

--

半年間、健康づくりを応援させていただきましたが、今のお気持ちを聞かせてください。

【以下の質問にお答えください】

あてはまる項目の□にチェック✓してください

質 問 項 目	そう思う	やや思う	あまり 思わない	思わない
健康によい習慣を継続していく自信がある				
このプログラムに参加したことは有意義だった				
今後もこのようなプログラムがあれば参加したい				
一緒によい習慣の継続を支持してくれる家族・友人がいる				



現在の生活習慣を教えてください。

はい・いいえのどちらかあてはまるものを○で囲ってください

体 調 管 理	① 体重を毎日測るようにしている	はい	いいえ
	② 血圧を定期的に測っている	はい	いいえ
運 動 習 慣	③ 普段から歩くように心掛け、できるだけ階段をつかうようにしている	はい	いいえ
	④ 仕事や家事で、体を動かす機会を多くしている	はい	いいえ
	⑤ 有酸素運動や筋力トレーニングを習慣的にしている	はい	いいえ
食 習 慣	⑥ 食事は腹八分目にしている	はい	いいえ
	⑦ 食事はよくかんでゆっくり食べるようにしている	はい	いいえ
	⑧ 食事は1日3回（食）食べている	はい	いいえ
	⑨ 間食はとらないようにしている	はい	いいえ
	⑩ 寝る前は少なくとも2時間以上、なにも食べないようにしている	はい	いいえ
	⑪ 油の多いものを取りすぎないようにしている（揚げ物、マヨネーズ・ドレッシング、肉の脂身など）	はい	いいえ
	⑫ 野菜や海草類、きのこ類を毎食とるようにしている	はい	いいえ
	⑬ 漬物や佃煮、干物はあまり食べないようにしている	はい	いいえ
	⑭ 味噌汁などの汁物は1日1回までにしている	はい	いいえ
	⑮ 麺類の汁は、いつも半分以上残すようにしている	はい	いいえ
休 養	⑯ よく眠れている	はい	いいえ
	⑰ ストレスを上手に解消している	はい	いいえ
飲 酒	⑱ お酒は適量を守り、飲み過ぎないようにしている	はい	いいえ
	⑲ 週に2日は「休肝日」をつくっている	はい	いいえ
喫 煙	⑳ たばこは吸わない	はい	いいえ