

ライフスタイルとしては、運動習慣は当然として前述のストレス、生活の規則正しさ、食習慣、睡眠及び飲酒習慣には改善あるいはやや改善する傾向が認められ、これらが前述の血圧・血中成分及び体格・体脂肪率の改善に大きく関与したものである。これより本事業が生活習慣病の一次予防対策として非常に効果的であったと結論できるであろう。また、参加者の事業後の感想から本事業が健康に対する知識や意識を高め仲間づくりを促進するための重要な契機となることも理解された。しかし、運動指導や内容等にさらに工夫を凝らすことも今後の改善点として考慮すべき点であると思われた。さらにライフスタイルに関しても、喫煙及び労働時間の改善は認められず、これらの要因を改善する対策を構築することを解決すべき今後の課題としたい。また、本事業で植えつけられた生活習慣は継続されてことその意義をなすものであり、今後フォローアップ調査等を行うことにより、その継続性の確認と継続された場合の健康・体力の状態を把握していく予定である。

F. 研究発表

1. 論文発表

- 1) 小松市国民健康保険課：平成6年度小松市中高齢者健康づくり事業報告書. 1994.
- 2) 小松製作所健康保険組合：コマツすこやかセミナー事業報告書. 1997.
- 3) 小松市いきいき健康課平成9年度小松市健康づくりリラックス体験事業. 1998.
- 4) 健康保険組合連合会石川県連合会：健康管理推進等の保健福祉事業（健康体力づくり指導事業と生活習慣病対策指導事業）報告書. 1998.

2. 学会発表

- 1) 岡野 亮介, 杉若 美紀, 山口 宏美, 三井 外喜和, 碓井 外幸, 勝木 建一, 勝木 道夫：高齢者に対する3ヶ月間の運動の効果－体力面と心理面へ及ぼす効果－. 第48回日本体力医学会大会. 1993.
- 2) 三井 外喜和, 山口 宏美, 吉田 麻紀, 菅原 聡子, 碓井 外幸, 勝木 建一, 勝木 道夫：指定運動療法施設における運動プログラム実施の成果. 第8回日本体力医学会北陸地方会大会. 1996.
- 3) 西出 夕起子, 岡野 亮介, 山口 宏美, 釜場 栄直, 碓井 外幸, 勝木 建一, 勝木 道夫：健康づくりモデル事業における運動プログラム実施の成果について. 第9回日本体力医学会北陸地方会大会. 1997.

G. 参考文献

- 1) 松浦 一陽、戸部 和夫、今井 あゆみ、岩崎 良章、塚本 千秋、小倉 俊郎、中津 高明、草地 省蔵、辻 孝夫：血清レプチン値の基準範囲設定の試み。医学のあゆみ, 187(3), 201-204, 1998.
- 2) 高見 茂人：検査値で読む人体, 初版. 163-164, 講談社, 1992.
- 3) Matthews, D. R., Hosker, J. P., Rudenski, A. S., Naylor, B. A., Treacher, D. F. & Turner, R. C.: Homeostasis model assessment: insulin resistance and β -cell function from fasting plasma glucose and insulin concentrations in man. *Diabetologia*, 28:412-419, 1985.
- 4) 山本 信博：臨床検査ガイド'92, 初版. 325-328, 文光堂, 1992.
- 5) 香川 綾：最新版 食品80キロカロリー成分表. 1-166, 女子栄養大学出版, 1992.
- 6) 村上 正人：ストレスマネジメント, ストレストテスト. ナースプラスワン臨時増刊号, 42-43, 1992.
- 7) 荒川 規矩男：スポーツと臨床応用, 高血圧. 最新医学, 43(10), 2225-2229, 最新医学社, 1988.
- 8) 進藤 宗洋：高血圧の運動メニュー. からだの科学, 137, 日本評論社, 1987.
- 9) 中山 秀隆：血糖コントロールの指標とその評価. 臨床成人病, 21(2), 14-17, 1991.
- 10) 小松市国民健康保険：平成6年度小松市中高齢者健康づくりモデル事業報告書. 1-21, 1995.
- 11) 小松製作所健康保険組合：コマツすこやかセミナー. 1-12, 1997.
- 12) 岡田 桂子, 松岡 弘：やせるための処方せん, 第3章肥満と成人病. 33-40, ぎょうせい, 1982.
- 13) 青木 純一郎：実践スポーツクリニック 慢性疾患と運動 (責任編集 山崎 元), 総説 3 生理学的立場からみたQOL向上のための運動は, 初版. 21-24, 文光堂, 1994.
- 14) 小松市いきいき健康課：平成9年度小松市健康づくりリラックス体験事業報告書. 1-12, 1998.
- 15) 白山 正人：スポーツの意義 精神医学の立場から. 最新医学, 43(10), 21, 2121-2125, 最新医学社, 1988.
- 16) 森本 兼曩：ストレス危機の予防医学, I ライフスタイルと健康, 初版. 29-55, 日本

放送出版，1997.

様式 1

生活状況調査票

ふりがな

氏名

男・女

生年月日

昭和

年

月

日

記入年月日

平成

年

月

日

平成 1 0 年度

Q 1 あなたの活動状況について

1. 業務歴について、現在の職場での就業年数は何年位ですか。番号でお答え下さい。

- ①3年未満 ②5年未満 ③10年未満 ④10年以上

2. 業務内容について、現在の会社の業務はどのような種類ですか。番号でお答え下さい。

現在、お仕事をされていない方は⑨その他を選んで下さい。

- ①管理職 ②専門・技術・研究職 ③事務職 ④生産・技能職
⑤運輸職 ⑥建設職 ⑦販売職 ⑧サービス職 ⑨その他(主婦、学生)

3. あなたの現在の1日の生活について、次のA, Bの中からそれぞれ最も該当するものを番号でお答えください。

- 問A. 1. 腰をかけていることが多い。
2. 立っていることが多い。
3. 歩き回ることが多い。

- 問B 1. 他人との対応が多い。
2. 力を使うことが多い。
3. 手先を使うことが多い。
4. 頭を使うことが多い。
5. その他

Q 2 生活状況について

1. 自覚症状について、次の質問で常日頃感じているものがありますか。該当箇所に□□をつけて下さい。

	はい	ときどき	いいえ
1. 息切れがする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. どうきがする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 胸が痛む。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 身体がだるい。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 食欲が出ない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 冷や汗が出る。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 手指がふるえる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 顔や手足がむくむ。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 腹痛がある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 便秘や下痢など便通異常がある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 目が疲れたり、かすんで見える。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 鼻がつまる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 風邪をひきやすい。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 腰痛がある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 肩こりがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. 生活状況について、次の質問で該当箇所に□□をつけて下さい。

1. 身体の調子はよい。 はい いいえ
2. 規則正しい生活を心がけている。 はい いいえ
3. 睡眠時間は規則正しい。 はい いいえ
4. 平均睡眠時間は7時間以上ある。 はい いいえ

5. たばこを吸いますか。 はい いいえ
 a. 吸わない b. 1日20本以下 c. 1日21~40本 d. 1日41本以上
a b c d
6. ふだん通勤や買い物などで徒歩又は自転車を利用する時間が片道15分以上ある。 はい いいえ
7. 絵画・音楽・手芸などの文化的な趣味を持っている。 はい いいえ
8. ジョギング・体操・テニスなど運動の趣味を持っている。 はい いいえ
9. 家族はいるが、現在ひとり暮らし（単身赴任中）である。 はい いいえ
10. 労働（生活）環境はよいほうである。 はい いいえ
11. 実労働時間は9時間以内である。 はい いいえ
12. 勤務形態は交代制である。 はい いいえ
13. 深夜勤務となることがある。 はい いいえ
14. 問13. で「はい」と答えた方のみお答え下さい。
 月平均何回深夜勤務がありますか。
 a. 5日以内 b. 6~10日 c. 11~14日 d. 15日以上
a b c d
15. 家族にはあなたの介護を必要とする者がいる。 はい いいえ

3. 既往歴について、下表を見て質問に該当する方は に番号を記入して下さい（6つまで）。
 該当しない方は【いいえ】に をつけて下さい。

01. 高血圧症	06. 気管支喘息	11. 胃腸病	16. 骨関節疾患
02. 糖尿病	07. 慢性気管支炎	12. すい臓病	17. けが骨折
03. 心臓病	08. 腎臓病	13. 痛風高尿酸血症	18. 自律神経失調症
04. 高脂血症	09. 脳卒中	14. ガン	19. 精神疾患
05. 貧血症	10. 肝機能障害	15. 婦人科疾患	20. 動脈硬化症
			21. その他

1. 以前、病気にかかったことがありますか。
 いいえ
2. 現在、病気にかかっていますか。
 いいえ
3. 家族の病歴について
 イ. 父母が以前又は現在病気にかかっていますか。
 （既に亡くなられている場合でもご記入下さい。）
 いいえ
- ロ. 兄弟姉妹が以前又は現在病気にかかっていますか。
 いいえ
4. 健康診断で異常があると言われたことがありますか。
 いいえ
5. 常用している薬がありますか。
 いいえ

- | | |
|--------|------------|
| ①血圧降下剤 | ④脱コレステロール剤 |
| ②糖尿病薬 | ⑤貧血改善剤 |
| ③下剤 | ⑥その他 |

Q 4 運動習慣について

1. 普段、運動をどれくらい行っていますか。番号でお答え下さい。

- ①よく行う（週3日以上）
- ②たまに行う（週1～2日）
- ③ほとんど行わない（月1～3日）
- ④行わない

2. 問1. で①～②と答えた方は、どのような運動をしていますか。主なものを3つまで番号でお答え下さい。

- | | |
|----------------------|------------------------------|
| ①ウォーキング・散歩 | ⑦テニス |
| ②ジョギング・ランニング | ⑧卓球 |
| ③自転車 | ⑨野球・ソフトボール |
| ④水泳（水中運動） | ⑩ゴルフ |
| ⑤エアロビック・ダンス（ジャズ・ダンス） | ⑪筋力トレーニング |
| ⑥体操 | ⑫その他（ ） |

3. 身体の部分でどこかに痛い所がありますか。最近1ヶ月以内にあった症状があれば、番号でお答え下さい。

- ①腰痛
- ②背痛
- ③膝に痛みがある
- ④その他の関節痛
- ⑤なし

*これで質問は終わりです。もう1度初めから見直して、記入もれやまちがいがいがないかご確認下さい。
*1つでも記入されない項目があると、正確な結果を出せない場合があります。

調査にご協力いただき、ありがとうございました。

<h1>栄養調査票 B</h1>	
------------------	--

受診日	199 年 月 日 ()	
会員番号	— —	
(ふりがな)		性別
お名前		男・女
	様	
生年月日	(明・大・昭) 年 月 日	
ご住所	〒 _____ 市・郡 町	
〒	() —	
身長・体重	身長	体重
	cm	kg

労働省認定 労働者健康保持増進サービス機関
厚生大臣認定 健康増進施設
厚生省認定 指定運動療法施設

———— 医療と健康に奉仕する勝木グループ ————

財団法人 **北陸体力科学研究所**
HOKURIKU INSTITUTE OF WELLNESS AND SPORTS SCIENCE

スポーツコミュニティ **ダイナミック**
〒0761(47)1214 FAX 0761(47)0656

附属スポーツクリニック
〒0761(47)1216 FAX 0761(47)0656

〒923-8601 石川県小松市八幡イ13番地1

あなたの日常の食生活についてお尋ねします。質問をよく読み、大体この程度と思うところを記入してください。

<記入例>

(1) 毎日の食事回数は何回ですか。

- a. 2回以下
- c. 4回
- b. 3回
- d. 5回以上

(4) 夜食をとりますか。また、主にどんなものを食べますか。(複数解答可)

- a. ほとんど食べない
 - b. 時々食べる
 - c. 1日1回食べる
 - d. 1日2回以上食べる
-
- a. 御飯類 (お茶漬け、おにぎり等)
 - b. めん類 (ラーメン、そば等)
 - c. パン類
 - d. 菓子類
 - e. 果物
 - f. 乳製品
 - g. その他 ()

1. 生活状況について

(1) 最近の生活の活動内容はどのようなものですか。

次のⅠ～Ⅳのなかから該当するものを選んで番号に○印をつけて下さい

番号	活動内容	職業例
Ⅰ	・座っていることが多い。	<例>事務職、管理職、技術職、運転手 乳幼児のいない専業主婦 等
Ⅱ	・立っていることが多い。	<例>製造業、加工業、販売業、サービス業、 乳幼児のいる主婦 等
Ⅲ	・肉体労働が多い。 ・中等度の筋肉活動をしている。	<例>農漁業、建設作業、大工、運動部員 等 (スポーツをほぼ毎日している人)
Ⅳ	・強い力を必要とする作業が多い ・全身の筋肉を使う激しい活動をしている。	<例>重量物の運搬作業、土木作業、農繁期の 農耕作業に従事している人 プロスポーツ選手 等

(2) 妊産婦の方のみお答えください。

現在、次のどの時期にあたりますか。

- a. 妊娠前期 (19週まで)
- b. 妊娠後期 (20週以降)
- c. 授乳期

2. 日常的な食事のとりかたについて

(1) 毎日の食事回数は何回ですか。

- a. 2回以下
- b. 3回
- c. 4回
- d. 5回以上

(2) 食事をとる時間帯はきまっていますか。

- a. ほぼ一定である
- b. ばらばらである

(3) 食事にかかる時間は1回どれくらいですか。

- a. 9分以下 b. 10分～14分 c. 15分以上

(4) 夜食をとりますか。また、主にどんなものを食べますか。(複数解答可)

- | | | | | |
|--------------|---|---|--------------------|----------------|
| a. ほとんど食べない | } | → | a. 和菓子(馒头、団子、大福等) | f. パン類 |
| b. 時々食べる | | | b. 洋菓子(ケーキ、クッキー等) | g. 果物 |
| c. 1日1回食べる | | | c. スナック菓子、煎餅、あられ等 | h. 乳製品 |
| d. 1日2回以上食べる | | | d. 御飯類(お茶漬け、おにぎり等) | i. その他 |
| | | | e. めん類(ラーメン、そば等) | () |

(5) 外食をしますか。また、主にどんなものを食べますか。(複数解答可)

- | | | | |
|-------------|---|---|--|
| a. ほとんどしない | } | → | a. 和定食、洋定食、中華定食 |
| b. 時々する | | | b. めん類 |
| c. 1日1回する | | | c. 丼もの |
| d. 1日2回する | | | d. パン類 |
| e. 1日3回以上する | | | e. ファーストフード |
| | | | f. その他() |

(6) 栄養補助食品を利用していますか。また、それはどのようなものですか。

- | | | |
|------------|---|--|
| a. 利用していない | → | a. ビタミン剤 |
| b. 利用している | | b. ドリンク剤 |
| | | c. その他() |

(7) 加工食品(売っている惣菜、レトルト食品、半調理食品、冷凍食品)を利用しますか。

- a. ほとんどしない c. 毎日1回利用する
b. 時々する d. 毎日2回以上利用する

(8) 嗜好品の摂取状況についてお聞きします。

① 砂糖の入ったコーヒー・紅茶、清涼飲料水(缶コーヒー、コーラ、ジュース等)、スポーツドリンクを飲みますか。ただし、糖分を含まないものは除きます。

- | | | | | |
|-------------|---|---|-------------|----------------|
| a. ほとんど飲まない | } | → | a. コーヒー | () 杯 / 1週間 |
| b. ときどき飲む | | | b. 紅茶 | () 杯 / 1週間 |
| c. 殆ど毎日飲む | | | c. 清涼飲料水 | () 杯 / 1週間 |
| | | | d. スポーツドリンク | () 本 / 1週間 |

② コーヒー、紅茶を飲む方のみお答え下さい。

1杯に砂糖をどれくらい入れますか。

小さじ()杯

③ アルコール飲料を飲みますか。また、飲むと答えた方は、一番頻度の多い飲み物についての1回量を記入してください。

- | | | | |
|------------|---|-----------------------|---|
| a. 飲まない | } | a. 日本酒 | (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 合/回 |
| b. 月に数回飲む | | b. ビール (大ビン) 633ml | (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 本/回 |
| c. 週1~3回飲む | | c. (中ビン) 500ml | (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 本/回 |
| d. 週4~6回飲む | | d. (小ビン) 350ml | (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 本/回 |
| e. 毎日飲む | | e. ウイスキー・ブランデー (シングル) | (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 杯/回 |
| | | f. (ダブル) | (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 杯/回 |
| | | g. ワイン | グラス (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 杯/回 |
| | | h. 焼酎 (ストレート) | コップ (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 杯/回 |
| | | i. (酎ハイ) | コップ (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 杯/回 |

(9) 塩分の摂取状況についてお聞きします。

① 料理の味付けはどうですか。

- a. うす味 b. 普通 c. やや濃い d. 濃い

② 汁もの(味噌汁、スープ、麺類の汁)を飲みますか。また、1週間で何をどれくらい飲みますか。

- | | | | |
|-------------|---|---------|--------------------------------|
| a. ほとんど飲まない | } | a. 味噌汁 | (<input type="text"/>) 杯/1週間 |
| b. 時々飲む | | b. スープ | (<input type="text"/>) 杯/1週間 |
| c. 毎日飲む | | c. 麺類の汁 | (<input type="text"/>) 杯/1週間 |

③ 塩辛いものを食べますか。また、1週間で何をどれくらい食べますか。

- | | | | |
|-------------|---|-----------|-----------------------------------|
| a. ほとんど食べない | } | a. 塩辛、うに | 小皿 (<input type="text"/>) 杯/1週間 |
| b. 時々食べる | | b. たらこ、筋子 | 小皿 (<input type="text"/>) 杯/1週間 |
| c. 毎日食べる | | c. 漬物 | 小皿 (<input type="text"/>) 杯/1週間 |
| | | d. 佃煮 | 小皿 (<input type="text"/>) 杯/1週間 |
| | | e. 塩漬けの魚 | (<input type="text"/>) 切れ/1週間 |
| | | f. 梅干し | (<input type="text"/>) 個/1週間 |

④ 魚介類加工品を食べますか。また、1週間で何をどれくらい食べますか。

- | | | | |
|-------------|---|--------------|--------------------------------|
| a. ほとんど食べない | } | a. さつま揚げ | (<input type="text"/>) 枚/1週間 |
| b. 時々食べる | | b. ちくわ | (<input type="text"/>) 本/1週間 |
| c. 毎日食べる | | c. かまぼこ5mm厚さ | (<input type="text"/>) 枚/1週間 |

⑤ 肉類加工品を食べますか。また、1週間で何をどれくらい食べますか。

- | | | | |
|-------------|---|---------|-----------|
| a. ほとんど食べない | } | a. ハム | () 枚/1週間 |
| b. 時々食べる | | b. ソセージ | () 本/1週間 |
| c. 毎日食べる | | c. ウィナー | () 本/1週間 |
| | | d. ベーコン | () 枚/1週間 |

⑥ しょうゆ、ソースは1日平均どれくらい使いますか。

- | | | | |
|-------------|---|---------|-------------|
| a. ほとんど使わない | } | a. しょうゆ | 大きじ () 杯/日 |
| b. 時々使う | | b. ソース | 大きじ () 杯/日 |
| c. 毎日使う | | | |

⑦ 減塩しょうゆや減塩みそ等、減塩調味料を使用していますか。

(イ) 減塩しょうゆ

a. 使用していない b. 常時使用している c. ときどき使用している

(ロ) 減塩みそ

a. 使用していない b. 常時使用している c. ときどき使用している

(10) 甘いお菓子を食べますか。

1週間に何をどれくらい食べますか。該当する量に○印をつけてください（食べない方は0（ゼロ）に○をつけて下さい。）

羊羹・饅頭 など和菓子	(個)	0	1	2	3	4	5	6	
			7	8	9	10	11	12個以上	/ 1週間
チョコレート	(枚)	0	1	2	3	4	5	6枚以上	/ 1週間
	(粒)	0	1	2	3	4	5	6粒以上	/ 1週間
チョコレート菓子	(箱)	0	1	2	3	4	5	6箱以上	/ 1週間
クッキー ビスケット	(枚)	0	1	2	3	4	5	6	
			7	8	9	10	11	12枚以上	/ 1週間
あめ・キャラメル	(個)	0	1	2	3	4	5	6個以上	/ 1週間
プリン アイスクリーム	(個)	0	1	2	3	4	5	6	
			7	8	9	10	11	12個以上	/ 1週間
菓子パン	(個)	0	1	2	3	4	5	6個以上	/ 1週間
ドーナツ シュークリーム	(個)	0	1	2	3	4	5	6	
			7	8	9	10	11	12個以上	/ 1週間
ケーキ	(個)	0	1	2	3	4	5	6個以上	/ 1週間

(1) スナック菓子を食べますか。

1週間に何をどれくらい食べますか。該当する量に○印をつけてください（食べない方は0（ゼロ）に○をつけて下さい。）

ポテトチップス 他スナック類	(袋)	0	1/2	1	2	3	4	5	
			6	7	8	9	10	11袋以上	/ 1週間
せんべい (直径8cm)	(枚)	0	1	2	3	4	5	6	
			7	8	9	10	11	12枚以上	/ 1週間
あられ (1袋 90g)	(袋)	0	1/10	1/5	1/4	1/3	1/2	2/3	
			1	2	3	4	5袋以上		/ 1週間

3. 食品摂取状況について

* 次の各食品についてだいたいこの程度と思うものを選んで該当する記号に○をつけて下さい。又（ ）には適当な数字を記入してください。
あなたのここ1週間の食事を思いだして記入してください。）

(1) 牛乳を飲みますか。 * コップ1杯 200cc

a. ほとんど飲まない b. 週に2～3杯 c. 週に4～6杯 d. 週に（ ）杯

(2) 乳製品（チーズ・ヨーグルト等）を食べますか。

① チーズ <1個とは> 三角チーズ1個 5mm厚プロセスチーズ1枚

a. ほとんど食べない b. 週に2～3個 c. 週に4～5個 d. 週に（ ）個

② ヨーグルト・その他 <1個とは>とは ヨーグルト（加糖）1個
ヨーグルト（無糖）中鉢1杯(130g)

a. ほとんど食べない b. 週に2～3個 c. 週に4～5個 d. 週に（ ）個

(3) 卵をどれくらい食べますか。

a. ほとんど食べない b. 週に2～3個 c. 週に4～5個 d. 週に（ ）個

(4) おかずとして魚介・肉類を1日どれくらい食べますか。

<普通に食べる>とは 魚切り身1切れ 赤身肉 50g
魚1尾 ロース肉 30g

朝食	a. 食べない	b. 少し食べる	c. 普通に食べる	d. たっぶり食べる
昼食	a. 食べない	b. 少し食べる	c. 普通に食べる	d. たっぶり食べる
夕食	a. 食べない	b. 少し食べる	c. 普通に食べる	d. たっぶり食べる

(5) おかずとして食べる魚介、肉類の割合はどちらが多いですか。

- a. 肉類が多い b. 魚介類が多い c. 肉類、魚介類が半分ずつ

(6) 大豆、大豆製品を1日にどれくらいたべますか。

<普通に食べる>とは ゆで大豆（大判1.5） 高野豆腐（1個）
 納豆（小1パック） 厚揚げ（6×7cm 角1枚）
 豆腐（1/2丁） がんもどき（5cm 大1個）

- a. ほとんど食べない b. 少し食べる c. 普通に食べる d. たっぶり食べる

(7) 野菜を1日どれくらい食べますか。

		火を通したもの (煮物、お浸しなど)	生野菜(サラダ)
朝食	a. 食べない	b. 小皿 0.5 杯 d. 小皿 2 杯 c. 小皿 1 杯	e. 中皿 0.5 杯 g. 中皿 2 杯 f. 中皿 1 杯
昼食	a. 食べない	b. 小皿 0.5 杯 d. 小皿 2 杯 c. 小皿 1 杯	e. 中皿 0.5 杯 g. 中皿 2 杯 f. 中皿 1 杯
夕食	a. 食べない	b. 小皿 0.5 杯 d. 小皿 2 杯 c. 小皿 1 杯	e. 中皿 0.5 杯 g. 中皿 2 杯 f. 中皿 1 杯

(8) 野菜のなかで色の濃い野菜（ピーマン、人参、トマトなど）をどれくらい食べますか。

- a. ほとんど食べない b. ときどき食べる c. 毎日食べる

(9) 芋類をどれくらい食べますか。

<普通に食べる>とは ジャがいも（こぶし大1個100g） さといも（5～6個）
 さつまいも（小1本）

- a. ほとんど食べない b. ときどき食べる c. 毎日少し食べる d. 毎日普通に食べる

(10) 果物をどれくらい食べますか。

<普通に食べる>とは 中位のリンゴ（1/2個） バナナ（1本） ミカン（2～3個）
 スイカ（1/16切） 桃（1個） グレープフルーツ（1個）
 柿（1個） いちご（20個） キウイフルーツ（1.5個）

- a. ほとんど食べない d. 毎日普通に食べる
 b. ときどき食べる e. 毎日たっぶり食べる
 c. 毎日少し食べる

(11) 海藻や小魚をどれくらい食べますか。

- a. ほとんど食べない b. ときどき食べる c. 毎日食べる

⑫ 1日に食べる主食の量はどれくらいですか。

該当するところに杯数または、枚数を記入してください。(中茶碗：直径11cm)

	ご飯・天麩(杯)				食パン(枚)			めん類(杯)		その他	
	小	中	大	丼	6枚切	8枚切	ロールパン	うどん、そば	中華めん	コッソリ	その他
朝食											
昼食											
夕食											
間・夜食											

⑬ パンを食べると答えた方、パンに何をどれくらいつけますか。

① ジャム、マーマレード

- a. につけない b. うすくつける c. 普通につける d. たっぶりつける

② マーガリン、バター

- a. につけない b. うすくつける c. 普通につける d. たっぶりつける

⑭ 油を使った料理についてお聞きします。

① マーガリン、バター、マヨネーズ、ドレッシングをどれくらい使いますか。

- a. 殆ど使わない c. 毎日小さじ1杯位使う
b. ときどき使う d. 毎日大きじ1杯以上位使う

② 玉子焼き、野菜炒めなど油を使った料理や天ぷら、コロッケ、フライなど油で揚げた料理をどれくらい食べますか。

- a. 殆ど食べない c. 毎日1~2品食べる
b. ときどき食べる d. 毎日3品以上食べる

⑮ 砂糖を使った料理(煮物・煮豆・あえ物)をどれくらい食べますか。

<1杯>とは 煮物：中鉢1杯、煮豆：小鉢1杯、あえ物：小鉢1杯

- a. 殆ど食べない c. 毎日何か1~2杯食べる
b. ときどき食べる d. 毎日何か3杯以上食べる

これで質問は終わりです。

もう一度初めから見直して記入漏れや誤りがな
いかご確認下さい。お疲れ様でした。

ストレスチェックリスト

実施日 _____

氏名 _____ 男・女 _____ 生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日生 _____

最近1ヶ月くらいで下の各々の項目で該当すると思われるものには□に印(✓)をつけて下さい。

- 1. 風邪をひきやすく、治りにくい。
- 2. 手足が冷たい。
- 3. 手のひらや脇の下に汗をかく。
- 4. 急に息苦しくなることがある。
- 5. 動悸が気になる。
- 6. 胸が痛くなることがある。
- 7. 頭がすっきりしない(頭が重い)。
- 8. 目が疲れやすい。
- 9. 鼻づまりをすることがある。
- 10. めまいを感じることもある。
- 11. 立ちくらみをしそうになる。
- 12. 耳なりがすることがある。
- 13. 口の中が荒れたり、ただれることがある。
- 14. のどが痛くなることがある。
- 15. 舌が白くなっていることがある。
- 16. 好きなものでも食べる気がしない。
- 17. いつも食べ物が胃にもたれるような気がする。
- 18. 腹がはったり、下痢や便秘をすることがある。
- 19. 肩がこったり、首筋がはることがある。
- 20. 背中や腰が痛くなることがある。
- 21. 身体がだるく、なかなか疲れがとれない。
- 22. 体重が減ってやせてきた。
- 23. 何かするとすぐに疲れる。
- 24. 朝、気持ち良く起きられない。
- 25. 仕事をする気がおこらない。
- 26. 寝つきが悪く、なかなか眠れない。
- 27. 一晩のうちに何度も夢を見ることがある。
- 28. 深夜に目が覚めたあとなかなか寝つけない。
- 29. 人と会うのがおっくうに思える。
- 30. ちょっとしたことでも腹が立ったり、イライラすることがある。

ライフスタイル調査

記入日 ____年__月__日

フリガナ		生年月日	年 齡	性 別
氏 名		S. 年 月 日	歳	男・女

1. あなたの現在の身長と体重を記入してください。

身長 () cm 体重 () kg

2. あなたの生活の中での作業姿勢はどうか (1日当たりおよそどれくらいですか)

椅子に座っている	時間	分
床に座っている	時間	分
立っている	時間	分
中腰姿勢で立つ	時間	分
10kg以上の物を持つ	時間	分
普通に歩く	時間	分
自動車を運転する	時間	分
その他 ()	時間	分

3. (1) あなたは、食事や運動や休養などの日常生活において規則正しい生活をこころがけていますか。
(あてはまる箇所には○をつけて下さい。)

はい ときどき いいえ

(2) 「はい」と答えた方について

⇒こころがけるようになったきっかけは何ですか。(○はいくつでも)

- a. 自分が病気をしたので
- b. 健康診断の結果をみて
- c. 何となく健康に不安を感じて
- d. 家族・親戚・知人が病気をしたので
- e. 家族・親戚・知人にすすめられて
- f. 医療関係者にすすめられて
- g. テレビや新聞の記事をみて
- h. それがあたりまえだと思っているから
- i. その他 ()

(3) それはあなたが何歳のときですか。もっとも最近のきっかけとなった場合についてお答え下さい。()歳のとき

4. (1) 普段は何時に寝て、何時に起きますか。

寝る時刻 (午前・午後__時__分頃)
起きる時刻 (午前・午後__時__分頃)

(2) 普段はよく眠れますか。(○をつけて下さい)

- a. ぐっすり眠れる
- b. ふつう
- c. あまりよく眠れない

5. 日頃、体調は良いですか。

- a. 良いほうである
- b. 良くない日もある
- c. 良くない

6. (1) たばこを吸いますか。(○をつけて下さい)

- a. 吸わない b. 1日10本程度 c. 1日20本程度 d. 1日30本程度 e. 1日50本程度

(2) たばこを吸う方はお答え下さい。

⇒喫煙総年数を教えてください。

喫煙総年数(延べ____年)

7. (1) 実労働時間は、9時間以内である。

はい 時々9時間をこえる 9時間以上

(2) 勤務形態についてお聞きします。(○をつけて下さい)

- a. 交代制ではなく、深夜勤務もない。
b. 交代制ではないが、深夜勤務になることがある。
c. 交代制ではあるが、深夜勤務はない。
d. 交代制であり、深夜勤務になることがある。

8. (1) 食後に歯磨きをしていますか。

する ときどき しない

(2) 歯科健診を定期的に受けていますか。

はい ときどき いいえ

9. 物事を前向きに考えることができますか。

できる どちらともいえない できない

10. 自分のことや他人のことを肯定的に受け止める
ことができますか。

はい どちらともいえない いいえ

11. 自分の人生において、常に目標を持って生活し
ていますか。

はい ときどき いいえ

12. 集団活動(地域活動・グループ活動・サークル
など)をしていますか。

週1回 月1回 なし

13. 1日の中で意識して自己を見つめ、リラックス
する時間を持つようにしていますか。

はい ときどき いいえ

14. 健康を意識したバランスのよい食生活をこころ
がけていますか。

はい ときどき 気にしていない

15. 食べすぎないようにこころがけていますか。

はい ときどき 気にしていない

16. 朝食を毎日とりますか。

はい ときどき いいえ

17. お菓子やジュースをとらないようにしていますか。 はい ときどき いいえ

18. アルコールをとりますか。 はい ときどき いいえ

⇒ 「はい」と答えた方 週 回
種類 回にどれくらいとりますか
a. ビール (大・中・小 本) 大・中・小は○をつけて下さい
b. 日本酒 (合)
c. 焼酎 (コップ 杯)
d. ワイン (グラス 杯)
e. ウイスキー (シングル・ダブル 杯) シングル・ダブルは○をつけて下さい

19. コーヒーを1日5杯以上はのまない。 のまない ときどき 飲む

20. 毎日家族や友人と楽しく夕食をとりますか。 はい ときどき いいえ

21. 外では自然の美しさに気付くことがよくありますか。 はい ときどき いいえ

22. 続けて15分以上歩いていますか。 はい ときどき いいえ

23. 歩く以外で運動は週2回以上おこなっていますか。 はい ときどき いいえ

24. 健康診断などで異常を指摘されながらも放置している疾患がありますか。
あてはまる番号に○をつけて下さい。

a. なし b. 高血圧症 c. 高脂血症 d. 糖尿病 e. 肝臓病 f. 心電図異常 g. その他

25. 自分では健康だと思っていますか。 思っている ふう 思っていない

26. 定期的に健康診断を受けていますか。 受けている 時々受ける 受けていない

27. 現在治療中の病気があれば、あてはまるものに○をつけてください。

a. なし b. 高血圧症 c. 高脂血症 d. 糖尿病 e. 肝臓病 f. 心電図異常 g. その他

— 以上で質問は終わりです。ご苦労さまでした。 —