

健康づくり教室 アンケート【1回目】

お名前

◆回答らの当てはまるものに ○ をつけてください。

質問	回答
1 現在の自分の健康状態についてどのように感じていますか。	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない →具体的に課題と感じていることがあれば御記入ください ()
2 自分の健康状態がそのまま続くと、今後重大な病気になると感じていますか。	①非常に感じている ②少し感じている ③あまり感じていない ④全く感じていない
3 自分の健康のために、食生活、運動、その他で特に気をつけていることはありますか。	①はい →何を気をつけていますか () ②いいえ
4 糖分の入った飲み物を習慣的に飲みますか。	①飲まない ②飲む
5 ふだん間食(夜食を含む)をすることがありますか。	①1日2回以上 ②1日1回 ③週に2～6日 ④週1回以下
6 食事のバランス(ごはん・麺などの主食、肉・魚などの主菜、おひたし・サラダなどの副菜)を考えて食べていますか。	①はい ②いいえ
7 塩分の多い食材(麺類、佃煮、漬物、梅干し、干物、練り製品等)や濃い味付けのものを毎日食べていますか。	①食べない ②食べる
8 丼もの、カレーライスやめん類を食べる頻度はどのくらいですか。	①毎日 ②週5～6日 ③週3～4日 ④ほとんどない
9 麺類のスープ・汁を飲む量はどのくらいですか	①ほぼ全部 ②8割くらい ③4～6割 ④2割くらい ⑤ほとんど飲まない
10 外食の頻度はどのくらいですか。	①1日2回以上 ②1日1回 ③週に2～6日 ④週1回以下
11 スーパーやコンビニの総菜や弁当を利用する頻度はどのくらいですか	①1日2回以上 ②1日1回 ③週に2～6日 ④週1回以下
12 ふだん外食をする時や食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしていますか。	①いつもしている ②時々している ③あまりしていない ④ほとんどしていない
13 家庭での味付けは外食と比べてどうですか	①薄口 ②少し薄口 ③同じくらい ④少し濃い口 ⑤濃い口
14 減塩のための工夫をいつもしていますか。	①はい ②いいえ
15 食事は誰が作りますか	①自分 ②自分以外
16 体を動かすことに対し、どのようにお考えですか。	①現在、運動をしておらず、これから先もするつもりはない ②現在、運動をしていないが近い将来(6ヶ月以内)に始めようとは思っている ③現在、運動をしているが定期的ではない ④現在、定期的に運動をしているが、始めてから6ヶ月以内である ⑤現在、定期的に運動をしており6ヶ月以上継続している
17 ④⑤を回答した方 →続けていく自信はありますか ①～③を回答した方 →運動をすることを妨げている理由はありますか	A 非常にある B 少しある C あまりない D 全くない 理由 ()
18 食事の内容や食べ方について改善しようと思いませんか。	①改善するつもりはない ②改善するつもり(概ね6ヶ月以内) ③1ヶ月以内に改善するつもり ④すでに実施している(6ヶ月未満) ⑤6ヶ月以上継続して実施している
19 ④⑤を回答した方 →続けていく自信はありますか ①～③を回答した方 →食事について妨げている理由はありますか	A 非常にある B 少しある C あまりない D 全くない 理由 ()
20 改善したい食習慣に○をつけてください。 (複数選択可)	①食生活 ②運動・身体活動 ③喫煙 ④飲酒 ⑤睡眠 ⑥休養 ⑦その他 ()
21 血縁に糖尿病の方はいますか。	①はい →具体的に() ②いいえ

健康づくり教室 アンケート【2回目】

お名前

◆回答らんの当てはまるものに ○ をつけてください。

質問	回答
1 現在の自分の健康状態についてどのように感じていますか。	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない →具体的に課題と感じていることがあれば御記入ください ()
2 自分の健康状態がそのまま続くと、今後重大な病気になると感じていますか。	①非常に感じている ②少し感じている ③あまり感じていない ④全く感じていない
3 自分の健康のために、食生活、運動、その他で特に気をつけていることはありますか。	①はい →何を気をつけていますか () ②いいえ
4 糖分の入った飲み物を習慣的に飲みますか。	①飲まない ②飲む
5 ふだん間食(夜食を含む)をすることがありますか。	①1日2回以上 ②1日1回 ③週に2~6日 ④週1回以下
6 食事のバランス(ごはん・麺などの主食、肉・魚などの主菜、おひたし・サラダなどの副菜)を考えて食べていますか。	①はい ②いいえ
7 塩分の多い食材(麺類、佃煮、漬物、梅干し、干物、練り製品等)や濃い味付けのものを毎日食べていますか。	①食べない ②食べる
8 丼もの、カレーライスやめん類を食べる頻度はどのくらいですか。	①毎日 ②週5~6日 ③週3~4日 ④ほとんどない
9 麺類のスープ・汁を飲む量はどのくらいですか	①ほぼ全部 ②8割くらい ③4~6割 ④2割くらい ⑤ほとんど飲まない
10 外食の頻度はどのくらいですか。	①1日2回以上 ②1日1回 ③週に2~6日 ④週1回以下
11 スーパーやコンビニの総菜や弁当を利用する頻度はどのくらいですか	①1日2回以上 ②1日1回 ③週に2~6日 ④週1回以下
12 ふだん外食をする時や食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしていますか。	①いつもしている ②時々している ③あまりしていない ④ほとんどしていない
13 家庭での味付けは外食と比べてどうですか	①薄口 ②少し薄口 ③同じくらい ④少し濃い口 ⑤濃い口
14 減塩のための工夫をいつもしていますか。	①はい ②いいえ
15 食事は誰が作りますか	①自分 ②自分以外
16 体を動かすことに対し、どのようにお考えですか。	①現在、運動をしておらず、これから先もするつもりはない ②現在、運動をしていないが近い将来(6ヶ月以内)に始めようとは思っている ③現在、運動をしているが定期的ではない ④現在、定期的に運動をしているが、始めてから6ヶ月以内である ⑤現在、定期的に運動をしており6ヶ月以上継続している
17 ④⑤を回答した方 →続けていく自信はありますか ①~③を回答した方 →運動をすることを妨げている理由はありますか	A 非常にある B 少しある C あまりない D 全くない 理由 ()
18 食事の内容や食べ方について改善しようと思いませんか。	①改善するつもりはない ②改善するつもり(概ね6ヶ月以内) ③1ヶ月以内に改善するつもり ④すでに実施している(6ヶ月未満) ⑤6ヶ月以上継続して実施している
19 ④⑤を回答した方 →続けていく自信はありますか ①~③を回答した方 →食事について妨げている理由はありますか	A 非常にある B 少しある C あまりない D 全くない 理由 ()
20 改善したい食習慣に○をつけてください。 (複数選択可)	①食生活 ②運動・身体活動 ③喫煙 ④飲酒 ⑤睡眠 ⑥休養 ⑦その他 ()