

## 歩数記録表 (記入例)

施設番号 EX1      個人番号 1      氏名 生活太郎

記録日 平成 11年 4月 4日(日) ~ 4月 10日(土)

日		4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10
いずれかに○		平日・ <b>休日</b>	<b>平日</b> ・休日	<b>平日</b> ・休日	<b>平日</b> ・休日	<b>平日</b> ・休日	<b>平日</b> ・休日	平日・ <b>休日</b>
歩数(歩)		24,305	7,235	3,002	8,268	14,926	5,689	16,861
運	内容	ゴルフ (ラウンド)		水泳	歩行	歩行		テニス
	時間(分)	240		40	20	30		30
動	内容					卓球		
	時間(分)					40		
	内容							
	時間(分)							
メモ欄			軽い筋肉痛	雨 車で通勤			歓迎会	起床11時 シャワー

## 対象者の登録関係

♣ 登録用紙

♣ 割付表

♣ 介入確認報告書

## 登録用紙

該当する項目に( )内にVをつけ、下線欄に必要事項を記入してください。

施設名 \_\_\_\_\_ 施設番号 \_\_\_\_\_

イニシャル 姓 名 \_\_\_\_\_ 個人番号 \_\_\_\_\_

### マッチング項目

1. 生年月日 昭和 年 月 日 年齢 歳

2. 性別 男( )・女( )

3. 身長 \_\_\_\_\_ cm 体重 \_\_\_\_\_ kg BMI \_\_\_\_\_

4. 糖負荷試験血糖値 0分 \_\_\_\_\_ mg/dl 120分 \_\_\_\_\_ mg/dl

### 除外規定に該当しない

1. 現在糖尿病でない。 ( )

2. 胃切除していない。 ( )

3. 現在次の疾患のいずれにも罹患していない。 ( )

虚血性心疾患、心不全、重度の高血圧症、急性・慢性肝炎、

肝不全、腎炎・ネフローゼ、腎不全、運動惹起型喘息、

運動療法で悪化する整形外科的疾患

4. 医師が参加を認めた。 ( )

5. 相当量の運動を習慣的に行っていない。 ( )

### 介入研究参加の同意

介入研究への参加同意が文書もしくは口頭で得られた。 ( )

### 一次スクリーニングの記録

(わかっているデータのみ記録)

空腹時血糖値 ( \_\_\_\_\_ )mg/dl

随時血糖値 (食後 2時間以内 2時間を超える) ( \_\_\_\_\_ )mg/dl

HbA1c ( \_\_\_\_\_ )%

糖負荷試験 0分( \_\_\_\_\_ )mg/dl 120分( \_\_\_\_\_ )mg/dl



発信日:平成 年 月 日

## 介入確認報告書

第1回個人面談を行った対象者には、この報告書に必要事項を記入のうえ個人面談終了後ただちに管理センター事務局へ郵送してください。また何らかの理由で第1回個人面談を行えなかった場合も同様に郵送ください。

郵送先 : 神戸大学医学部衛生学講座  
郵便番号: 650-0017  
住所 : 神戸市中央区楠町7-5-1  
電話番号 : 078-382-5525

送信元

施設名 \_\_\_\_\_

発信者 \_\_\_\_\_

ファクシミリ番号 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

以下の介入対象者について、ご連絡申し上げます。

施設番号 \_\_\_\_\_ 個人番号 \_\_\_\_\_ イニシャル: 姓 \_\_\_\_\_ 名 \_\_\_\_\_

年齢 \_\_\_\_\_ 才 性別: 1. 男、2. 女

1. 第1回個人面談を行いました。 実施日: 平成 年 月 日
2. 第1回個人面談を行えませんでした。

理由

- ( ) 今後も介入する。  
( ) 介入対象から除外する。

## スケジュール表関係

- ♣ 初年度スケジュール表（強力介入群）
- ♣ 2年度スケジュール表（強力介入群）
- ♣ 3年度スケジュール表（強力介入群）
- ♣ スケジュール表（普通介入群）

初年度スケジュール表

		(強力介入群)																		
	内容	実施予定年月日	糖負荷試験	血液検査	検尿	身体検査	血圧・脈拍測定	基礎調査	食事・行動記録調査	歩数記録調査	食事摂取頻度調査	身体活動度調査	喫煙調査	健康・休養・ストレス度調査	現病歴調査	食行動調査	肥満意識調査	安静時心電図	診察	
	二次スクリーニング	平成 年 月 日	○					○ <sup>1)</sup>				○								
	第1回会合	平成 年 月 日		○	○	○	○	○ <sup>2)</sup>		○	○		○	○		○	○	○	○	
	第2回会合	平成 年 月 日																		
	第3回会合	平成 年 月 日							○											
	86 個人面談(1)	平成 年 月 日																		
	第4回会合	平成 年 月 日				○														
	第5回会合	平成 年 月 日																		
	第6回会合	平成 年 月 日		○		○	○		○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○
	個人面談(2)	平成 年 月 日																		
	第7回会合	平成 年 月 日				○	○		○											
	第8回会合	平成 年 月 日		○		○	○		○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○

1) : 既往歴 2) : 学歴、職業歴、家族歴







## スケジュール表

(普通群)

	実施予定年月日	糖負荷試験	血液検査	検尿	身体検査	血圧・脈拍測定	基礎調査	歩数記録調査	食事摂取頻度調査	身体活動度調査	喫煙調査	健康・休養・ストレス度調査	現病歴調査	肥満意識調査	安静時心電図	診察
糖負荷試験	平成 年 月 日	○					○ <sup>1)</sup>			○						
第1回検査	平成 年 月 日		○	○	○	○	○ <sup>2)</sup>	○	○		○	○	○	○	○	○
糖尿病教室	平成 年 月 日															
第2回検査	平成 年 月 日	○	○	○	○	○		○		○	○	○	○	○		
第3回検査	平成 年 月 日	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○		
第4回検査	平成 年 月 日	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○		
第5回検査	平成 年 月 日	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○		

1) : 既往歴    2) : 学歴、職業歴、家族歴

## 個人ファイル関係書類

- ♣ 介入実施状況表（１），（２），（３）
- ♣ 検査実施状況表（１），（２）
- ♣ メディカルチェック
- ♣ 運動と食事の処方
- ♣ 運動計画表
- ♣ 運動強度のとらえ方
- ♣ 運動交換表
- ♣ 生活習慣改善のチェックリスト（指導者記入用）
- ♣ 週間（習慣）日記
- ♣ 生活習慣自己採点表（１），（２）
- ♣ 糖負荷試験記録表
- ♣ 検査結果記録表
- ♣ 体組成・血圧・脈拍数・歩数結果記録用紙
- ♣ 記録表

## 介入実施状況表（１）

施設名 \_\_\_\_\_ 個人番号 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 才 \_\_\_\_\_

会 合	時 期	出 席	検 査 項 目	備考（指導内容等）
二次スクリーニング		出・欠	<input type="checkbox"/> 糖負荷試験 <input type="checkbox"/> 既往歴調査 <input type="checkbox"/> 身体活動度調査	
第 1 回会合 ベースライン調査	開始前	出・欠	<input type="checkbox"/> 診察 <input type="checkbox"/> 安静時心電図 <input type="checkbox"/> 血液検査・検尿 <input type="checkbox"/> 血圧・脈拍数測定 <input type="checkbox"/> 身体検査 <input type="checkbox"/> 家族歴 <input type="checkbox"/> 学歴・職業歴調査 <input type="checkbox"/> 食事摂取頻度調査 <input type="checkbox"/> 喫煙歴調査 <input type="checkbox"/> 健康・休養・ストレス度調査 <input type="checkbox"/> 食行動調査 <input type="checkbox"/> 肥満意識調査 <input type="checkbox"/> 歩数記録調査	
第 2 回会合 予防教室 1	開始	出・欠・補		
第 3 回会合 予防教室 2	1 ヶ月	出・欠・補	<input type="checkbox"/> 食事・行動記録	
個人面談（１）	1～2 ヶ月	出・欠		
第 4 回会合 予防教室 3	3 ヶ月	出・欠・補	<input type="checkbox"/> 血圧・脈拍数 <input type="checkbox"/> 身体検査	
第 5 回会合 予防教室 4	4～5 ヶ月	出・欠・補		

実施できた検査・調査項目に○をしてください。

補：糖尿病予防教室の代わりに別日にビデオ等で行った。

## 介入実施状況表（２）

施設名	個人番号	男・女	年齢	才
会 合	時 期	出 席	検 査 項 目	備 考（指導内容等）
第 6 回会合	6 ヶ月	出・欠	<input type="checkbox"/> 糖負荷試験 <input type="checkbox"/> 血液検査 <input type="checkbox"/> 血圧・脈拍数 <input type="checkbox"/> 身体検査 <input type="checkbox"/> 身体活動度調査  <input type="checkbox"/> 喫煙歴調査 <input type="checkbox"/> 健康・休養・ストレス度調査 <input type="checkbox"/> 現病歴調査 <input type="checkbox"/> 食行動調査 <input type="checkbox"/> 肥満意識調査 <input type="checkbox"/> 食事・行動記録 <input type="checkbox"/> 歩数記録調査	
個人面談(2)	6～7ヶ月	出・欠		
第 7 回会合	9 ヶ月	出・欠	<input type="checkbox"/> 身体検査 <input type="checkbox"/> 血圧・脈拍数 <input type="checkbox"/> 食事・行動記録	
第 8 回会合	1 年	出・欠	<input type="checkbox"/> 糖負荷試験 <input type="checkbox"/> 血液検査 <input type="checkbox"/> 血圧・脈拍数 <input type="checkbox"/> 身体検査 <input type="checkbox"/> 身体活動度調査 <input type="checkbox"/> 食事摂取頻度調査 <input type="checkbox"/> 喫煙歴調査 <input type="checkbox"/> 健康・休養・ストレス度調査 <input type="checkbox"/> 現病歴調査 <input type="checkbox"/> 食行動調査 <input type="checkbox"/> 肥満意識調査 <input type="checkbox"/> 食事・行動記録 <input type="checkbox"/> 歩数記録調査	
個人面談(3) 電話でも可	1 年 3 ヶ月	出・欠		
第 9 回会合	1 年半	出・欠	<input type="checkbox"/> 身体検査 <input type="checkbox"/> 血圧・脈拍数 <input type="checkbox"/> 食事・行動記録 <input type="checkbox"/> 歩数記録調査	

実施できた検査・調査項目に○をしてください。

### 介入実施状況表（3）

施設名 \_\_\_\_\_ 個人番号 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 才 \_\_\_\_\_

会 合	時 期	出 席	検 査 項 目	備 考（指導内容等）
個人面談(4) 電話でも可	1年9ヶ月	出・欠		
第10回会合	2年	出・欠	<input type="checkbox"/> 糖負荷試験 <input type="checkbox"/> 血液検査 <input type="checkbox"/> 血圧・脈拍数 <input type="checkbox"/> 身体検査 <input type="checkbox"/> 身体活動度調査 <input type="checkbox"/> 食事摂取頻度調査 <input type="checkbox"/> 喫煙歴調査 <input type="checkbox"/> 健康・休養・ストレス度調査 <input type="checkbox"/> 現病歴調査 <input type="checkbox"/> 食行動調査 <input type="checkbox"/> 肥満意識調査 <input type="checkbox"/> 食事・行動記録 <input type="checkbox"/> 歩数記録調査	
個人面談(5) 電話でも可	2年3ヶ月	出・欠		
第11回会合	2年半	出・欠	<input type="checkbox"/> 血液検査 <input type="checkbox"/> 身体検査 <input type="checkbox"/> 食事・行動記録 <input type="checkbox"/> 歩数記録調査	
個人面談(6) 電話でも可	2年9ヶ月	出・欠		
第12回会合	3年	出・欠	<input type="checkbox"/> 糖負荷試験 <input type="checkbox"/> 血液検査 <input type="checkbox"/> 血圧・脈拍数 <input type="checkbox"/> 身体検査 <input type="checkbox"/> 身体活動度調査 <input type="checkbox"/> 食事摂取頻度調査 <input type="checkbox"/> 喫煙歴調査 <input type="checkbox"/> 健康・休養・ストレス度調査 <input type="checkbox"/> 現病歴調査 <input type="checkbox"/> 食行動調査 <input type="checkbox"/> 肥満意識調査 <input type="checkbox"/> 食事・行動記録 <input type="checkbox"/> 歩数記録調査	

実施できた検査・調査項目に○をしてください。

## 検査実施状況表（１）

（普通群）

施設名 \_\_\_\_\_ 個人番号 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 才 \_\_\_\_\_

会 合	時 期	出 席	検 査 項 目	備 考
二次スクリーニング		出・欠	<input type="checkbox"/> 糖負荷試験 <input type="checkbox"/> 既往歴調査 <input type="checkbox"/> 身体活動度調査	
第 1 回会合 ベースライン調査	開始前	出・欠	<input type="checkbox"/> 診察 <input type="checkbox"/> 安静時心電図 <input type="checkbox"/> 血液検査・検尿 <input type="checkbox"/> 血圧・脈拍数測定 <input type="checkbox"/> 身体検査 <input type="checkbox"/> 家族歴 <input type="checkbox"/> 学歴・職業歴調査 <input type="checkbox"/> 食事摂取頻度調査 <input type="checkbox"/> 喫煙歴調査 <input type="checkbox"/> 健康・休養・ストレス度調査 <input type="checkbox"/> 食行動調査 <input type="checkbox"/> 肥満意識調査 <input type="checkbox"/> 歩数記録調査	
第 2 回会合 予防教室 1	開始	出・欠・補		
第 6 回会合	6 ヶ月	出・欠	<input type="checkbox"/> 糖負荷試験 <input type="checkbox"/> 血液検査 <input type="checkbox"/> 血圧・脈拍数 <input type="checkbox"/> 身体検査 <input type="checkbox"/> 身体活動度調査  <input type="checkbox"/> 喫煙歴調査 <input type="checkbox"/> 健康・休養・ストレス度調査 <input type="checkbox"/> 現病歴調査 <input type="checkbox"/> 食行動調査 <input type="checkbox"/> 肥満意識調査 <input type="checkbox"/> 歩数記録調査	

実施できた検査・調査項目に○をしてください。

補：糖尿病予防教室の代わりに別日にビデオ等で行った。

## 検査実施状況表（２）

（普通群）

施設名	個人番号	男・女	年齢	才
会 合	時 期	出 席	検 査 項 目	備 考
第 8 回会合	1 年	出・欠	<input type="checkbox"/> 糖負荷試験 <input type="checkbox"/> 血液検査 <input type="checkbox"/> 血圧・脈拍数 <input type="checkbox"/> 身体検査 <input type="checkbox"/> 身体活動度調査 <input type="checkbox"/> 食事摂取頻度調査 <input type="checkbox"/> 喫煙歴調査 <input type="checkbox"/> 健康・休養・ストレス度調査 <input type="checkbox"/> 現病歴調査 <input type="checkbox"/> 食行動調査 <input type="checkbox"/> 肥満意識調査 <input type="checkbox"/> 歩数記録調査	
第 1 0 回会合	2 年	出・欠	<input type="checkbox"/> 糖負荷試験 <input type="checkbox"/> 血液検査 <input type="checkbox"/> 血圧・脈拍数 <input type="checkbox"/> 身体検査 <input type="checkbox"/> 身体活動度調査 <input type="checkbox"/> 食事摂取頻度調査 <input type="checkbox"/> 喫煙歴調査 <input type="checkbox"/> 健康・休養・ストレス度調査 <input type="checkbox"/> 現病歴調査 <input type="checkbox"/> 食行動調査 <input type="checkbox"/> 肥満意識調査 <input type="checkbox"/> 歩数記録調査	
第 1 2 回会合	3 年	出・欠	<input type="checkbox"/> 糖負荷試験 <input type="checkbox"/> 血液検査 <input type="checkbox"/> 血圧・脈拍数 <input type="checkbox"/> 身体検査 <input type="checkbox"/> 身体活動度調査 <input type="checkbox"/> 食事摂取頻度調査 <input type="checkbox"/> 喫煙歴調査 <input type="checkbox"/> 健康・休養・ストレス度調査 <input type="checkbox"/> 現病歴調査 <input type="checkbox"/> 食行動調査 <input type="checkbox"/> 肥満意識調査 <input type="checkbox"/> 歩数記録調査	

実施できた検査・調査項目に○をしてください。



# メディカルチェック

施設番号    個人番号   氏名  記入日 平成  年  月  日

## 1. 問診

- 1) 現病歴  特記すべき事なし  注意事項 ( )  
2) 既往歴  特記すべき事なし  注意事項 ( )  
3) 家族歴  特記すべき事なし  注意事項 ( )

## 2. 体組成測定

身長 ( . cm) 体重 ( . kg) 体脂肪率 ( . %)  
ウエスト ( . cm)

## 3. 循環器系検査

血圧 ( / ) 脈拍 ( 回/分)

安静時心電図

- 特記すべき事なし  注意事項 ( )

## 4. 診察

### 1) 内科的

- 異常なし  注意事項 ( )

### 2) 整形外科的

- 異常なし  注意事項 ( )

## 5. 血液・尿検査

- 特記すべき事なし  注意事項 ( )

判定

通常の運動処方可

運動処方付帯条件あり

条件 ( )

運動処方不可

判定者 ( ) 判定日 (平成 年 月 日)

# 運動と食事の処方

年 月 日

施設名 \_\_\_\_\_ 施設番号 \_\_\_\_\_ 個人番号 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_

体重 \_\_\_\_\_ kg 身長 \_\_\_\_\_ cm BMI \_\_\_\_\_ 目標体重 \_\_\_\_\_ kg

目標体重のエネルギー所要量 (A) \_\_\_\_\_ カロリー 食事調査から得られた実際の摂取量 (X) \_\_\_\_\_ カロリー

カロリー目標 \_\_\_\_\_ カロリー

	目標 (何をするか)	現状	目標値	行動プラン (どのようにするか)
食 事				
運動、日常生活での 身体活動				
記録をつける	体重	歩数	運動	食事
			飲酒	行動

# 運動計画表

施設番号  個人番号  氏名

1. 体組成 (平成 年 月 日現在)  
 身長 ( . cm) 体重 ( . kg) 体脂肪率 ( . %)  
 ウエスト ( . cm)

2. 運動の条件等  とくになし  
 あり ( )

### 3. 週間予定表

	日	月	火	水	木	金	土
運動内容							
時間 (分)							
運動量 (kcal)							
運動内容							
時間 (分)							
運動量 (kcal)							
運動内容							
時間 (分)							
運動量 (kcal)							
運動内容							
時間 (分)							
運動量 (kcal)							

合計 (週 kcal) 1日当たり ( kcal)

4. 実施予定期間 (平成 年 月 日 ~ 平成 年 月 日)

5. 注意事項  
 ( )

指導者名 ( )	記入日 (平成 年 月 日)
----------	----------------

## 運動計画表 (記入例)

施設番号 E X 1 個人番号 1 氏名 生活太郎

1. 体組成 (平成 11 年 3 月 29 日現在)

身長 ( 170.5 cm) 体重 ( 83.2 kg) 体脂肪率 ( 32.5 %)

ウエスト ( 105.0 cm)

2. 運動の条件等

とくになし

あり ( )

3. 週間予定表

	日	月	火	水	木	金	土
運動内容	歩行	歩行	水泳	歩行	卓球	歩行	テニス
時間 (分)	60	30	30	30	45	30	30
運動量 (kcal)	240	120	320	120	240	120	240
運動内容			歩行				
時間 (分)			20				
運動量 (kcal)			80				
運動内容							
時間 (分)							
運動量 (kcal)							
運動内容							
時間 (分)							
運動量 (kcal)							

合計 (週 1,480 kcal) 1日当たり ( 210 kcal)

4. 実施予定期間 (平成 11 年 4 月 4 日 ~ 平成 11 年 5 月 15 日)

5. 注意事項

( とくになし )

指導者名 ( 保健良子 ) 記入日 (平成 11 年 4 月 2 日)