

教材No. D-37の参考資料

【教材のねらい】

- ・腹囲の正確な計測方法について知ることができる。

【資料の使い方】

- ・測定者は本資料の手順に沿った正確な計測方法については事前にマスターしておくこと。
- ・へその位置が下に移動しているときは、肋骨の下縁と前上腸骨棘の midpoint の高さで測定すること。
- ・巻き尺は、合成樹脂製JIS規格のもので、伸縮による目盛りの狂いの少ないものを選択することが望ましい。

食事ダイアリー

(食生活ダイアリーの記入のしかた)

野菜料理、油料理、菓子、清涼飲料水、アルコールについて、食べたものとその量をその日のうちに記入しましょう。

	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
	料理名	量	料理名	量	料理名	量	料理名	量	料理名	量
野菜料理										
油料理 揚げ物 炒め物 など										
菓子										
清涼飲料水										
アルコール										

【教材のねらい】

- ・食事で見直す目標に掲げた事項と照らし、食生活を振り返る機会にする。

【資料の使い方】

- ・食事で見直す目標に掲げた事項を中心に、食べたものと量を記録してもらう。

()月の一日の歩数及び体重の記録

D-39

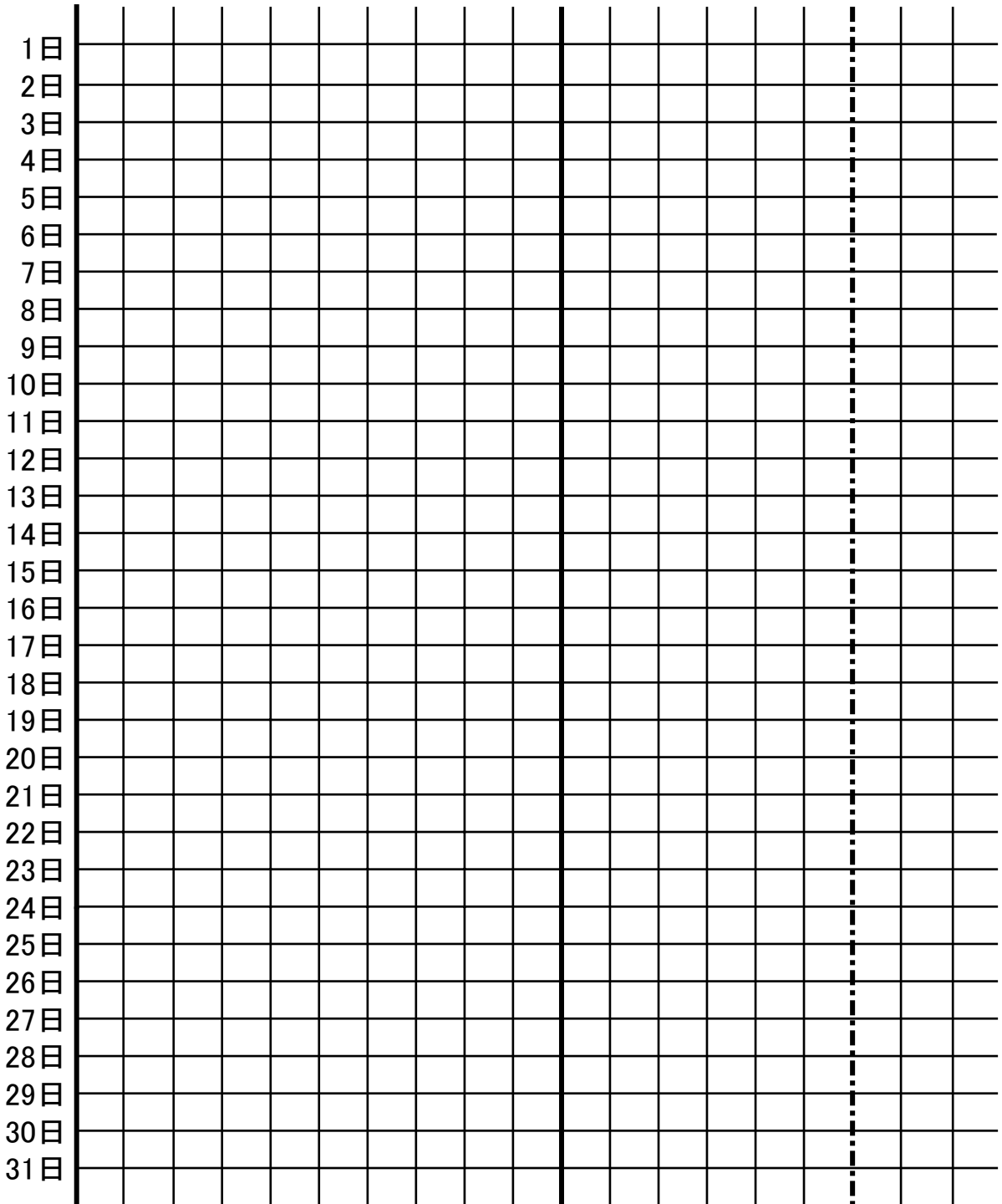
氏名()

一日の歩数(単位千歩)

○印で記入してください。

1万歩
||

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 20 30



() () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

体重(kg)

-237- ↑
現在の体重

注: 体重のカッコ内は各自の目標にあわせて0.5kgか1kgきざみで記入してください。

×印で記入してください

【教材のねらい】

・歩数と体重の変化を記録し、自分の体重変動を見て生活習慣を振り返る機会にする。

【教材のねらい】

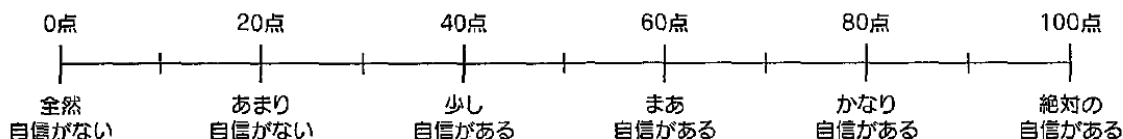
・運動を実施することに伴う自己負担感を定期的に評価することにより、運動を継続することで変化する自己負担感の変化についてモニタリングする。

【資料の使い方】

・本人に定期的に回答してもらい、運動に関する支援計画に活用する。

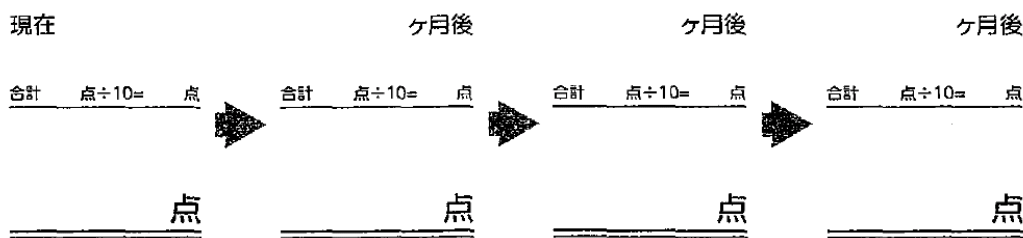
◆運動に対する自信度を自己評価してみましょう

あなたは、次のように運動をすることにどれくらい自信がありますか。「全然自信がない」を0点とし、100点を「絶対の自信がある」とした以下のような尺度で、あなたは何点くらいの自信がありますか。



	例	現在	ヶ月後	ヶ月後	ヶ月後
①疲労をためずに運動する	40				
②楽しく運動ができる	60				
③無理なく運動する	60				
④日常生活の一部として運動する	30				
⑤これからも運動を続ける	50				
⑥時間がないという時でも運動する	0				
⑦雨が降っている日でも運動する	20				
⑧気分がすぐれないときでも運動する	10				
⑨家族や友人に運動を勧める	50				
⑩家族や友人に運動の良さや運動の仕方を教えてあげる	20				
合計	360				

自信度



【教材のねらい】

・運動に対する自信度を自己評価することにより、運動を継続することで変化する自信度の変化についてモニタリングする。

【資料の使い方】

・本人に定期的に回答してもらい、運動に関する支援計画に活用する。

お名前 _____

各カリキュラム終了時、所感に○をつけてください。

	所 感			
	積極的に参加	自主的に参加	言われて参加	気が進まない が参加
参加に関して				
食事の話・ 実習	大変ためになっ た	ためになっ た	わからなかつ た	全くわからなかつ た
食事習慣	今日から変えよ うと思う	明日から変え ようと思う	変えたいと思 うが難しい	今までのままでい いと思う
運動の話・ 実技	大変ためになっ た	ためになっ た	わからなかつ た	全くわからなかつ た
運動習慣	今日から変えよ うと思う	明日から変え ようと思う	変えたいと思 うが難しい	今までのままでい いと思う
歯科の講義・ 実技	大変ためになっ た	ためになっ た	わからなかつ た	全くわからなかつ た
結果説明・生活 習慣病の話	大変ためになっ た	ためになっ た	わからなかつ た	全くわからなかつ た
検査結果を 聞いて感じたこ と	健 康 になる 努力をしようと思 う	健 康 になる 努力が必要と思 う	健 康 になる 努力は必要だと思 うが実行は難 しい	今のままでいいと思 う
全体	大変ためになっ た	ためになっ た	わからなかつ た	全くわからなかつ た
今日の教室に 参加して感じた こと	今日から変えよ うと思う	明日から変え ようと思う	変えたいと思 うが難しい	今までのままでい いと思う

【教材のねらい】

・保健指導対象者の関心度を確認することにより、保健指導実施者が行った指導の効果を評価するために使用する。

【資料の使い方】

・保健指導終了後に保健指導対象者より記入してもらう。