

6月 1日

食べたものは  
すべて(間食も)  
記入しましょう。

### 食事記録表 (記入例)

氏名 ○○○○

	献立名	材料名	量 (g ml)
朝食 (時)	ごはん	めし	200g
	味噌汁	みそ じゃがいも わかめ	大さじ1 1ヶ 少々
	納豆	納豆 たれ	1パック 1ヶ
	漬物	きゅうり	1本
	トマト	トマト 塩	中1ヶ
	牛乳	低脂肪乳	コップ1杯 200cc
昼食 (時)	お弁当		
	ごはん	めし	200g
	卵焼き	卵 砂糖 しょうゆ 油	1ヶ 小さじ1 少々 少々
	唐揚げ	(冷凍のもの)	2ヶ
	鮭	鮭	1切
	ほうれん草のバター炒め	ほうれん草 バター 塩	30g 少々 少々
	トマト	ミニトマト	2ヶ
	いちご		小3ヶ
夕食 (時)	ごはん	めし	200g
	味噌汁	みそ 豆腐 わかめ	大さじ1 1/4丁 少々
	とんかつ (市販のもの)	豚肉 小麦粉 卵 パン粉	150g
		油	
	サラダ	レタス きゅうり トマト	30g 中1本 1個
		シーチキン マヨネーズ	1/2缶 大さじ2
間食 (時)	まんじゅう		1個
	スポーツ飲料		500ml
	ポテトチップス		1/2袋
	コーヒー	コーヒー・砂糖	砂糖小さじ1杯

どうしてもgが  
わからない時は  
具体的に記入し  
てください。

ごはんの量  
は、できるだ  
け量って記入  
しましょう。  
はじめに、茶  
碗の重さを量  
ります。  
次にごはんを  
盛った状態で  
量り、茶碗の  
重さを差し引  
きます。

※はかりが  
ない場合



この長さを計っ  
てください。  
( cm)

平成16年度「ヘルスアップ教室」1回目 コース 番 氏名

あなたの生活が、より健康に変化していくようサポートします。次のことについて記入してください。

- ・現在、仕事をしていますか。  している・ いない  
している と答えた方へ 仕事の内容は何ですか。 ( )  
仕事中の動きの程度は  強い・ 普通・ 弱い  
仕事の従事時間は ( ) 時間程度)
- ・おたくでの炊事担当者は誰ですか。  本人・ (その他 )
- ・現在、介護または看護をしていますか。  している (誰ですか: ) ・ いない

1 この教室に参加しようと思ったきっかけは何ですか。(1回目)

2 教室に参加して達成したい目標は何ですか。(1回目)

3 個別支援を終えて、注意しようと思った点は何ですか。(2回目)

4 教室に参加して、今までの生活と変わった点はありましたか。(8回目)

5 今後の目標達成に向けた運動・食生活等の自分なりの具体策は何ですか。(8回目)

今後の目標と達成度については10月からの総合検診や人間ドックで確認しましょう。

# ヘルスアップ教室 わたしの健康習慣づくりノート

本人・担当者共用

平成 年

コース No.

氏名

性別 ( )

生年月日 S

年齢 ( 才)

( 年 月 日)		( 年 月 日)	
自己目標・ 教室での目標		自己目標・ 教室での目標	
食生活相談	①( )を減らす・増やす	①( )を減らす・増やす	
	②ご飯の量を( g)から( g)にする	②ご飯の量を( g)から( g)にする	
	③揚げ物・炒め物の回数を減らす 週計 回に	③揚げ物・炒め物の回数を減らす 週計 回に	
	④マヨネーズの回数・量を減らす 週計 回に	④マヨネーズの回数・量を減らす 週計 回に	
	⑤くだもの( )を1日( )に減らす	⑤くだもの( )を1日( )に減らす	
	⑥漬物・味噌汁を( )に減らす	⑥漬物・味噌汁を( )に減らす	
	⑦しょうゆ・塩・みそを減らす( )	⑦しょうゆ・塩・みそを減らす( )	
	⑧めん類の汁を残す( )	⑧めん類の汁を残す( )	
	⑨アルコール( )量を1日 合・ccに	⑨アルコール( )量を1日 合・ccに	
	⑩休肝日を週 回設ける( 曜日)	⑩休肝日を週 回設ける( 曜日)	
	⑪間食を減らす・やめる(特に )	⑪間食を減らす・やめる(特に )	
	⑫カルシウム( )・鉄分( )を毎日摂る	⑫カルシウム( )・鉄分( )を毎日摂る	
	⑬	⑬	
	⑭	⑭	
運動相談	①歩数1日( 歩)を目指す	①歩数1日( 歩)を目指す	
	②ストレッチ体操をする 週 回	②ストレッチ体操をする 週 回	
	③ダンベル体操をする 週 回	③ダンベル体操をする 週 回	
	④1日のうちいつ( )行う	④1日のうちいつ( )行う	
	⑤ を週 回行う	⑤ を週 回行う	
	⑥	⑥	
	⑦	⑦	
保健相談	①検査データ( )の説明	①検査データ( )の説明	
	②受診状況(病院: 月 回) 治療の継続・受療( )	②受診状況(病院: 月 回) 治療の継続・受療( )	
	③たばこを1日( 本)に・( 日間)休む・禁煙する	③たばこを1日( 本)に・( 日間)休む・禁煙する	
	④体重を( )月までに( )kgにする	④体重を( )月までに( )kgにする	
	⑤	⑤	

## 「ヘルスアップ教室」私の運動・体重日記

期間 平成 年 月 日～平成 年 月 日まで

No.	氏 名							
	月日	体重	血圧	運動記録				自己評価
				ウォーキング 歩数	ダンベル 体操	シェイプアップ 体操	ストレッチング	
記入例	55.5	135/80	8765	△			○	○
(この欄は、評価を右上の□から選び記入)								
/		/						
/		/						
/		/						
/		/						
/		/						
/		/						
/		/						
/		/						
/		/						
/		/						
/		/						
/		/						
/		/						
/		/						
/		/						
/		/						

◎=大変良い  
○=良い  
△=普通  
×=悪い

### 食事記録表

コースNo.		氏名		第1群		第2群		第3群			第4群				
				牛乳・乳製品	卵	肉	魚・貝類	豆・豆製品	野菜	芋・かぼちゃ	果物	きのこ・海藻	穀物	油脂	砂糖
年		月		日分											
献立名		材料名		分量(g)											
朝食	(時分)														
昼食	(時分)														
夕食	(時分)														
間食	(時分)														
合 計															

## ヘルスアップ教室参加者個票

コース・No 氏名

### 1 既往歴及び現病歴

		病院名	時 期
(1) 脳卒中	(治療中・治療済・未治療・治療中断)		(S・H 年頃から)
(2) 高血圧	(治療中・未治療・治療中断)		(S・H 年頃から)
(3) 狭心症・心筋梗塞	(治療中・治療済・未治療・治療中断)		(S・H 年頃から)
(4) 肝臓病(肝炎等)	(治療中・治療済・未治療・治療中断)		(S・H 年頃から)
(5) 糖尿病	(治療中・未治療・治療中断)		(S・H 年頃から)
(6) 高脂血症	(治療中・治療済・未治療・治療中断)		(S・H 年頃から)
(7) がん	(治療中・治療済・未治療・治療中断)		(S・H 年頃から)
(8) 心や精神の病気	(治療中・治療済・未治療・治療中断)		(S・H 年頃から)
(9) 歯周病	(治療中・治療済・未治療・治療中断)		(S・H 年頃から)
(10) その他	(治療中・治療済・未治療・治療中断)		(S・H 年頃から)
	(治療中・治療済・未治療・治療中断)		(S・H 年頃から)

### 2 自覚症状

	1回目
(1) 痛みがある(腰・膝・肩・頭・その他 )	
(2) 日頃ストレスを感じることもある	
(3) その他	

### 3 生活習慣

	1回目	栄養 レーダ
(1) 歯磨きの習慣がない		
(2) 睡眠が十分にとれていない		
(3) 運動はほとんどしていない		
(4) 欠食あり		
(5) 間食をとる習慣がある		
(6) 塩分を多くとる(漬物または、味噌汁を毎食、1日に2回)		多・少
(7) 果物をよく食べる(ほとんど毎日、2日に1回)		
(8) 甘いものをよく食べる(ほとんど毎日、2日に1回)		
(9) 脂肪分を好む(ほとんど毎日、2日に1回)		多・少
(10) 鉄分の摂取		少
(11) カルシウムの摂取		少
(12) お酒を男性で2合以上、女性で1合以上飲む(ほとんど毎日、週4～5回)		多・少
(13) 喫煙している		
(14) エネルギー		多・少

4 家族構成及び家族の状況（例：寝たきり、入院中）  
別紙JJ画面に記録

5 本人の状況  
 (1) 介護をしている（誰：                ）           (4) 炊事を担当している  
 (2) 孫の面倒をみている                               (5) その他  
 (3) 仕事をしている（常勤・パート）

6 健診結果及び問題点、課題

	平成 年度	〈教室〉	〈健診〉
白血球数			
赤血球数			
血色素量			
ヘマトクリット			
総コレ			
HDLコレ			
中性脂肪			
GOT			
GPT			
γ-GTP			
HbA1c			
血糖			
最高血圧			
最低血圧			
体脂肪率			
BMI			
尿検査			
その他			
本人の状況			