□ 特定健診

□ 35～39歳健診

□ 生保健診

実施機関コード

実施機関名

様式３

　健 康 行 動 調 査

　　　（　　　）指導前　（　　　）指導後　　　　　　　　　　　　記載日　　　　　　　年　　　月　　　日

受診券番号

利用券番号

氏名

**あなたの現在の生活習慣・身体状況についておたずねします。**

１　現在あなたはたばこを吸っていますか。

　　　１ もともとたばこを吸ったことがない　　２ 今は吸っていない（禁煙中）　　３　ときどき吸っている　 　４ 毎日吸う

２ 定期的にウォーキングを含めた運動やスポーツなどをしていますか。

　　　（1日３０分以上の軽く汗をかく運動）

１　 週３回以上　 　 ２　　週１～２回 ３　 月に２回程度　　　　４　月に１回程度　　　５　　していない

３　通勤、仕事、買い物を含めて、１日にどれくらいの時間、外歩きをしていますか。

１　２時間以上　　２　１時間～２時間未満　　３　３０分～１時間　　　４　３０分未満　　　５　ほとんど歩かない

４　日常の動作について（どちらかといえばあてはまる一方に○）

①家事や仕事では　 　1. こまめに動く方だ　 　2. 必要以上には動かない

②階段の移動では　　 1. エスカレーター、エレベーターがあれば階段は使わない　 2. 階段をよく使う

③歩く早さ　　　　 　1.　 ゆったりと歩く　　　2. 早歩きが多い

④歩幅　　　　　　　　　　1. 広い　　　　　2. 狭い

５　寝るまでの2時間以内に飲食をしますか。

1 ほとんどない　 ２　　週１～２回　　　　　３　週３回　　　　　　４　週４～５回　　　　　５　ほぼ毎日

６　朝食を抜くことがありますか。

１　　ほとんどない　　　２　　週１～２回抜く　　　３ 　週３回抜く　 ４　 週４～５回抜く　　５　ほぼ毎日抜く

７　野菜料理（お浸し・煮物・サラダ等として）をどれぐらい食べますか。

１　　１日３回以上　　　２　　１日２回　　　　　　３　　１日１回　　　　４　２日に１回　　　　　５　　３日に1回以下

８　甘味飲料（清涼飲料水・缶コーヒー等）をどれくらい飲みますか。（1回量は200cc程度）

１　　飲まない　　　　　２　　週1回以下　　　　３　　２～３日に１回　　　４　　１日１回　　　５　１日２回以上

９　油を使う料理（揚げ物・炒め物・パンにつけるバター・ドレッシング等）をどれぐらい食べますか。

１　　週1回以下　　　２　　３～５日に１回　　　３　　２日に１回　　　　　４　　１日１回　　　　５　　１日２回以上

10　あなたはお酒を飲みますか。

１.　 飲まない　　　　　２　　月1～２回　　　　　３　　週１～２回　　　　　４　　週３～５回　　 　５　　毎日飲む

11　適正飲酒量は1週間７合以内です。飲む量を平均すると、１日あたりどの位ですか。日本酒にあてはめて計算　してください。　（計算の仕方は、右の表のとおりです。）

1日平均、日本酒として

１　飲まない　　　　　２　１合より少ない　　　　３　　約１合　　　　　　４　　約２合　　　　　　　５　　約３合以上

焼酎（25度）１合は・・・・・日本酒約1.5合　　　　　　 チュ―ハイ350ｍｌは・・・・日本酒約1合

ビール中びん500ｍｌは・・・・日本酒約1合　　　　　 ウィスキーダブル1杯は・・・・日本酒約1合

ワイングラス2杯は・・・・・・日本酒約1合　 うすめて飲む時は、もとの量で計算してください。

12　地域の健康づくり活動に参加していますか。

　　　　　１.　参加している　　　　　　　　２.　内容は知っているが参加していない　　　　　　　　３.　参加していない

13　「メタボリックシンドローム」という言葉を知ってますか。

　　　　　１.　内容を知っている　　　　　２.　言葉をきいたことはあるが内容は知らない　　　　３.　知らない

14　特定健診・特定保健指導の制度について知っていますか。

　　　　　１.　内容を知っている　　　　　２.　言葉をきいたことはあるが内容は知らない　　　　３.　知らない

15　現在の体重　（　　　　．　　　）㎏

　　　 収縮期　 　　拡張期

16　現在の腹囲　（　　　　．　　　）cm　　　　17　現在の血圧値　（　　　　　　）-（　　　　　　）mmHｇ

**（指導後のみ保健指導者が記入）特定保健指導後の生活習慣改善の状況**

保健指導に参加して、生活習慣に変化がみられましたか。

（特定保健指導実績報告の提出の際に生活習慣改善の状況欄に評価を記入）

　　　①食生活について

１.　改善された　　　　　２.　変わらない　　　　　　３. 悪化した

　　　②身体活動について

１.　改善された　　　　　２.　変わらない　　　　　　３. 悪化した

　　　③喫煙について

　　　　　　１.　禁煙継続　　　　　　２.　禁煙非継続　　　　　　　３.　非喫煙　　　　　　　　４.　禁煙の意思なし