取や食品数が少ないことは、野菜摂取の不足や脂肪・蛋白質の過剰摂取につながるため、そちらの摂取量も合わせてチェック。
	8. <input type="checkbox"/> いいえ	栄養成分表示に関心を持つことで、脂肪・蛋白質の過剰摂取や塩分のとり過ぎに注意できる。
	9. <input type="checkbox"/> 少し食べる <input type="checkbox"/> よく食べる	少しの場合は実際一日で食べている量をチェック。自分では少しの量とわかっていても過剰摂取していないかどうか。糖分や脂質の過剰摂取につながり、糖尿病や肥満など生活習慣病に至らないかチェック。
	10. <input type="checkbox"/> あまり食べない <input type="checkbox"/> 普通だと思う <input type="checkbox"/> 好んで食べる	実際、どれくらいとっているかの確認必要。過剰摂取していないかチェック。 脂肪の過剰摂取はカロリーオーバーにつながり、肥満や高脂血症に至らないかチェック。
	11. <input type="checkbox"/> 薄味 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 濃い	実際にどれくらいの味付けで、塩分量はどれくらいかチェック。 塩分の過剰摂取はないかチェック。塩味を好むと全体的に濃い味付けになり、カロリーの過剰摂取にもつながるため、そちらも合わせてチェック必要。
	12. <input type="checkbox"/> 2杯 <input type="checkbox"/> 3杯以上	11,13と関連づけて、塩分の過剰摂取はないかチェック。
	13. <input type="checkbox"/> 2回 <input type="checkbox"/> 3回以上	11,12と関連づけて、塩分の過剰摂取はないかチェック。
	14. 毎日食べる以外にチェック	カルシウムの摂取量のチェック。蛋白質の過剰摂取にもつながるため注意必要。
	15. <input type="checkbox"/> する (1日 回)	回数とどのような種類の物を摂取しているかチェック。食事の量やバランスもチェック。
	16. <input type="checkbox"/> 食べていない	食事をおいしく楽しんで食べられないことで、食事の量やバランス等に影響がないかチェック。または意識面やその他の質問事項と関連づけを行う。
	5) 意識面	1. <input type="checkbox"/> あまりよくない <input type="checkbox"/> よくない
2. <input type="checkbox"/> かなり思う <input type="checkbox"/> 思う <input type="checkbox"/> どちらでもない <input type="checkbox"/> あまり思わない <input type="checkbox"/> 全く思わない		どの部分で改善が必要と考えているのかチェック。 今の生活習慣の状態の問題がないかチェック。どうして改善の必要がないと考えているのか確認。
3.4.		2の項目と同様。

項目	判定パターン (要注意のみ)	支援の要点
5) 意識面	5. <input type="checkbox"/> どちらでもない <input type="checkbox"/> あまり意識しない <input type="checkbox"/> 全く意識しない	なぜ、そう考えるのか理由を確認。
	6.	5の項目と同様。
	7.	どうしてこの点数なのか理由を確認。
6) その他	1. <input type="checkbox"/> 寝不足	何が原因になっているのか確認。
	2. <input type="checkbox"/> 1日に1～2回 <input type="checkbox"/> 磨かない	歯の状態を確認。
	3. <input type="checkbox"/> ある	飲酒・喫煙・食事面・意識面での質問事項と関連づけて考える。 (心理的な要因が生活習慣や身体面にどのように影響しているのか確認)

(出典)

- ・『ヘルスアセスメントマニュアル』(ヘルスアセスメント検討委員会 監修 2001年) をもとに涌谷町が作成

生活習慣問診票（宮城県涌谷町）

生活習慣問診票

番号 _____

記入日. 平成 年 月 日

※ 記入方法:自分に該当する□に印をつけてください。

住 所					
氏 名		生年月日	M・T・S	年 月 日	生まれ
電話番号					(歳)
家族構成 _____ 人家族(自分を入れての人数) 同居者の□に印をつけてください <input type="checkbox"/> 配偶者 <input type="checkbox"/> 子ども <input type="checkbox"/> 両親(父・母) <input type="checkbox"/> 祖父母 <input type="checkbox"/> 孫 <input type="checkbox"/> 兄弟・姉妹 <input type="checkbox"/> 一人暮らし <input type="checkbox"/> その他					
既往歴 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高脂血症 <input type="checkbox"/> 肝臓病 <input type="checkbox"/> 腎臓病 <input type="checkbox"/> 心臓病 <input type="checkbox"/> 脳卒中 <input type="checkbox"/> 胃十二指腸潰瘍 <input type="checkbox"/> がん <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> なし					
現病歴 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高脂血症 <input type="checkbox"/> 肝臓病 <input type="checkbox"/> 腎臓病 <input type="checkbox"/> 心臓病 <input type="checkbox"/> 脳卒中 <input type="checkbox"/> 胃十二指腸潰瘍 <input type="checkbox"/> がん <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> なし					

飲酒について

1. お酒は飲みますか <input type="checkbox"/> 飲まない <input type="checkbox"/> やめた <input type="checkbox"/> 飲む(週 日位)					
2. 飲むときは何をどのくらい飲みますか <input type="checkbox"/> 缶ビール(350ml) (本) <input type="checkbox"/> 缶ビール(500ml) (本) <input type="checkbox"/> ビール中びん (本) <input type="checkbox"/> ビール大びん (本) <input type="checkbox"/> 日本酒 (合) <input type="checkbox"/> 焼 酎 (杯) <input type="checkbox"/> ウイスキー (杯) <input type="checkbox"/> ワイン・果実酒 (杯)					
日本酒にして _____ 合ぐらい 〈換算の目安〉日本酒1合に相当するもの 缶ビール(500ml)……………1合 } 缶ビール(350ml)……………0.7合 } } ビール コップ1杯(200ml)……………0.4合 } 焼酎原液 コップ半分(100ml)……………1合 ワイン ワイングラス2杯(200ml)……………1合 ウイスキー ダブル1杯……………1合					
3. 週に何日飲みますか ()日					

生活習慣問診票（宮城県涌谷町）

喫煙について

1. たばこを吸いますか
- 元々吸わない
- やめた・・・()歳まで吸っていた
- 現在も吸っている・・・()年間吸っている
- └─┬─ (1)1日の喫煙本数は・・・()本
- └─┬─ (2)今まで、1か月以上禁煙したことがありますか ある ない
- └─┬─ (3)禁煙に関心がありますか
- ある ない
- └─┬─ この1か月以内に禁煙したいと思っている
- └─┬─ この6か月以内に禁煙したいと思っている
- └─ 関心はあるが、この6か月以内に禁煙しようとは思わない

運動について

1. 普段、意識的に体を動かすようにしていますか
- はい いいえ
2. 歩く時間は1日平均してどのくらいですか
- 30分未満 30分～1時間 1時間以上
3. 1回に30分以上の運動を、週2回以上していますか
- はい いいえ
- 「はい」の方におたずねします
- ・どのくらい継続していますか
- 6か月未満 6か月～1年未満 1年以上
- ・行っている運動種目は何ですか、1つだけ選んでください
- ストレッチ・ラジオ体操 ウォーキング
- グラウンドゴルフ・ゲートボール その他()
- 「いいえ」の方におたずねします
- ・最も大きな理由(1つ)は何ですか
- 充分健康である 時間がない 仲間がいない
- 何をやってよいかわからない めんどくさい

食生活について

1. 食事の速度はどうですか
- 速い方だと思う それほどでもない
2. おなか一杯食べる方ですか
- 食べる方です それほどでもない
- └─┬─ おなか一杯食べていると思うところに印をつけてください(複数回答可)
- 朝食 昼食 夕食 夜食 間食

食生活について

3. 食事は規則正しいですか
規則正しい それほどでもない
4. 野菜を多くとるようにしていますか
はい いいえ
はい → { 多くとっていると思うところに印をつけてください(複数回答可)
朝食 昼食 夕食
5. 果物は多くとるようにしていますか
はい いいえ
はい → { 多くとっていると思うところに印をつけてください(複数回答可)
朝食 昼食 夕食 間食(1日 回)
6. 肉と魚のとり方はどうですか
同じくらい 魚の方が多い 肉の方が多い
7. 多様な食品を組み合わせ、食事のバランスに気を付けていますか
はい いいえ
はい → { 気を付けていると思うところに印をつけてください(複数回答可)
朝食 昼食 夕食
8. 栄養成分表示を見て、食品や外食を選んでいきますか
はい いいえ
9. 甘い物について
食べない 少し食べる よく食べる
10. 脂肪の多い食事について
あまり食べない 普通だと思う 好んで食べる
11. 塩味について
薄味にしている 普通だと思う 濃い方である
12. みそ汁などの汁物(めん類も含む)は1日どのくらい飲みますか
ほとんど飲まない 1杯 2杯 3杯以上
13. 漬物は1日にどのくらい食べますか
ほとんど食べない 1回 2回 3回以上
14. 牛乳、乳製品は毎日食べていますか
毎日食べる 週に3~4回 週に1~2回 ほとんど食べない
15. 間食をしますか
する(1日 回) ほとんどしない
する → { 主にどのような種類のものを食べますか(複数回答可)
和菓子 洋菓子 スナック菓子 果物
その他()
16. 食事をおいしく楽しんで食べていますか
食べている 食べていない

生活習慣問診票（宮城県涌谷町）

意識面

1. あなたの現在の健康状態はいかがですか
よい まあよい ふつう あまりよくない よくない

2. あなたは今の生活習慣を、将来の健康のために改善しようと思えますか
かなり思う 思う どちらでもない あまり思わない 全く思わない

3. あなたは今の食習慣を、将来の健康のために改善しようと思えますか
かなり思う 思う どちらでもない あまり思わない 全く思わない

4. あなたは今の運動習慣を、将来の健康のために改善しようと思えますか
かなり思う 思う どちらでもない あまり思わない 全く思わない

5. あなたは食事をするとき、栄養やカロリーを意識しますか
意識する 時々意識する どちらでもない
あまり意識しない 全く意識しない

6. あなたは買い物をするとき、健康を意識して食品を購入していますか
かなり意識している 意識している どちらでもない
あまり意識していない 全く意識していない

7. あなたの今の心と体の健康状態を点数で表すと何点だと思いますか
100点 90点 80点 70点 60点 50点
40点 30点 20点 10点 0点

その他

1. 睡眠について
熟睡感がある 寝不足を感じる

2. 歯磨きについて
毎食後に磨く 1日に1～2回磨く 磨かないことがある

3. 現在、日常生活で悩みやストレスがありますか
ある ない

生活習慣病チェックリスト（広島県安芸太田町（旧加計町））

（本票を用いたアセスメントのねらい）

- ・『健康日本21』の分類に沿い、Ⅰ生活習慣病（既往症、病歴）、Ⅱ生活習慣、Ⅲ生活観（健康感）、Ⅳ危険因子の4つの柱ごとに点数化してグラフ及びランク評価ができるようにする。

（参加者）

参加者全員

（使用のタイミング）

- ・プログラム開始前、1年後、2年後（健康診査時）

（活用方法）

- ・自分の健康度を自覚する（生活習慣病のリスクを把握）。
- ・参加者自身が自己採点をし、このままの生活を継続することは病気や合併症になる可能性が高い、またその結果は重大であるといった危機感を感じ、自らの生活習慣を改善していく目標を設定する。
- ・簡潔な項目とし、回答しやすく生活習慣病のリスクを点数化することにより生活習慣に偏りのある者をスクリーニングする。
- ・個人の結果から個人ごとの支援方針を決定する。
- ・地域の疾病構造の傾向を把握する。

（記入方法）

- ・原則として自記式。
- ・回答者は4つの柱に沿い該当する項目に沿って評価点数の欄に○印をつけるようにする。

（各設問のねらい）

- ・Ⅰ「生活習慣病」（既往症、病歴）は過去、現在の病歴を点数化して把握する。
- ・Ⅱ「生活習慣」は生活習慣に関する5領域と「口腔保清」と「健康診査」を追加し、生活習慣の状況を把握する。
- ・Ⅲ「生活観」（健康感）の項目は自分を中心とした周囲とのかかわりや自分自身の生活のなかでの生き甲斐とか、精神的な余裕の程度を笑いや睡眠の面から把握する。
- ・Ⅳの「危険因子」は基礎疾患を点数化して把握する。

（結果の判定方法と支援への結びつけ方）

- ・各柱は50点満点となっており、各Ⅰ～Ⅳの柱ごとに合計点数を記入し、健康度指標のグラフを作成、菱形に広がっているほど健康度が高いことが確認できる。
- ・得点区分により、健康度をランク付けする。Ⅰ～Ⅴ

（出典）

『地域における健康日本21実践の手引き』（平成12年 厚生労働省、健康・体力づくり事業財団）をもとに安芸太田町加計病院が作成

生活習慣病チェックリスト（広島県安芸太田町（旧加計町））

生活習慣病チェックリスト

氏名 年齢

I. 「生活習慣病」(既往症、病歴)		50点満点
項目(指標)	区 分	評価点数
A 癌	①なし	① 10
	②あり [過去に診断されたり、治療したりしたことがある又は治療中]	② 5
B 脳卒中	①なし	① 12
	②あり [過去に診断されたり、治療したりしたことがある又は治療中]	② 6
C 心疾患	①なし	① 10
	②あり [過去に診断されたり、治療したりしたことがある又は治療中]	② 5
	③過去に診断されたが、特に治療などしていない	③ 0
D 糖尿病	①なし	① 12
	②あり [過去に診断されたり、治療したりしたことがある又は治療中]	② 6
	③過去に診断されたが、特に治療などしていない	③ 0
E 歯周病	①なし	① 6
	②現在治療中	② 4
	③硬いものを食べたときや、歯磨きをしたとき出血する	③ 2
	④過去に診断されたが、特に治療などしていない	④ 0
合計点数		点

III. 「生活観」(健康感)		50点満点
項目(指標)	区 分	評価点数
M 地域	①地域の世話役は進んで引き受ける	① 10
	②地域の世話役は進んで引き受けることはないが、地域の会合には参加している	② 7
	③地域の行事などに参加することは、あまり好きではない	③ 3
N 近所及び家族関係	①ご近所さん又は家族と共通の楽しい話題がある	① 10
	②ご近所さん又は家族とは日常的な会話程度である	② 5
	③ご近所さん又は家族との会話はあまりない	③ 3
O 余 暇	①生涯続けていけるであろう趣味を持っている	① 10
	②趣味は特にないが、旅行や人との語らいは楽しんでいる	② 7
	③特に趣味はなく、余暇は家で過ごすことが多い	③ 3
P 睡 眠	①現在、よく眠れ笑うことの多い毎日である	① 10
	②時々、心配事などで眠れないことがある	② 5
	③不眠の日が多い	③ 0
Q 健康感	①現在、自分は健康だと感じている	① 10
	②自分は、まあまあ健康だと感じている	② 7
	③現在、体調悪く健康だとは思わない	③ 0
合計点数		点

II. 「生活習慣」		50点満点	
項目(指標)	区 分	評価点数	
F 食生活	野菜	①緑黄色野菜をとる回数 2回～3回/1日	① 7
		②〃〃 1回～2回/2日	② 3
		③緑黄色野菜は、ほとんどとっていない	③ 0
	朝食	①朝食は、ほぼ毎日とる	① 7
		②朝食は、週2～3回程度とる	② 3
		③朝食は、とらない	③ 0
間食	①間食(おやつ)は、とらない	① 5	
	②間食(おやつ)は、週2～3回程度とる	② 3	
	③間食(おやつ)は、毎日食べる	③ 0	
G 口腔保清	①歯磨きをする回数 3回/1日	① 5	
	②〃〃 1回～2回/1日	② 3	
	③うがいぐらいで歯磨きはしない	③ 0	
H 運 動	①週2～3日はウォーキング又は体操などを1時間以上行っている	① 5	
	②週1日はウォーキング又は体操などを30分～1時間以上行っている	② 3	
	③何もしていない	③ 0	
I アルコール	①飲まない	① 5	
	②毎日、ビール中ビン1本、又は酒1合以上飲む	② 3	
	③毎日、2合(ビール中ビン2本、酒2合)以上飲む	③ 0	
J タバコ	①吸わない	① 6	
	②吸う	② -5	
K ストレス他精神疾患	①ストレス解消のため趣味を持っていて生活に変化を持たせている	① 5	
	②仕事(家事等含む)中心の生活で特に趣味も持っていない	② 2	
L 健康診査	①健診は、年1回受ける	① 5	
	②健診は、2年に1回受ける	② 2	
	③健診は、ほとんど受けない	③ 0	
合計点数		点	

IV. 「危険因子」		50点満点
項目(指標)	区 分	評価点数
R 肥 満 (BMI)	①18.5～25未満(普通体重)	① 12
	②18.5以下(低体重)	② 6
	③25以上(肥満)	③ 0
※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)		
S 高血圧 (WHO基準)	①最大130未満かつ最小85未満	① 12
	②最大130～139かつ/または最小85～89	② 6
	③最大140以上かつ/または最小90以上	③ 0
T 高血糖	①空腹時110mg/dl未満 食後140mg/dl未満	① 14
	②空腹時110～126mg/dl未満 食後140mg～200mg/dl未満	② 6
	③空腹時126mg/dl以上 食後200mg/dl以上	③ 0
U 高脂血症	①総コレステロール150～240mg/dl未満かつ中性脂肪150mg/dl未満	① 12
	②どちらかが高値	② 6
	③両方高値	③ 0
合計点数		点

◎健康度評価

(記入日=平成 年 月 日)

No.	項 目	得 点	得 点 分 野
I	生活習慣病(既往・病歴)	点	
II	生 活 習 慣	点	
III	生 活 観(健康感)	点	
IV	生活習慣病の危険因子	点	
合 計		点	
階 層			I・II・III・IV・V

生活習慣調査票（鹿児島県鹿屋市）

（本票を用いたアセスメントのねらい）

- ・既往歴や現病歴、食生活習慣や運動状況など個々の生活背景だけでなく、個を取り巻く生活全体像を把握し、なぜそのような結果を生み出すに至ったかの原因や過程を明らかにする。
- ・特に、中高年齢層については、生活習慣病の要因となりうる生活習慣との関係性を考慮に入れて、生活習慣の成り立ちの背景を追究する。

（参加者）

参加者全員

（使用のタイミング）

- ・プログラム開始時、3か月目、6か月目、1年目、1年6か月目。参加者に郵送し、自宅で記入してもらう。

（活用方法）

- ・参加者が記入することにより、参加者自身が生活習慣を振り返るきっかけとする。
- ・結果をもとに、個々の既往歴、自覚症状、食生活習慣、休養、健康意識、運動など生活習慣全般を分析し、参加者の生活習慣の変化を把握する。
- ・結果をもとに、要注意な生活習慣がある場合には、支援の要点を整理して集団教室や個別相談の中で活かす。
- ・健康度指標作成の際に用いる項目選定に向けた予備調査として活用する。

（記入方法）

- ・原則として自記式。回答者は各自、食生活習慣や運動などの設問について該当する項目に○印をつける。既往歴、現病歴、家族歴、自覚症状など回答が複数ある場合は、該当する全てのものに○印をつける。

（各設問のねらい）

1) 既往歴・現病歴・家族歴、自覚症状

- ・個人の体調や疾病状況、遺伝素因など個々の生活背景について把握する。

2) 食生活習慣（食行動）

- ・個人の食事摂取量や嗜好が生活習慣病に影響を及ぼしているか否かを把握する。
- ・プログラム実施を通しての改善状況を把握する。

3) 休養（睡眠・ストレス）

- ・個人の睡眠状況やストレスが生活習慣病に影響を及ぼしているか否かを把握する。

4) 健康意識

- ・個人の健康観を把握する。

5) 受診行動

- ・プログラム実施前後の概ね3か月間の受診行動を把握し、プログラム実施前後での受診行動の変化を知る。

6) 日常生活・労働について

- ・参加者の生活環境や身体活動状況などを把握する。プログラム実施を通しての変化を知る。

7) 月経について（女性のみ）

- ・閉経が生活習慣病に影響を及ぼしているか否かを把握する。

8) 生活習慣に関する質問票（A票）

- ・基本健康診査でも活用しており、生活習慣全般の経年的変化を把握する。

(結果の判定方法と支援への結びつけ方)

項目	支援の要点
既往歴・現病歴・家族歴	・治療中の疾患がある場合には、それらの経過をふまえて食事相談や運動相談を実施する。(血圧管理や膝痛をもつ者への対応)
食生活習慣（食行動）	・食生活習慣の傾向をふまえた上で、参加者の指示カロリーを決定する。 ・ヘルスアセスメントの食事相談について、栄養士間で学習する。
日常生活・労働	・設問9中の4) 全身労働時間、5) 立位作業時間、6) 定期的なスポーツ活動時間、7) ウォーキングの週当たりの合計時間を点数化し、運動量を5段階で評価する。 (配点は、回答番号と同一とし、無記入の場合は0点) ・5段階評価で得られた得点とベースラインの1日平均歩数、体力測定結果を合わせて総合的に個人の運動処方を作成する。
生活習慣全般	・生活習慣調査票を点数化し、健康度指標の生活習慣改善度の変化を把握する。

(出典)

鹿屋市作成

生活習慣調査票（鹿兒島県鹿屋市）

問診票

受診日 平成 年 月 日

氏名 _____ 生年月日（明・大・昭） 年 月 日生まれ 年齢 歳
 _____ 性別（女 ・ 男） 職業（ _____ ）

1. 過去、現在の病気についておたずねします。

1) 過去に治療を受けたことがあれば既往歴を、現在治療中の病気は治療中を○で囲んでください。

- | | | | |
|-----------|-----------|--------|-----------|
| ①心臓病 | [既往歴 治療中] | ②脳卒中 | [既往歴 治療中] |
| ③腎臓病 | [既往歴 治療中] | ④肝臓病 | [既往歴 治療中] |
| ⑤骨粗しょう症 | [既往歴 治療中] | ⑥甲状腺疾患 | [既往歴 治療中] |
| ⑦慢性関節リウマチ | [既往歴 治療中] | ⑧糖尿病 | [既往歴 治療中] |
| ⑨胃腸疾患 | [既往歴 治療中] | ⑩高血圧 | [既往歴 治療中] |
| ⑪高コレステロール | [既往歴 治療中] | ⑫高中性脂肪 | [既往歴 治療中] |
| ⑬動脈硬化 | [既往歴 治療中] | | |
| ⑭その他(病名) | [既往歴 治療中] | | |

2. 現在の体調についておたずねします。あてはまるものはいくつでも○をつけてください。

- | | |
|------------|------------|
| ①よく肩がこる | ②微熱・寝汗がある |
| ③腰痛がある | ④むくみがある |
| ⑤頭痛がある | ⑥動悸・息切れがする |
| ⑦おしっこが近い | ⑧下痢・便秘がある |
| ⑨疲れやすい | ⑩めまいがする |
| ⑪はきけがある | ⑫手足のしびれ |
| ⑬胸やけ、胃のもたれ | ⑭胸部圧迫感 |
| ⑮食欲不振 | ⑯腹部膨満感 |
| ⑰耳鳴りがある | ⑱のどの渇き |
| ⑲言葉のもつれ | ⑳体重減少 |

3. 血縁者(祖父母・父母・兄弟・姉妹)の中で下記のような方がおられますか。該当する病気に○をつけてください。

- | | | | |
|--------|--------|---------|-----------|
| ①高血圧 | ②心臓病 | ③脳卒中 | ④高コレステロール |
| ⑤高中性脂肪 | ⑥貧血 | ⑦骨粗しょう症 | ⑧糖尿病 |
| ⑨痛風 | ⑩悪性新生物 | ⑪動脈硬化 | |

4. 食生活についておたずねします。

(1) あなたの食事量は人並みより多い方ですか、少ない方ですか。

- ①普通よりも多いと思う ②人並みだと思う ③普通より少ない方だと思う

(2) 間食や夜食をしますか。

- ①ほとんど毎日食べる ②ときどき食べる ③ほとんど食べない

(3) 菓子や甘い食品が好きで、たくさん食べますか。

- ①毎日必ず間食として、お菓子など甘いものを食べる
-
- ②週2～3回程度は食べる
-
- ③ほとんど食べない

生活習慣調査票（鹿児島県鹿屋市）

- (4) 豆類、大豆製品をよく食べますか。
① 甘い煮豆、揚げた大豆製品(油揚げなど)をよく食べる
② 普通
③ 甘い煮豆などは避け、豆腐、焼豆腐、高野豆腐、納豆、湯葉などをよく食べる
- (5) バター、ラード、ヘッドなどの動物性油をたくさん食べますか。
① バター、ラード、ヘッドなどの動物性油をよく食べる方だと思う
② ときどき食べる程度
③ 動物性油を避け、植物性油を食べるようにしている
- (6) 肉類をとるとき脂身の多いものをたくさん食べますか。
① 脂身の多い豚肉、牛肉などたくさん食べる
② あまり意識していないが普通だと思う
③ 脂身の部分はほとんど食べない
- (7) 塩辛いものが好きですか。
① 大好きでよく食べる
② あまり意識しないで食べる
③ 意識して薄味のを食べるようにしている
- (8) アルコール類はたくさん飲みますか。
① ビール、日本酒、ぶどう酒などの醸造酒をたくさん飲む方だと思う
② ビール、日本酒は避け、飲むときもウイスキーや焼酎などの蒸留酒を飲むようにしている
③ アルコール類は飲んでも人並みより少ない、またはほとんど飲まない
- (9) 刺激性の食物が好きですか。
① たいへん好きでよく食べる ② 普通 ③ あまり食べない
- (10) 食事をするとき健康のことを考えて特別な注意をしていますか。
① 特別な注意をしていない
② 食事上ときどき注意している
③ 食事上いろいろと注意している
- (11) バラ肉・ひき肉・ハンバーグ、またはソーセージをよく食べますか。
① ほとんど毎日食べる ② 週2～3回程度食べる ③ ほとんど食べない
- (12) 卵をよく食べますか。
① ほとんど食べない ② 週に2～3回食べる ③ 毎日1個程度食べる ④ 毎日2個以上食べる
- (13) 魚卵(たらこ・すじこ・いくら・うに等)をよく食べますか。
① ほとんど毎日食べる ② 週2～3回程度食べる ③ ほとんど食べない
- (14) 牛乳をよく飲みますか。
① ほとんど飲まない ② 週に2～3回飲む ③ 毎日1回程度飲む ④ 水がわりに毎日飲む

(15)漬物以外の野菜を毎食(1日3回)食べますか。

- ①ほとんど食べない ②週に2~3回食べる ③毎食食べる

(16)砂糖入りのコーヒー・ジュース・炭酸飲料水をよく飲みますか。

- ①ほとんど毎日飲む ②週に2~3回程度飲む ③ほとんど飲まない

(17)魚をよく食べますか。

- ①ほとんど食べない ②週に1~2回程度食べる
③ほとんど毎日食べる、または週に3回以上食べる

(18)果物をよく食べますか。(1個の目安:バナナ1本、りんご小1個、みかん中3個)

- ①ほとんど食べない
②ときどき食べる
③毎日1個程度食べる
④毎日2個以上食べる

(19)栄養成分表示を見て、食品や外食を選んでいますか。

- ①はい ②いいえ

5. 睡眠についておたずねします。

1)下記の中であてはまるものに○をつけてください。

- ①よく眠れる
②寝不足を感じる
③夜中の12時以降に寝ることが週3回以上ある
④眠りを助けるために睡眠補助食品(睡眠薬・精神安定剤)を使っている
⑤眠りを助けるためにアルコールを飲んでいる

2)睡眠はどれくらいとっていますか。あてはまるものに○をつけてください。

- ①9時間以上 ②8時間 ③7時間 ④6時間 ⑤5時間以下

6. ストレスについておたずねします。あてはまるものに○をつけてください。

1)ストレスを毎日感じていますか。

- ①いつもそうだ ②ときどきそうだ ③ほとんどそんなことはない

2)朝起きたときでも疲れを感じることは多いですか。

- ①いつもそうだ ②ときどきそうだ ③ほとんどそんなことはない

3)目が覚めたとき、疲労感が残ることがありますか。

- ①いつもそうだ ②ときどきそうだ ③ほとんどそんなことはない

4)仕事で疲れがとれないでいますか。

- ①いつもそうだ ②ときどきそうだ ③ほとんどそんなことはない

5)家に帰っても仕事のことが気にかかって困りますか。

- ①いつもそうだ ②ときどきそうだ ③ほとんどそんなことはない

生活習慣調査票（鹿児島県鹿屋市）

6)くつろぐ時間がとれないですか。

- ①いつもそうだ ②ときどきそうだ ③ほとんどそんなことはない

7)横になりたいぐらい疲れることが多いですか。

- ①いつもそうだ ②ときどきそうだ ③ほとんどそんなことはない

8)仲間とうまくいかないですか。

- ①いつもそうだ ②ときどきそうだ ③ほとんどそんなことはない

9)仕事の意欲がわかないですか。

- ①いつもそうだ ②ときどきそうだ ③ほとんどそんなことはない

10)仕事に興味がなくなりますか。

- ①いつもそうだ ②ときどきそうだ ③ほとんどそんなことはない

11)生活に張り合いを感じないですか。

- ①いつもそうだ ②ときどきそうだ ③ほとんどそんなことはない

12)身体の衰えをしばしば感じますか。

- ①いつもそうだ ②ときどきそうだ ③ほとんどそんなことはない

13)人生は虚しいと思うことがありますか。

- ①いつもそうだ ②ときどきそうだ ③ほとんどそんなことはない

14)何事もうまくいかないことが多いと思いますか。

- ①いつもそうだ ②ときどきそうだ ③ほとんどそんなことはない

15)身体の力が抜けるような感じがありますか。

- ①いつもそうだ ②ときどきそうだ ③ほとんどそんなことはない

16)気が滅入るような感じになることがありますか。

- ①いつもそうだ ②ときどきそうだ ③ほとんどそんなことはない

17)仕事場の雰囲気がくらくらいますか。

- ①いつもそうだ ②ときどきそうだ ③ほとんどそんなことはない

18)死にたいと思うことがありますか。

- ①いつもそうだ ②ときどきそうだ ③ほとんどそんなことはない

7. 健康観についておたずねします。あてはまるものに○をつけてください。

1)あなたは今、健康だと思いますか。

- ①そう思う ②どちらかといえばそう思う ③どちらかといえばそう思わない
④そう思わない

2)あなたは今の生活に満足していますか。

- ①大いに満足している ②まあ満足している ③あまり満足していない
④満足していない

3)あなたは体力に自信がありますか。

- ①大いに自信がある ②まあ自信がある ③あまり自信がない ④自信がない

8. 過去3か月間の受診状況についておたずねします。

1)過去3か月間、歯科医院や病院へ通院されたことがありますか。 ①ある ②ない

*「ある」と答えた方は、何日ぐらい通院されましたか。 [] 日

2)過去3か月間、薬品を病院や薬局で購入されたことがありますか。 ①ある ②ない

*「ある」と答えた方は、おおよその購入代金はいくらぐらいですか。 [] 円

9. 日常生活・労働についておたずねします。あてはまるものに○をつけてください。

1)通勤の途中や買物(毎日)で歩く時間は、片道どのくらいですか。

- ①20分以上 ②10分以上 ③9分以下

2)通勤の途中や買物(毎日)で自転車に乗る時間は、片道どのくらいですか。

- ①15分以上 ②14分以下(乗らない)

3)1日のうちで、家や会社から徒歩で外出する(ウォーキングは除く)機会(片道10分程度)は、どのくらいですか。

- ①1日に2回以上 ②1日に1回くらい ③めったに外出しない

4)家事や勤務の最中に全身的な労働(例:農作業)時間は、1日合計どのくらいですか。

- ①2時間以上 ②1時間以上 ③30分以上

5)立った状態での仕事(例:現場監督、荷物運搬、店番、家事、炊事、洗濯、ガーデニング)時間は、1日合計どのくらいですか。

- ①3時間以上 ②2時間以上 ③1時間以上 ④該当しない

6)定期的に行っているスポーツ活動時間(歩行は除く)の1週間合計はどのくらいですか。

- ①5時間以上(例:1日1時間で週5日) ②3時間以上 ③2時間以上 ④1時間

7)ウォーキングの1週間合計時間はどのくらいですか。

- ①5時間以上
②3時間以上
③2時間以上
④1時間以上
⑤上記の①～④に該当しないがスポーツや歩行(1日90分以上)を月1～3回
⑥健康体操(ラジオ体操など)を毎日1回行う
⑦上記の①～⑥には該当しない

8)この1か月間でレクリエーションのために海、山、公園や観光地などで過ごした日数は、どのくらいですか。

1か月で()日

生活習慣調査票（鹿児島県鹿屋市）

～最後に、女性の方にお聞きします。～

10. 月経についておたずねします。あてはまるものに○をつけ、[]または()には数字を記入してください。

1) 初経の年齢は [歳]

2) 月経はありますか。

①ほぼ順調にある ②ときどきある。()か月に1回程度 ③1年以上ない

*[③ない]と答えた方にうかがいます。

(1) いつごろからありませんか。[年 月ごろ(歳ごろ)]

(2) 閉経の理由はどれですか。

①自然閉経 ②子宮のみ摘出 ③子宮及び片側卵巣摘出

④子宮及び両側卵巣摘出 ⑤両側卵巣摘出のみ ⑥その他()

(3) 子宮、卵巣の手術時の年齢は[歳]

【生活習慣に関する質問票(A票)】

(あてはまるものに○印、または必要な事柄をご記入ください。)

【体 重】

1. 20歳頃に比べて体重の変化はありましたか?

ア.増加した()kg イ.変わらない ウ.減少した()kg

2. この半年間で、体重の変化はありましたか?

ア.増加した()kg イ.変わらない ウ.減少した()kg

【飲 酒】

3. アルコールは、

*ア.飲む…()日 イ.飲まない

*1日に飲む量は、ア.焼酎()合

イ.ビール…大・中・小ビン…()本

ウ. …()ml缶…()本

エ.ワイン…()杯

オ.ウイスキー…シングル・ダブル…()杯

【喫 煙】

4. たばこは、

ア.全く吸ったことがない

イ.やめた…()歳のとき…吸い始めたのは()歳

ウ.現在、吸っている…1日()本…吸い始めたのは()歳

*「禁煙」に関心がありますか?

ア.ない

イ.ある

ウ.今後6か月以内を考えている

エ.今後1か月以内を考えている

オ.時期は、考えていない

【運 動】

5. 運動不足を感じていますか?

はい いいえ

6. 普段、意識的に身体を動かすようにしていますか?

はい いいえ

7. 1日にどれくらい歩いていますか?

()分くらい・()歩くらい

8. 1週間の中で、30分以上運動している日は()日

9. 何か運動をしていますか?

ア.何を?() イ.週何回? 週()回

ウ.今、行っている運動をどのくらい続けていますか?

…3か月未満・3か月以上6か月未満・6か月以上1年未満・1年以上(年)

【食べること】

- | | | |
|------------------------------|----|-----|
| 10. 食事は、早食いの方ですか？ | はい | いいえ |
| 11. お腹いっぱい食べる方ですか？ | はい | いいえ |
| 12. 食事は、毎日規則正しくとれていますか？ | はい | いいえ |
| 13. 缶ジュースや缶コーヒー類が好きでよく飲みますか？ | はい | いいえ |
| 14. 甘いものが好きでよく食べますか？ | はい | いいえ |
| 15. 揚げ物・炒め物のおかずをよく食べますか？ | はい | いいえ |
| 16. あぶらっこいものが好きですか？ | はい | いいえ |
| 17. 梅干し・漬物が好きですか？ | はい | いいえ |
| 18. 味付けは濃い方だと思いますか？ | はい | いいえ |

【その他】

- | | | |
|-----------------|-----------|---------------|
| 19. ア.睡眠時間は？ | ()時間くらい | |
| イ.熟睡感がありますか？ | はい いいえ | |
| ウ.朝の目覚めは良い方ですか？ | はい いいえ | |
| 20. 歯磨きをしていますか？ | | |
| ア.毎食後に磨く | イ.1日1回は磨く | ウ.1回も磨かない日がある |

2) 食生活について

① 食生活習慣調査

食物摂取頻度調査（長野県茅野市）

（本票を用いたアセスメントのねらい）

- ・一人ひとりの食生活の状況を把握するため、何をどのくらいの頻度で食べたかを一覧で見ながら把握する。また、過去のデータと比較して食生活がどのように変化したのかを把握する。
- ・参加者一人ひとりが、食事の中でそれぞれの食品を食べる頻度を把握する。

（参加者）

参加者全員

（使用のタイミング）

プログラム開始前、6か月後、1年後、2年後

（活用方法）

- ・結果をもとに一人ひとりの食生活傾向を分析し、要注意な食生活習慣がある場合には、前回の調査と比較しながら支援の要点を整理して個別相談の中で活かす。
- ・個別相談やグループワークの中で、多過ぎる食品・少な過ぎる食品を確認し、食生活の振り返りや目標設定に利用する。
- ・前回との変化を確認し、食生活の見直しに役立てる。

（記入方法）

自記式。回答者は、それぞれの番号の「該当する頻度の番号1つ」に○印をつける。

（各設問のねらい）

- ・高脂血症者の適正な食物摂取頻度を確認するため、コレステロールに関連のある食品について、項目をあげて意識的に書き出せるようにしてある。

（結果の判定方法と支援への結びつけ方）

No.	高脂血症者の適正頻度	結果をもとにした支援の要点
1 ご飯	⑤⑥⑦⑧⑨	毎食きちんと食べる。減らし過ぎない。パン・うどん等との関連を見る。主食を減らすとたんぱく質・脂肪のとり過ぎにつながりやすいことをおさえる。 主食1～2単位。
2 パン	①②③④⑤⑥	ご飯より脂肪が多いので、少なめにする。どんな種類か、何を付けるのか、いつ食べるか確認する。
3 魚	⑥⑦⑧	生魚を増やす。毎日1単位食べる。
4 干物類・塩蔵魚	①②	酸化油や塩分のとり過ぎにつながるの、生の魚にする。
5 肉	④	赤みや脂肪の少ない部位を選ぶ。植物性・魚類性脂肪にする。毎日1単位食べる。
6 たまご	④	とり過ぎない。減らし過ぎない。
7 とうふ・大豆製品	⑤⑥⑦⑧	多く食べるよう心がける。豆腐1日100gを他の大豆製品に置き換えた場合の目安をおさえる。
8 野菜	⑨	毎食、多く食べるよう心がける。
9 きのこと類	⑥⑦⑧⑨	多く食べるよう心がける。

No.	高脂血症者の 適正頻度	結果をもとにした支援の要点
10 海藻類	⑥⑦⑧	多く食べるよう心がける。
11 くだもの	⑥⑦	減らし過ぎない。とり過ぎない。1日1単位。
12 牛乳・ヨーグルト	⑥⑦	低脂肪のものを選ぶ。減らし過ぎない。多過ぎない。 1日1単位～1.3単位。
13 アイスクリーム・チーズ	①②	少なめにする。
14 バター・マーガリン	①②③	少なめにする。
15 ドレッシング・マヨネーズ	④⑤	植物性の油を上手に使う。ドレッシングの種類を選ぶ。
16 あげ物	③	油脂のとり過ぎに注意する。
17 いため物	⑥	植物性の油を上手に使う。1食に1皿の油料理を目安にする。
18 ブラックコーヒー	①②	少なめにする。ドリップコーヒーはインスタントに変える。
19 コーヒー	①②	少なめにする。ミルク・砂糖を減らす。
20 ケーキ・ドーナツなど	①②	禁止または減らす。和菓子に変える。
21 チョコレート菓子・スナック菓子	①②	禁止または減らす。せんべいなどに変える。
22 外食の回数	①②	少なめにする。望ましい外食のとり方を学ぶ。
23 朝食の有無	④	毎日食べる。良い食生活のリズムをつくる。

(出典)






茅野市作成

食物摂取頻度調査（長野県茅野市）

【食物摂取頻度調査】

No.	食品／料理	目安量	頻 度
1	ご飯 普通茶わん1杯		① ほとんど 食べない ② 2日に 1杯 ③ 1日に 1杯 ④ 1日に 1.5杯 ⑤ 1日に 2杯 ⑥ 1日に 2.5杯 ⑦ 1日に 3杯 ⑧ 1日に 4杯 ⑨ 1日に 5杯～
2	パン(フランスパンなど) 6枚切り1枚		① ほとんど 食べない ② 月に 1～3回 ③ 週に 1～2回 ④ 週に 3～4回 ⑤ 週に 5～6回 ⑥ 1日に 1回 ⑦ 1日に 1.5回 ⑧ 1日に 2回 ⑨ 1日に 3回～
3	魚(干物・塩蔵魚除く) 1切 ○g		① ほとんど 食べない ② 月に 1～3回 ③ 週に 1～2回 ④ 週に 3～4回 ⑤ 週に 5～6回 ⑥ 1日に 1回 ⑦ 1日に 1.5回 ⑧ 1日に 2回 ⑨ 1日に 3回～
4	干物類・塩蔵魚 (ししゃも・かす漬など) 1匹20g		① ほとんど 食べない ② 月に 1～3回 ③ 週に 1～2回 ④ 週に 3～4回 ⑤ 週に 5～6回 ⑥ 1日に 1回 ⑦ 1日に 1.5回 ⑧ 1日に 2回 ⑨ 1日に 3回～
5	肉 60g		① ほとんど 食べない ② 月に 1～3回 ③ 週に 1～2回 ④ 週に 3～4回 ⑤ 週に 5～6回 ⑥ 1日に 1回 ⑦ 1日に 1.5回 ⑧ 1日に 2回 ⑨ 1日に 3回～
6	たまご 1個		① ほとんど 食べない ② 月に 1～3回 ③ 週に 1～2回 ④ 週に 3～4回 ⑤ 週に 5～6回 ⑥ 1日に 1回 ⑦ 1日に 1.5回 ⑧ 1日に 2回 ⑨ 1日に 3回～
7	とうふ・大豆製品 (みそを除く)		① ほとんど 食べない ② 月に 1～3回 ③ 週に 1～2回 ④ 週に 3～4回 ⑤ 週に 5～6回 ⑥ 1日に 1回 ⑦ 1日に 1.5回 ⑧ 1日に 2回 ⑨ 1日に 3回～
8	野菜 (たまねぎ・大根・なす・ ごぼうなど) きざんで100g		① ほとんど 食べない ② 月に 1～3回 ③ 週に 1～2回 ④ 週に 3～4回 ⑤ 週に 5～6回 ⑥ 1日に 1回 ⑦ 1日に 1.5回 ⑧ 1日に 2回 ⑨ 1日に 3回～
9	きのこ類 (えのき・しいたけなど) 中1枚20g		① ほとんど 食べない ② 月に 1～3回 ③ 週に 1～2回 ④ 週に 3～4回 ⑤ 週に 5～6回 ⑥ 1日に 1回 ⑦ 1日に 1.5回 ⑧ 1日に 2回 ⑨ 1日に 3回～
10	海藻類 (わかめ・ひじきなど) (生) 10g		① ほとんど 食べない ② 月に 1～3回 ③ 週に 1～2回 ④ 週に 3～4回 ⑤ 週に 5～6回 ⑥ 1日に 1回 ⑦ 1日に 1.5回 ⑧ 1日に 2回 ⑨ 1日に 3回～
11	くだもの りんごなら1/2個 バナナなら1本・みかんなら2個		① ほとんど 食べない ② 月に 1～3回 ③ 週に 1～2回 ④ 週に 3～4回 ⑤ 週に 5～6回 ⑥ 1日に 1回 ⑦ 1日に 1.5回 ⑧ 1日に 2回 ⑨ 1日に 3回～
12	牛乳・ヨーグルト コップ1杯		① ほとんど 食べない ② 月に 1～3回 ③ 週に 1～2回 ④ 週に 3～4回 ⑤ 週に 5～6回 ⑥ 1日に 1回 ⑦ 1日に 1.5回 ⑧ 1日に 2回 ⑨ 1日に 3回～
13	アイスクリーム チーズ		① ほとんど 食べない ② 月に 1～3回 ③ 週に 1～2回 ④ 週に 3～4回 ⑤ 週に 5～6回 ⑥ 1日に 1回 ⑦ 1日に 1.5回 ⑧ 1日に 2回 ⑨ 1日に 3回～
14	バター マーガリン 食パン1枚分		① ほとんど 食べない ② 月に 1～3回 ③ 週に 1～2回 ④ 週に 3～4回 ⑤ 週に 5～6回 ⑥ 1日に 1回 ⑦ 1日に 1.5回 ⑧ 1日に 2回 ⑨ 1日に 3回～
15	ドレッシング マヨネーズ 大さじ1杯		① ほとんど 食べない ② 月に 1～3回 ③ 週に 1～2回 ④ 週に 3～4回 ⑤ 週に 5～6回 ⑥ 1日に 1回 ⑦ 1日に 1.5回 ⑧ 1日に 2回 ⑨ 1日に 3回～
16	あげ物 1人分		① ほとんど 食べない ② 月に 1～3回 ③ 週に 1～2回 ④ 週に 3～4回 ⑤ 週に 5～6回 ⑥ 1日に 1回 ⑦ 1日に 1.5回 ⑧ 1日に 2回 ⑨ 1日に 3回～

グループ 氏名

No.	食品/料理	目安量	頻 度
17	いため物 一皿分		① ほとんど 食べない ② 月に 1~3回 ③ 週に 1~2回 ④ 週に 3~4回 ⑤ 週に 5~6回 ⑥ 1日に 1回 ⑦ 1日に 1.5回 ⑧ 1日に 2回 ⑨ 1日に 3回~
18	コーヒー (ブラック) カップ1杯		① ほとんど 飲まない ② 週に 1~2杯 ③ 週に 3~4杯 ④ 週に 5~6杯 ⑤ 1日に 1杯 ⑥ 1日に 2杯 ⑦ 1日に 3杯 ⑧ 1日に 4杯 ⑨ 1日に 5杯~
19	コーヒー (ミルク・砂糖入り) カップ1杯		① ほとんど 飲まない ② 週に 1~2杯 ③ 週に 3~4杯 ④ 週に 5~6杯 ⑤ 1日に 1杯 ⑥ 1日に 2杯 ⑦ 1日に 3杯 ⑧ 1日に 4杯 ⑨ 1日に 5杯~
20	ケーキ・ドーナツ など ショートケーキ1個		① ほとんど 食べない ② 月に 1~3回 ③ 週に 1~2回 ④ 週に 3~4回 ⑤ 週に 5~6回 ⑥ 1日に 1回 ⑦ 1日に 1.5回 ⑧ 1日に 2回 ⑨ 1日に 3回~
21	チョコレート菓子 スナック菓子		① ほとんど 食べない ② 月に 1~3回 ③ 週に 1~2回 ④ 週に 3~4回 ⑤ 週に 5~6回 ⑥ 1日に 1回 ⑦ 1日に 1.5回 ⑧ 1日に 2回 ⑨ 1日に 3回~
22	外食の回数 (コンビニなどの市販 弁当も含む)		① ほとんど 食べない ② 月に 1~3回 ③ 週に 1~2回 ④ 週に 3~4回 ⑤ 週に 5~6回 ⑥ 1日に 1回 ⑦ 1日に 1.5回 ⑧ 1日に 2回 ⑨ 1日に 3回~
23	朝食を抜くことが ありますか		① 週に 5回以上 ② 週に 3~4回 ③ 週に 1~2回 ④ ほとんど 抜かない

食習慣チェック（食生活コース、炭水化物コース、脂質コース、コレステロールコース、飲酒（自宅中心）コース、塩分コース、間食コース、果物コース）（大阪府泉佐野市）

（本票を用いたアセスメントのねらい）

- ・食生活内容の診断をすることに加えて、なぜそのような結果を生み出すに至ったかの原因や過程を明らかにするとともに、参加者が自分自身を客観的にみることが必要である。
- ・生活習慣病の要因となりうる生活様式と食行動のつながりを考慮に入れて、食生活習慣の成り立ちの背景を追求し、参加者が自分自身で目標を決定することをねらいとしている。

（参加者）

参加者のうち、とくに各項目について改善が必要な参加者

（使用のタイミング）

プログラム開始時、フォロー面接時

（活用方法）

- ・食生活診断結果をもとに一人ひとりの食生活傾向を分析し、要注意な食生活習慣がある場合、改善の要点を本人・支援スタッフで共有し支援計画作成に活用する。

（記入方法）

- ・原則として自記式。回答者は各自の食生活、食生活習慣について該当する項目にそって○印をつける。
- ・目標を選ぶポイントは支援スタッフと本人が話し合いながら決定していく。

（出典）

足達淑子編『ライフスタイル療法』2002年をもとに泉佐野市作成

食習慣チェック（大阪府泉佐野市）

＜食生活コース＞

食習慣チェック あてはまるものを○で囲み、それを参考に目標を選びます

欠食することがある	よくある	時々ある	ほとんどない		
食事は二の次になることが多い	多い	少しある	ほとんどない		
食事の時間が決まっていない	決まっていない	どちらでもない	決まっている		
朝食を食べる時間がない	ないことが多い	十分ある			
だらだら食べる	はい	時々	いいえ		
まとめ食いをすることがある	はい	時々	いいえ		
満腹まで食べる	はい	時々	いいえ		
食べるのが速い	はい	どちらでもない	いいえ		
夕食が遅い	ほとんどない	月1～2回	月3～4回	週1回以上	毎日
外食の回数は	ほとんどない	月1～2回	月3～4回	週1回以上	毎日
惣菜や市販の弁当の回数は	ほとんどない	月1～2回	月3～4回	週1回以上	毎日
栄養のバランスを考えない	考えない	ほとんど考えない	考える		

食習慣で気になることはありますか（ ）

目標を選ぶポイント★3つ以内（自由作成も可）★少し努力して8割くらいできるもの

- A. 食事の時間をできるだけとるようにする（毎日・週 _____ 回）（ _____ 時）
- B. 食事の時間を決めるようにする（朝 _____ ・昼 _____ ・夕 _____ ）
- C. 夜9時以降は食べない（毎日・週 _____ 回）
- D. 夜遅くに食べるときは量や内容を考える（ _____ ）
- E. 朝早く起きる（ _____ 時）
- F. なにか、一口でも食べるようにする（ _____ ）
- G. 欠食はしても、間食はしない
- H. 食事をするようにする（朝・昼・夕）（毎日・週4～6日・週1～3日）
- I. 間食したいときや食事で物足りないときは水やお茶で代用する（代用 _____ ）
- J. 食べ物をお口にしたら、食べたことを意識するようにする
- K. 外食は、本当にしたい日だけにする（月・週 _____ 回まで）
- L. 外食に誘われたら予定があるなど上手に断る（断り方 _____ ）
- M. 自分から外食に誘わない
- N. 惣菜や市販の弁当は、仕方がないときだけにする
- O. 外食・惣菜や市販の弁当の割合を現在の8割くらいにする
- P. 外食・惣菜や市販の弁当を食べるときは、栄養のバランスを考える
- Q. 外食・惣菜や市販の弁当を食べたときの次の食事は栄養のバランスを考える
- R. 外食・惣菜や市販の弁当を食べる際、多いときは残す
- S. 自由作成（ _____ ）

食習慣チェック（大阪府泉佐野市）

＜炭水化物コース＞ あてはまるものを○で囲み、それを参考に目標を選びます

炭水化物が多いといわれた	多い	ちょうどよい	少ない	
主食を食べないことがある	よくある	たまにある	ない	
米飯が好きである	はい	ふつう	いいえ	
米飯はおかわりしないと気がすまない	はい	どちらでもない	いいえ	
米飯は茶わんに軽く盛り付ける	いいえ	どちらでもない	はい	
茶わんの大きさは大きいほうである	大きい	どちらでもない	小さい	
パンが好きである	はい	ふつう	いいえ	
めん類が好きである	はい	ふつう	いいえ	
どんぶりやチャーハン・カレーなどが好きである	はい	ふつう	いいえ	
お好み焼きやたこ焼きなどが好きである	はい	ふつう	いいえ	
ジャガイモ・里芋・サツマ芋などが好きである	はい	ふつう	いいえ	
パンを食べる	毎食	1日2回	1日1回	隔日まで
めん類を食べる	毎日	週1～2回	月2～3回	月1回まで
どんぶりやチャーハン・カレーなどを食べる	毎日	週1～2回	月2～3回	月1回まで
お好み焼きやたこ焼きなど粉物を食べる	毎日	週1～2回	月2～3回	月1回まで
ジャガイモ・里芋・サツマ芋などを食べる	毎食	1日2回	1日1回	隔日まで
めん類や粉物と一緒に米飯を食べる	よくある	たまにある	ない	
おかずは食べますか	毎食	1日2食	1日1食	食べない
おかずの味付けは濃いほうである	はい	どちらでもない	いいえ	
おかずの品数が4品以上のことがある	毎食	日1～2食	たまにある	ない
漬物・佃煮・梅干しなどを食べる	毎食	1日2食	1日1食	食べない
みそ汁やすまし汁を食べる	毎食	1日2食	1日1食	各日まで

炭水化物で気になることはありますか（ ）

目標を選ぶポイント★3つ以内（自由作成も可）★少し努力して8割くらいできるもの

- | | |
|--------------------------|-----------------------------------|
| A. 米飯は茶わんに軽く盛り付ける | M. よくかんで食べる |
| B. 茶わんを変える | N. 必要な量だけ盛り付ける |
| C. 食べたことを意識するようにする | O. 多いときは残す |
| D. 炊きすぎない | P. 麺類・粉物と一緒に米飯を食べない |
| E. 漬物・佃煮・梅干しの（量・回数）を減らす | Q. 麺類と一緒に米飯を食べるとき、
（米・麺）の量を減らす |
| F. 汁物の回数を減らす | R. 食べ過ぎたときは、次食で量を減らす |
| G. 麺類・粉物等を（月・週 回）に決める | S. 芋類おかずを違うものにする（ ）→（ ） |
| H. カレー等の味付ご飯から米飯に変える | T. 芋類おかずの量を減らす |
| J. おかわりしたいときは水やお茶などで代用する | U. 自由作成（ ） |
| K. おかずの品数は2・3品にする | |
| L. 米飯の進むおかずを違うものに変える | |

<脂質コース> あてはまるものを○で囲み、それを参考に目標を選びます

脂質が多いといわれた		多い	ちょうどよい	少ない	
揚げ物の（フライ・天ぷら）おかずが好きである		はい	ふつう	いいえ	
炒め物のおかずが好きである		はい	ふつう	いいえ	
盛り付けは、大皿盛りである		はい	ときどき	いいえ	
おかずは食べる量を考えずにつくる		はい	ときどき	いいえ	
多いときでもつい残さず食べる		はい	ときどき	いいえ	
肉やソーセージ・ハムは食べますか	1日2回以上	1日1回	週3～4回	週1～2回	週1回未満
ピーナッツやゴマ・栗は食べますか	1日2回以上	1日1回	週3～4回	週1～2回	週1回未満
洋菓子（ケーキ・アイス等）は食べますか		週3回以上	週1～2回	月2回	月1回以下
チョコレート・クッキーは食べますか		毎日	週3～4回	週1～2回	週1回未満
ポテトチップスなどのスナック菓子を食べますか		毎日	週3～4回	週1～2回	週1回未満
主菜（卵・魚・肉・大豆製品）が2品以上ある		毎食	日1～2食	たまにある	ない
揚げ物・炒め物の回数は		週3回以上	週1～2回	月2回	月1回以下
カレー・チャーハン・ラーメンなどの回数は		週3回以上	週1～2回	月2回	月1回以下
コーヒーなどにクリーム（粉末・液状）を入れる		はい	ときどき	いいえ	
肉は、ばら肉やミンチ・脂身や皮つきが多い		はい	ふつう	いいえ	
牛乳・チーズ・ヨーグルトが好き又は積極的に食べている		はい	ふつう	いいえ	
マヨネーズやドレッシングをよく食べる		はい	ふつう	いいえ	
外食の回数は	ほとんどない	月1～2回	月3～4回	週1回以上	毎日
惣菜や市販の弁当の回数は	ほとんどない	月1～2回	月3～4回	週1回以上	毎日
栄養のバランスを考えない		考えない	ほとんど考えない	考える	

脂質で気になることはありますか（ ）

目標を選ぶポイント★3つ以内（自由作成も可）★少し努力して8割くらいできるもの

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| A. 一人分ずつ盛り付ける | O. （牛乳・チーズ・ヨーグルト）の量を減らす |
| B. 盛り付ける量を減らす | P. （ソーセージ・ベーコン）の量を減らす |
| C. 食べたことを意識するようになる | Q. 肉の割合を減らし野菜をたくさん食べる |
| D. つくり過ぎない | R. カレーやチャーハン・ラーメンの回数を減らす |
| E. 一人分を考えながらつくる | S. （洋菓子・スナック菓子）の回数を減らす |
| F. おかずの量を減らす | T. 外食や惣菜の回数を減らす |
| G. ミンチやばら肉は買わない | U. 外食やお弁当の油ものを残す又は頼まない |
| H. 野菜の混ざった主菜に変える | V. マヨネーズやドレッシングをノンオイルに変える |
| J. （揚げ物・炒め物）の回数を減らす | W. おかずを違うものに変える |
| K. （揚げ物・炒め物）の1回量を減らす | X. （ ）は買わない |
| L. 炒め物は油を少なめにする | Y. 家族に協力してもらおう（メニュー・勧めない） |
| M. 鶏肉は皮をとる | Z. 自由作成（ ） |
| N. 脂身のついた肉は買わないようにする | |

食習慣チェック（大阪府泉佐野市）

<コレステロールコース> あてはまるものを○で囲み、それを参考に目標を選びます

コレステロールが多いといわれた	多い	ちょうどよい	少ない		
夕食に卵・肉の入ったおかずは	2品以上	1品	なし		
盛り付けは大皿盛りである	はい	ときどき	いいえ		
おかずは食べる量を考えずにつくる	はい	ときどき	いいえ		
多いときでもつい残さず食べる	はい	ときどき	いいえ		
肉やソーセージ・ハムは食べますか	1日2回以上	1日1回	週3～4回	週1～2回	週1回未満
レバーは食べますか	1日2回以上	1日1回	週3～4回	週1～2回	週1回未満
いくらやたらこは食べますか	1日1回以上	週3～4回	週1～2回	週1回	月1回未満
いか・えび・たこは食べますか	1日1回以上	週3～4回	週1～2回	週1回	月1回未満
洋菓子（ケーキ・アイス等）は食べますか	週3回以上	週1～2回	月2回	月1回以下	
チョコレート・クッキーは食べますか	毎日	週3～4回	週1～2回	週1回未満	
ポテトチップスなどのスナック菓子を食べますか	毎日	週3～4回	週1～2回	週1回未満	
卵・肉が2品以上ある	毎食	1日1～2食	たまにある	ない	
卵の回数は	週7回以上	週4～6回	週2～3回	週1回以下	
カレー・チャーハン・ラーメンなどの回数は	週3回以上	週1～2回	月2回	月1回以下	
コーヒーなどにクリーム（粉末・液状）を入れる	はい	ときどき	いいえ		
肉は、ばら肉やミンチ・脂身や皮つきが多い	はい	ふつう	いいえ		
牛乳・チーズ・ヨーグルトが好き又は積極的に食べている	はい	ふつう	いいえ		
バター・生クリームをよく食べる	はい	ふつう	いいえ		
栄養のバランスを考えない	考えない	ほとんど考えない	考える		

コレステロールで気になることはありますか（ ）

目標を選ぶポイント★3つ以内（自由作成も可）★少し努力して8割くらいできるもの

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| A. 一人分ずつ盛り付ける | Q. 鶏肉は皮をとる |
| B. 盛り付ける量を減らす | R. 脂身のついた肉は買わないようにする |
| C. 食べたことを意識するようになる | S. カレー・チャーハン・ラーメンの回数を減らす（ ） |
| D. つくり過ぎない | T. (洋菓子・スナック菓子)の回数を減らす |
| E. 一人分を考えながらつくる | U. ささみ肉やヒレ肉を買うようにする |
| F. 夕食に卵・肉などは控える（昼にする） | V. (いか・たこ・えび)の(量・回数)を減らす() |
| G. おかずの量を減らす | W. おかずを和風に変える |
| H. 低脂肪牛乳に変える | X. ()は買わない |
| J. 主菜に変える（ → ） | Y. 家族に協力してもらう（メニュー・勧めない） |
| K. 卵の回数を減らす（ → ） | Z. 自由作成（ ） |
| L. 卵の1回量を減らす（ ） | |
| M. (レバー・魚卵)の回数を減らす（ → ） | |
| N. (レバー・魚卵)の1回量を減らす（ ） | |
| O. (牛乳・チーズ・ヨーグルト)の量を減らす | |
| P. (ソーセージ・ベーコン)の(量・回数)を減らす（ ） | |

<飲酒(自宅中心)コース> あてはまるものを○で囲み、それを参考に目標を選びます

お酒の飲む頻度は()日/週 肝機能検査は 異常なし・要指導・要医療

1日の飲酒量は 種類 量 種類 量

どの時間帯に飲みますか	朝	昼	夕食前	夕食	寝る前
一人で飲みますか	よくある		時々ある		あまりない
飲む時間はどのくらいですか	1時間以上		1時間		30分
飲まない日をつくることができない	できない		できる		わからない
食事のほかに酒の肴がある	よくある		時々ある		あまりない
飲み始めたらとまらないほうですか	はい		どちらでもない		いいえ
飲む時はおつまみ(ピーナッツやおかき等)を	食べすぎる		適度に食べる		あまり食べない
やめようと思うが意志に反してつい飲んでしまう	よくある		時々ある		あまりない
アルコールの種類はいくつですか	3種類以上		2種類		1種類
チューハイやカクテルを飲みますか	飲む		時々飲む		飲まない
いつも以上に飲むことがある	週1回		月1回		年2~3回
よく眠るために飲むことがある	よくある		時々ある		あまりない
気晴らしに飲む	よくある		時々ある		ない
外でお酒を飲む頻度は	ない	週1~2回	週3~4回	週5~6回	
お酒の誘いを断れる	断れる		相手による		断れない
自分から誘う	よくある		時々ある		あまりない
翌日にお酒が残る	よくある		時々ある		あまりない
休日の前は飲み過ぎる	よくある		時々ある		あまりない
減らしたい(やめたい)と思いますか	思う		少し思う		思わない

アルコールで気になることはありますか ()

目標を選ぶポイント★3つ以内(自由作成も可)★少し努力して8割くらいできるもの

- | | |
|--|-----------------------------|
| A. ()のときだけ飲む | M. 酒の肴を自分で買わない |
| B. 週()日だけ飲む | N. たくさんのお酒の種類を家に置かない |
| C. のどの渇きをアルコールで潤さない | O. コップの大きさを変える |
| D. 冷蔵庫に入れ過ぎない | P. 飲まなかった日の酒代を貯金する(例ゴルフ・旅行) |
| E. 必要以上に買わない | Q. お茶や水を置いてあわせて飲む |
| F. 自分で買わない | R. 現在以上に飲まない |
| G. 飲みたいときは水やお茶で代用する | S. ()は買わない |
| H. 適度に食べながら飲む | T. 家族に協力してもらう() |
| I. 米飯を必ず食べる | U. 自由作成() |
| J. おかずを1品減らす | |
| K. 1回の酒量を現在の()割にする(具体的に) | |
| L. アルコールの代わりにノンアルコールビール・ガス入りミネラルウォーターを飲む | |

食習慣チェック（大阪府泉佐野市）

＜塩分コース＞ あてはまるものを○で囲み、それを参考に目標を選びます

味付けは、濃い味を好む方ですか	はい	いいえ	
海藻を食べますか	あまり食べない	2日に1回くらい	1日に1回くらい
	1日2回くらい	毎食食べる	
みそ汁・すまし汁・スープなど、汁物を飲みますか	あまり飲まない	2日に1杯くらい	1日に1杯くらい
	1日2杯くらい	1日に3杯以上	
漬物や佃煮を食べますか	あまり食べない	2日に1回くらい	1日に1回くらい
	1日2回くらい	毎食食べる	
塩蔵品を食べますか（塩さけ・たらこ・塩辛・練りうになど）	あまり食べない	週1～2回くらい	2日に1回くらい
	1日1回くらい	1日に2回以上	
干物（めざし・みりん干しなど）を食べますか	あまり食べない	週1～2回くらい	2日に1回くらい
	1日1回くらい	1日に2回以上	
その他の魚・肉の加工品（ちくわ・かまぼこ・ハム・ソーセージ・味付缶詰など）を食べますか	あまり食べない	週1～2回くらい	2日に1回くらい
	1日1回くらい	1日に2回以上	
めん類を食べますか	あまり食べない	週1～2回くらい	2日に1回くらい
	1日に1回くらい、またはそれ以上食べる。		
めん類の汁は飲みますか	ほとんど飲まない	半分くらい飲む	ほぼ全部飲む
外食やお惣菜が多い	はい	どちらでもない	いいえ
漬物や梅干・佃煮が好き	はい	どちらでもない	いいえ
漬物や梅干は自家製である	はい	ときどき	いいえ
漬物にしょうゆや旨み調味料をかける	かける	ときどきかける	かけない
食卓に漬物・梅干・佃煮のいずれかがある	ある	ときどきある	ない
食卓に塩・しょうゆ・ソースなどがある	ある	ときどきある	ない
味見をせずに調味料をかけることがある	よくある	ときどきある	ない

塩分で気になることはありますか（ ）

目標を選ぶポイント★3つ以内（自由作成も可）★少し努力して8割くらいできるもの

- A. ()を、一人ずつ盛り付ける
 B. ()の盛り付ける量を減らす
 C. ()を食べたことを意識するようになる
 D. 漬物・梅干・昆布は買わないようにする
 E. 漬物・梅干・昆布の一回食べる量を今までの半分にする
 F. 漬物・梅干・昆布の回数を減らす(回→ 回)
 G. 汁物の回数を減らす(回→ 回)
 H. 汁物は具だくさんにする
 J. 汁物の味付けを薄くする
 K. 食卓に(調味料・漬物・梅干・昆布)を置かない
 L. 調味料をかけたい時は(酢・レモン・唐辛子・)をかける
 M. 味見をしてから調味料をかける
 N. (干物・練り製品・ハム・ソーセージ・)は買わないようにし、新鮮な材料を買う
 O. (干物・練り製品・ハム・ソーセージ・)の 回食べる量を今までの半分にする
 P. (干物・練り製品・ハム・ソーセージ・)の回数を減らす(回→ 回)
 Q. 外食・惣菜・弁当の回数を減らす(回→ 回)
 R. 外食・弁当の漬物・練り製品・ソース・ふりかけを残す
 S. 調味料はとり皿に入れてつける
 T. 麺類の回数を減らす(回→ 回)
 U. 麺の汁は(割)残す
 V. 麺の汁の量を少なくする
 W. 浸しや酢のもの・サラダを増やす
 X. 料理に大葉・ゆず・わさび・こしょう・山椒などを使う
 Y. 家族に協力してもらう()
 Z. 自由作成()

<間食コース> あてはまるものを○で囲み、それを参考に目標を選びます

おやつが多い	ほとんどない	月1～2回	月3～4回	週1回以上	毎日
どの時間に食べますか		午前中	夕食まで	夕食後	夜中
だらだら食べる	はい			いいえ	
自分で菓子を買う	主にそうである	時々ある		ない	
もらい物が多い	多い	2・3か月に1回	ほとんどない		
多いときでもつい残さず食べる	食べる	たまに食べる	残す		
テレビや本を読みながら食べる	食べる	たまに食べる	食べない		
立ちながら食べる	食べる	たまに食べる	食べない		
やめようかと思うが意志に反して食べてしまう	食べる	たまに食べる	食べない		
他の人が食べているとつい食べてしまう	食べる	たまに食べる	食べない		
家族が買ってくる	よく買ってくる	時々買ってくる	買ってこない		
空腹でなくても口が寂しくなる	よくある	たまにある	ない		
動かないでも手が届く所に食べ物がある	よくある	たまにある	ない		
ストレスを間食で発散する	よくある	たまにある	ない		
洋菓子（ケーキ・クッキー・アイスなど）を食べる	毎日	週1～2回	月2～3回	月1回	いいえ
まんじゅうなどの和菓子を食べる	毎日	週1～2回	月2～3回	月1回	いいえ
チョコレート・スナック菓子を食べる	毎日	週1～2回	月2～3回	月1回	いいえ
おかきやせんべいを食べる	毎日	週1～2回	月2～3回	月1回	いいえ
あめやガムを食べる	毎日	週1～2回	月2～3回	月1回	いいえ
果物を食べる	毎日	週1～2回	月2～3回	月1回	いいえ
甘い飲み物を飲む（甘い野菜ジュースやイオン飲料も含む）	毎日	週1～2回	月2～3回	月1回	いいえ

間食で気になることはありますか（ ）

目標を選ぶポイント★3つ以内（自由作成も可）★少し努力して8割くらいできるもの

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| A. 夕食後に食べない | O. 多いとき（人にあげる・次にまわす・捨てる） |
| B. 食べたことを意識するようになる | P. 目の届くところに置かない |
| C. 食べたい時は水やお茶などで代用する | Q. 本当にほしいときだけ食べる |
| D. 食べたい時は歯を磨く | R. 誘われたら上手に断る |
| E. 自分で買わない | S. 断りかたを決めておく |
| F. お店に寄らない | T. 食べなかった日は、間食代を貯金する |
| G. 必要以上に買わない | U. 食べたときには、翌日間食しない |
| H. 食べる部屋を決める | V. 食べたときには、当日間食しない |
| J. お皿に入れて食べる | W. 自由作成（ ） |
| K. なにかしながら食べない | |
| L. 家族に協力してもらう（買わない・誘わない・目の前で食べない） | |
| M. おやつ回数を減らす（ ）→（ ） | |
| N. おやつ内容を変える（ ）→（ ） | |

食習慣チェック（大阪府泉佐野市）

＜果物コース＞ あてはまるものを○で囲み、それを参考に目標を選びます

果物が多い	1日3回以上	1日2回	1日1回	週1回まで
どの時間に食べますか	午前中	夕食まで	夕食後	夜中
	朝食	昼食	夕食	
だらだら食べる	はい		いいえ	
自分で果物を買う	主にそうである	時々ある	ない	
もらい物が多い	多い	2・3か月に1回	ほとんどない	
多いときでもつい残さず食べる	食べる	たまに食べる	残す	
テレビや本を読みながら食べる	食べる	たまに食べる	食べない	
立ちながら食べる	食べる	たまに食べる	食べない	
やめようかと思うが意志に反して食べてしまう	食べる	たまに食べる	食べない	
他の人が食べているとつい食べてしまう	食べる	たまに食べる	食べない	
家族が買ってくる	よく買ってくる	時々買ってくる	買ってこない	
動かないでも手の届く所にある	よくある	たまにある	ない	
ストレスを果物で発散する	よくある	たまにある	ない	
家で作っている	はい		いいえ	
体に良いと思う	はい		いいえ	

果物で気になることはありますか（ ）

目標を選ぶポイント★3つ以内（自由作成も可）★少し努力して8割くらいできるもの

- A. 食後（朝・昼・夕）に食べない
- B. 間食に食べない
- C. 食べたことを意識するようになる
- D. 食べたいときは水やお茶などで代用する
- E. 食べたいときは歯を磨く
- F. 自分で買わない
- G. 必要以上に買わない
- H. 食べる部屋を決める
- J. お皿に入れて食べる
- K. なにかしながら食べない
- L. 家族に協力してもらう（買わない・誘わない・目の前で食べない）
- M. 果物の回数を減らす（ ）→（ ）
- N. 果物の量を変える（ ）→（ ）
- O. 目の届くところに置かない
- P. 本当にほしいときだけ食べる
- Q. 多いときは、（人にあげる・捨てる）
- R. 断りかたを決めておく
- S. 食べなかった日は、果物代を貯金する
- T. 食べたときは、当日食べない
- U. 自由作成（ ）

②食事摂取記録

ご飯のカロリー計算用紙（長野県茅野市）

（ねらい）

- ・一人ひとりの体格と運動量により、必要な炭水化物（ご飯）の量の目安を計算し、食生活の実質的目安とする。

（対象者）

参加者全員

（使用のタイミング）

- ・プログラム開始から1か月後の教室で使用。（20分程度、説明及び記入のための時間をとる）

（内容・利用方法）

- ・普段食べている量のご飯を持ちより、重さ（g）を測定する。カロリーや適正なご飯の量を計算し、実際のご飯量と比較する
- ・ご飯（炭水化物）のとり方を確認し、食生活の振り返りや目標設定に利用する。

（出典）

茅野市作成

ご飯のカロリー計算用紙（長野県茅野市）

《確かめてみよう！！》

グループ

氏名

★身長 m★体重 kg

★標準体重

 m × m × 22 = kg

★1日に必要な熱量

 kg × kcal = kcal

<体重1kg当たり必要熱量>

イ	肥満・境界域	25kcal
ロ	あまり身体を動かさない	30kcal

★1日のご飯の適正量

 kcal × 0.38 = g★本日のご飯の量 g

野菜摂取習慣調査票 「野菜だけ小鉢チェック票」(福岡県宇美町)

(本票を用いたアセスメントのねらい)

- ・野菜の摂取状況だけを参加者に調査の労苦・負担をかけずに、詳しく調査する。
- ・摂取した野菜の名前と分目(摂取量)のみを票に記入するので、野菜を食べていなければ空白スペースが多くなる。よって参加者が、野菜摂取の不足度や摂取野菜の偏りなどを視覚で判定することが可能で、内発的動機づけをする。

(対象者)

参加者全員

(使用のタイミング)

- ・プログラム開始時、毎回の個別相談時、終了時

(活用方法)

- ・一人ひとりの野菜摂取状況を分析し得られた結果は、改善点だけでなく良い点も情報として提供することで、野菜摂取増加目標の設定や変更、また達成に至る過程で活用。
- ・調査を野菜群に特定することで、参加者にかかる労苦・負担を軽減することができ10日間と長期調査が可能となったことで、1~3日間の栄養調査では難しいと思われる個人やその集団の代表的・典型的野菜摂取状況を把握することもねらいとしている。

(記入方法)

- ・自記式であるが、聞き取り調査でも使用できる。参加者は簡単な記入の仕方の説明文を読み、一つの小鉢の絵に一つの料理で食べた野菜名を生状態か調理状態かに分けて記入し、摂取量は分目で表す。

(各設問のねらい)

分目の記入

- ・分目より管理栄養士は「分目換算重量」「調理による重量変化率」(国民栄養調査)を用いて生状態の野菜摂取量を推定する。客観的指標とし、「健康日本21」にて野菜摂取量の数値目標である野菜摂取量1日350g以上、うち緑黄色野菜は120g以上を目標値とし不足の判定を行う。

野菜名の記入

- ・摂取野菜の種類や数、とり方を把握することで緑黄色・淡色野菜の摂取バランスの改善策を把握する。

献立名と生・調理野菜区分

- ・調理形態を把握することで、調理法の工夫により野菜摂取量増加の可能性や、栄養素の合理的な摂取法を把握する。

朝・昼・夕別に記入

- ・3食別に記入することで、野菜摂取量が少ない傾向が見られる食事はいつかを明らかにして、野菜摂取増加可能な食事を把握する。

(結果の判定方法と支援への結びつけ方)

項目	判定基準	支援の要点
1. 野菜の量はとれています	分目より推定した生状態の野菜摂取量が1日当たり350g以上	まず賞賛し、項目2にチェックがなければ、維持するための支援。チェックがあれば、緑黄色野菜についての知的情報の提供支援を行い、項目4、5を参考にどの食事のときに、どのような調理法で、どのような緑黄色野菜で何分目増やせるか情報交換しながら、無理がない目標の設定支援
2. 緑黄色野菜のとり方が少ないようです	分目より推定した生状態の緑黄色野菜摂取量が1日当たり120g未満	緑黄色野菜についての知的情報支援を行い、本人の嗜好などを考慮し、項目4、5よりどの食事のときに、どのような調理法で、どのような緑黄色野菜で何分目増やせるか情報交換しながら、無理がない目標の設定支援
3. 淡色野菜のとり方が少ないようです	野菜摂取量が1日当たり350g未満で淡色野菜230g未満	項目4、5よりどの食事のときに、どのような調理法で、どのような野菜で何分目増やせるか情報交換しながら、無理がない目標の設定支援
4. (朝食・昼食・夕食)の野菜量が少ないようです	食事ごとの摂取量より欠食状況	野菜摂取量が少ない食事が習慣的にあるならば、ビタミンの特性から毎食とることの重要性を伝える情報支援
5. (生野菜・調理野菜)の量が少ないようです	生野菜10分目未満 調理野菜30分目未満	生・調理野菜のそれぞれの長所と短所を考慮し、野菜摂取量増加・摂取内容の改善が無理なくできる方法支援

(出典)

『健康日本21』をもとに宇美町作成

野菜摂取習慣調査票 「野菜だけ小鉢チェック票」(福岡県宇美町)

《野菜だけ小鉢チェック票の記入の仕方》

- ①野菜料理をチェック票に記入します。
- ②記入するのは、献立名と野菜の名前（生野菜、調理野菜を別に記入）そして食べた野菜の量です。
- ③小鉢の絵ひとつに、ひとつの料理を記入します。
- ④配布した小鉢が、はかり代わりになります。

野菜料理を小鉢に入れたら何分目か考え、記入してください。
例えば、5分目、7分目など。
(何度か実際に小鉢に移し変えてみると感覚がつかめると思います。)
- ⑤小鉢1杯以上の場合は、1杯を10分目としてはかり、記入してください。
(例：1杯と5分目のとき→15分目)
- ⑥外食した場合は……………「外食」
お弁当の場合は……………「弁当」
野菜を食べなかった場合は…「野菜なし」
の記入してあるところに○をつけてください。
- ⑦豆腐、あげ、厚あげ、高野豆腐、納豆は記入しません。

野菜摂取習慣調査票 「野菜だけ小鉢チェック票」(福岡県宇美町)

《野菜だけ小鉢チェック票》

【記入例】

No. () 氏名 []

献立名①	野菜炒め
生野菜②	調理野菜② ●キャベツ にんじん ピーマン
(③ 7) 分目	

→①献立名を記入。(和え物、野菜炒め、煮物、みそ汁、など)

→②野菜の名前を、生野菜、調理野菜と別に分け記入。

2種類以上の野菜が入っている場合、その野菜が半分以上入っていれば、●をつけてください。

→③何分目食べたかを記入。

☆みそ汁の具の「豆腐」「あげ」などは記入しません。

☆〔外食、弁当、野菜なし〕の食事であれば、○をつけてください。

() 月 () 日 () 曜日

朝〔外食、弁当、野菜なし〕	昼〔外食、弁当、野菜なし〕	夕〔外食、弁当、野菜なし〕																		
<table border="1"> <tr><td>献立名</td><td></td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">() 分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	() 分目		<table border="1"> <tr><td>献立名</td><td></td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">() 分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	() 分目		<table border="1"> <tr><td>献立名</td><td></td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">() 分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	() 分目	
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
() 分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
() 分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
() 分目																				
<table border="1"> <tr><td>献立名</td><td></td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">() 分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	() 分目		<table border="1"> <tr><td>献立名</td><td></td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">() 分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	() 分目		<table border="1"> <tr><td>献立名</td><td></td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">() 分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	() 分目	
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
() 分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
() 分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
() 分目																				
<table border="1"> <tr><td>献立名</td><td></td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">() 分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	() 分目		<table border="1"> <tr><td>献立名</td><td></td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">() 分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	() 分目		<table border="1"> <tr><td>献立名</td><td></td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">() 分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	() 分目	
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
() 分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
() 分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
() 分目																				
<table border="1"> <tr><td>献立名</td><td></td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">() 分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	() 分目		<table border="1"> <tr><td>献立名</td><td></td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">() 分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	() 分目		<table border="1"> <tr><td>献立名</td><td></td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">() 分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	() 分目	
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
() 分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
() 分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
() 分目																				

食事記録表（鹿兒島県鹿屋市）

（本票を用いたアセスメントのねらい）

- ・一人ひとりの食生活の状況を把握するため、いつ、何をどのくらい食べたかという摂取調査を行い、食生活内容の診断をする。
- ・特に、高脂血症の要因となりうる食生活習慣を確認し、改善方法を追求する。

（対象者）

参加者全員

（使用のタイミング）

- ・プログラム開始時、1.5か月目、3か月目、6か月目、1年目、1年6か月目の6日間。

（活用方法）

- ・結果をもとに、一人ひとりの食事摂取状況を栄養計算ソフトで分析し、要注意な生活習慣がある場合には、支援の要点を整理して個別相談の中で活かす。

（記入方法）

- ・原則として自記式。参加者は各回6日間（1.5か月目のみ3日間）の各自の食事摂取状況を食事時間、場所（外食の有無）、料理名（食事内容）、食品名と分量または目安量について記入する。
- ・回収時に調味料などの記入漏れや不明な食品名、量については栄養士が聞き取り確認する。

（各設問のねらい）

- 1) 食事時間
 - ・1日の食事回数、時間の規則性を確認する。
- 2) 場所
 - ・外食の利用状況を把握する。
- 3) 料理名
 - ・食事内容を把握し、献立の傾向をみる。
- 4) 分量・目安量
 - ・食品名と摂取量を把握する。

（結果の判定方法と支援への結びつけ方）

項目	支援の要点
1) 食事時間	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3食、決まった時間の規則的な食生活を身につける。 ・間食、夜食の回数を減らす支援をする。
2) 場所	<ul style="list-style-type: none"> ・外食の利用頻度を減らす支援をする。
3) 料理名	<ul style="list-style-type: none"> ・献立バランス、食品の組み合わせを説明する。 ・油脂類のとり方について、調理方法を説明する。 ・嗜好品の内容、アルコールのとり方について説明する。 ・外食における献立の選択方法について説明する。
4) 分量・目安量	<ul style="list-style-type: none"> ・食品の偏りについて説明する。 ・脂肪、たんぱく質の摂取過剰につながる食品の選択、量について説明する。 ・食物繊維摂取量は適当か。 ・嗜好品、アルコールの摂取過剰はないか。 ・油、砂糖の摂取過剰はないか。

※ 栄養計算ソフトを用いて、食事摂取記録の内容を解析する。

項目	支援の要点
1) 摂取エネルギー量	・ 指示摂取エネルギー量との比較をする。
2) コレステロール摂取量	・ 食事由来のコレステロール摂取量が300mg以上になっていないか。
3) 食物繊維摂取量	・ 1日20～25g食物繊維を摂取する。
4) 脂質エネルギー比	・ 脂質エネルギー比は20～25パーセント以下とする。

(出典)

鹿屋市作成

食事記録表（鹿兒島県鹿屋市）

食 事 の 記 録 表

記入日 平成 年 月 日
氏名（ ）

食事	場所	料理名	分量・目安量
朝食 時間 時	自宅 外食		
昼食 時間 時	自宅 外食		
間食 時間 時	自宅 外食		
夕食 時間 時	自宅 外食		
夜食 時間 時	自宅 外食		

★食べた分量がわかるものは、グラム数まで記入してください。
グラム数がわからない時は目安量でもかまいません。

★食べたり飲んだりしたものは、あめ玉1個でも記入してください。

★飲み物の中に入れた砂糖やミルクも記入してください。

食事記録表（鹿兒島県鹿屋市）

食 事 の 記 録 表（記入例）

記入日 平成 年 月 日
氏名（ ）

食事	場所	料理名	分量・目安量
朝食 時間 8時	自宅 外食	パン 目玉焼き 牛乳	6枚切り 1枚 ハチミツ 小さじ1杯 卵 小さじ1杯 トマト 1/2個 コップ 1杯
昼食 時間 12時	自宅 外食	おにぎり うどん 焼き魚 漬け物	小1個 1玉 ネギ 少々 さつま揚げ 1枚 あじ 中1匹 大根おろし 大さじ1杯 白菜 小皿1杯
間食 時間 3時	自宅 外食	せんべい コーヒー あめ	1枚 1杯 ブラック 1個
夕食 時間 19時	自宅 外食	ご飯 みそ汁 生姜焼き 酢の物	茶碗 1杯(150g) 豆腐 30g ワカメ 少々 みそ 小さじ2 豚肉 50g みりん 小さじ1 油 小さじ1 キャベツ 片手1杯 トマト 1/2個 たこ 3切れ きゅうり 1/3本 砂糖 小さじ1
夜食 時間 22時	自宅 外食	果物	ミカン 中2個

★食べた分量がわかるものは、グラム数まで記入してください。
グラム数がわからない時は目安量でもかまいません。

★食べたたり飲んだりしたものは、あめ玉1個でも記入してください。

★飲み物の中に入れた砂糖やミルクも記入してください。

