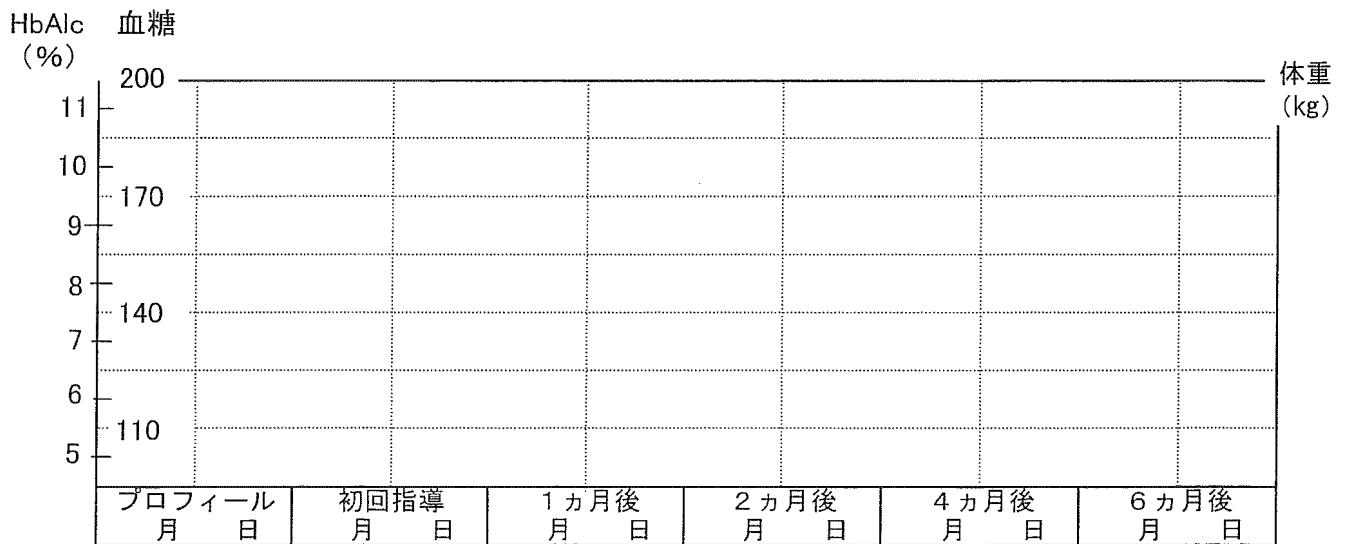


MEMO



ヘルスアップ記録表（歩数記録表）

日	曜日	天気	体重	歩数	運動量	筋力 トレ	血糖値	備考	グラフ
例	月	晴	50	7824	205	○	100	散歩をした。気持ち良かった	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

生活調査票

(本紙は調査担当者が記入する)

対象者ID _____ イニシャル _____ 調査担当者氏名 _____ ID _____

1. 確認事項

- 1) 今朝、起床してからの飲食の有無 (1. 有り 2. 無し)
 2) 昨夜の飲酒の有無 (1. 有り 2. 無し)
 3) 昨夜9時以降の飲食の有無 (1. 有り 2. 無し)

2. 基本情報

1	調査年月日	年 月 日	西暦	
2	イニシャル		姓名の順、上島弘嗣ならUH	
3	生年月日	19 年 月 日	西暦	
4	性別	1 = 男性 2 = 女性	○を付けて下さい	
5	身長	. cm	軽装でそのままの値を記入	
6	体重	. kg		
血圧1回目 (脈 拍)		/ () / 1分間	血圧2回目 (脈 拍)	/ () / 1分間

血液検査

高コレステロール		耐糖能異常	
TCH		空腹時血糖	
Hdl Chol		HbA1c	
中性脂肪			

3. <既往・現病歴>以下の病気の既往歴また治療中の疾患を確認して下さい。

- 1) 脳卒中 1. あり 2. なし
 2) 心筋梗塞・狭心症 1. あり 2. なし
 3) その他治療中の病気がある場合は下に記入

胃切除の既往 (有 ・ 無)

4. <薬物治療>現在の薬物治療の状況を確認して下さい。

- 1) 降圧薬 1. あり 2. なし 2) 糖尿病服薬・インスリン治療 1. あり 2. なし
 3) コレステロール低下薬 1. あり 2. なし 4) 甲状腺疾患 1. あり 2. なし
 5) ホルモン補充療法 1. あり 2. なし
 6) その他使用している薬のある場合は下記に記入する。

貧血治療中 (有・無)

対象者ID _____ イニシャル _____

以下は対象者本人が記入してください

5. <糖尿病の家族歴>

- 1) 父親 1. あり 2. なし 3. 不明 2) 母親 1. あり 2. なし 3. 不明

6. <喫煙状況>

- 1) 現在タバコを吸いますか 1. 吸う 2. やめた 3. 元々吸わない
-
- 2) 1. 吸うと答えた人は1日何本吸いますか。 1日 _____ 本
-
2. やめたと答えた人は _____ 歳まで1日 _____ 本吸った

7. <身体活動状況>

- 1) 今までに定期的な運動の経験がありますか。 1. はい 2. いいえ
-
- 2) 現在月に1回以上行う運動はありますか。 1. はい 2. いいえ

(例) 1 を月に 20 回 1回当たり 15 分間 _____ を月に _____ 回 1回当たり _____ 分間
_____ を月に _____ 回 1回当たり _____ 分間 _____ を月に _____ 回 1回当たり _____ 分間

- | | | | |
|---------------------|----------|--------------------|----------------|
| 1. 散歩 | 2. 急ぎ足歩行 | 3. ゴルフ・野球など | 4. 体操(ストレッチなど) |
| 5. ジョギング | 6. 水泳 | 7. サッカー・バスケットボールなど | 8. サイクリング |
| 9. その他(自由記入 _____) | | | |

3) 万歩計の結果を平日2日分記入して、普段との比較を○で示してください。

_____ 月 _____ 日 _____ 曜日 _____ 歩	1. 普段より多い	2. 普段通り	3. 普段より少ない
_____ 月 _____ 日 _____ 曜日 _____ 歩	1. 普段より多い	2. 普段通り	3. 普段より少ない

4) または 5) いずれかにお答え下さい。

4) 主に在宅している方にお聞きします。家にいる時、次のどちらに近いか教えて下さい。

1. 家事などで何かとよく動き回る。 2. 必要以上には動かない。

・買い物等の用事で外出するのは _____ 平均週 _____ 日

5) 就業 (パートタイムを含む) されている方にお聞きします。

- ・仕事の強度は 1. 主に力仕事である。
-
2. 立って仕事するが力仕事ではない。または外出する仕事が多い。
-
3. 主に座って仕事する。

・就業時間は平均どれだけのですか。 _____ 平均週 _____ 日 _____ 1日平均 _____ 時間

6) 全員にお聞きします。主に在宅の方は用事で外出する時の、就業されている方は通勤時のよく使う移動手段とその所用時間を記入下さい (通勤では往復分、複数回答可)。

1. 徒歩 _____ 分 2. 自転車 _____ 分 3. 電車 _____ 分
-
4. バス _____ 分 5. 自動車 _____ 分

対象者ID _____ イニシャル _____

8. <食行動調査>

- 1) 朝食は 週に _____ 日食べる。
- 2) 昼食は 週に _____ 日食べる。 時間は 1. 一定している 2. 一定していない
- 3) 夕食は 自宅で週に _____ 日 外食で週に _____ 日食べる。
- 4) 夕食の時間は 1. 一定している (午後時くらい) 2. 一定していない
- 5) 以下の時間帯に間食 (食事以外の飲食、お菓子など) をしますか
- | | | | | |
|----------|-----|-----------|----------|---------|
| 朝食から昼食の間 | ①毎日 | ② 2～3日に1回 | ③ 1週間に1回 | ④ほとんどない |
| 昼食から夕食の間 | ①毎日 | ② 2～3日に1回 | ③ 1週間に1回 | ④ほとんどない |
| 夕食から寝るまで | ①毎日 | ② 2～3日に1回 | ③ 1週間に1回 | ④ほとんどない |
- 6) 家族の残り物を食べることがありますか 1. よくある 2. 時々ある 3. ほとんどない
- 7) 食べる速さはどうですか 1. 速い 2. 普通 3. 遅い
- 8) 週末など1度にたくさん食べることがありますか
1. よくある 2. 時々ある 3. あまりない
- 9) 塩辛いものを好んで食べますか 1. はい 2. ふつうと思う 3. あまり食べない
- 10) フライや天ぷらを好んで食べますか 1. はい 2. ふつうと思う 3. あまり食べない
- 11) ドリンク剤や栄養補助食品をとっていますか 1. はい 2. いいえ
- はいの人は _____ を週に _____ 回程度
- _____ を週に _____ 回程度
- 12) 食生活で特に気をつけていることがありますか 1. ある 2. ない
- 13) 「ある」と答えた方へ、それはどんなことですか _____ コード
- _____
- _____
- _____

9. <運動状況調査> 重複する事項がありますがもう一度お答え下さい。

1) 今までに、健康のための定期的な運動経験がありますか。

1. はい 2. いいえ

2) 中学校卒業以後、スポーツを大会に参加することを目的に練習したことはありますか。

1. はい 2. いいえ

3) 子供（小学生・中学生）の頃、長距離を走ることが得意でしたか。

1. 苦手 2. 普通 3. 得意

4) 子供（小学生・中学生）の頃、徒競走（短距離走）は得意でしたか。

1. 苦手 2. 普通 3. 得意

5) あなたの現在の運動に関する状態に最もよく当てはまるものを一つ選び、○をつけてください。

（ここでの定期的な運動とは、週3日以上、かつ1回につき10分以上1日合計20分以上の運動とします）

1. 現在、全く運動していないし、6か月以内に運動を開始するつもりもない
2. 現在、全く運動していないが、6か月以内に運動を開始しようと考えている
3. 現在、少しは運動を行っているが、定期的とはいえない
4. 現在、定期的に運動を行なっているが、定期的な運動を始めてまだ6か月以内である
5. 現在、定期的に運動を行なっており、定期的な運動を6か月以上継続している

血糖セルフ・パスポート

センターID _____ 対象者ID _____

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
曜日																				
測定コース	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
食後時間																				
血糖値																				
測定前生活習慣																				
運動																				
節酒																				
魚																				
和菓子																				
果物																				

ヘルスパスポート

あなたの基本的な測定日:

1週目は日曜日就寝前(夜)、月曜日早朝空腹時(朝)、水曜日曜日就寝前(夜)、木曜日早朝空腹時(朝)に測定。2~4週目は月曜日・木曜日の朝に測定下さい。さらに最初の週はなれる為にいつでも構いませんので2度余分に測定して下さい。

対象者ID

センターID	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
曜日															
測定コース	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝
血糖値	160														
	150														
	140														
	130														
	120														
	110														
	100														
90未満															
食後時間															
血糖値															
運動															
飲酒															

食品のエネルギーと脂肪の量

” 1/2

食 品		目安量	重量 (g)	エネルギー (kcal)	脂肪 (g) / 重量	
穀類	米飯	茶碗 1 杯	110	185	0.33	
	米飯	中茶碗 1 杯	165	277	0.495	
	米飯	どんぶり 1 杯	250	420	0.75	
	食パン	6 枚切り	60	158	2.64	
	中華麺 (生)	1 玉	130	365	1.56	
	うどん (ゆで)	1 玉	250	263	1	
	そば (ゆで)	1 玉	210	277	2.1	
	*	即席中華麺 (油揚げ)	1 人分	100	458	19.1
脂肪の 多い肉	*	牛ばら肉	標準的一回量	60	223	19.74
	*	牛ロース	同	60	144	10.44
	*	豚ばら肉	同	60	260	24.06
	*	挽肉	同	60	134	9.06
	*	豚ベーコン	同	30	122	11.73
	*	ロースハム	同	30	63	4.38
	*	ソーセージ	同	60	179	14.82
脂肪の 少ない肉		牛もも肉 (脂なし)	同	60	84	2.76
		牛ひれ肉	同	60	80	2.88
		豚もも肉 (脂なし)	同	60	86	3.18
		鶏むね肉 (皮なし)	同	60	65	0.9
		ボンレスハム	同	30	35	1.2
魚類		さば	同	80	162	9.68
		さんま	同	80	248	19.68
		さけ	同	80	163	10.24
		マグロ	同	60	56	0.06
		マグロ (脂身)	同	60	211	16.98
		ヒラメ	同	80	99	2.96
		エビ	同	50	42	0.2
		イカ	同	50	44	0.6

食品のエネルギーと脂肪の量

2/2

洋菓子	*	ポテトチップス	同	30	166	10.56
	*	ドーナツ	同	50	194	10.2
	*	ソフトビスケット	同	50	261	13.8
	*	チョコレート	同	50	279	17
和菓子		かしわもち	同	50	103	0.2
		大福もち	同	50	118	0.25
乳製品		高脂肪牛乳	同	200	146	8.4
		低脂肪牛乳	同	200	92	2
	*	アイスクリーム(高脂肪)	同	100	212	12
		アイスマルク	同	100	167	6.4
		シャーベット	同	100	127	1
油脂類		マーガリンソフト	同	10	76	8.16
	*	バター	同	10	75	8.1
		フレンチドレッシング	同	10	41	4.19
		マヨネーズ	同	10	70	7.53

お菓子の脂肪分とエネルギーとの関連

N11

種類	種類	標準のおもさ	エネルギー	脂肪量(g)
和菓子	どら焼き	(1個 70g)	199	1.8
	ひよこ	(1個 50g)	147	0.8
	桜餅	(1個 50g)	100	0.1
	くしだんご	(1本 50g)	98	0.2
	かりんとう	(10本 50g)	220	5.9
	揚げ煎餅	(2枚 20g)	93	3.5
	塩煎餅	(2枚 20g)	75	0.2
	羊羹	(1切れ 50g)	148	0.1
洋菓子	シヨートケーキ	(1個 100g)	344	14
	シュークリーム	(1個 60g)	147	8.2
	アップルパイ	(1個 100g)	304	17.5
	ソフトビスクット	(5枚 50g)	261	13.8
	ドーナッツ	(1個 50g)	194	10.2
	クラッカー	(10枚 30g)	148	6.8
	ポテトチップス	(1/3袋 30g)	166	11
	デニッシュ	(1個 80g)	316	17
	チョコレート	(1枚 50g)	279	17

食生活状況調査票

あなたのふだんの食生活についてお聞き致します。ここ1.2ヶ月の食事について分かる範囲でお答え下さい。
 秘密は厳守致しますのでありのまますをお答えください。

※ 太枠欄にご記入下さい

記入例	週に2回の場合	週あたり	<input type="text"/>	回
	月に2回の場合	週あたり	<input type="text"/>	回
	月に3回の場合	週あたり	<input type="text"/>	回

1. 1週間に米飯をどのくらい食べていますか？休日を含めてお答え下さい

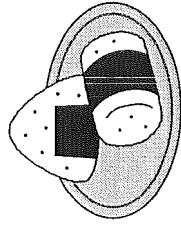
(1) 茶碗の大きさはどれですか？

- 1. 茶漬用茶碗
- 2. 男物茶碗
- 3. 女物茶碗

(2) 盛り付けはどのようなですか？

- 1. 大盛
- 2. 普通
- 3. 小盛

	大きさ	盛り付け	週に (杯)
朝			
昼			
夜			



	大きさ	盛り付け	週に
朝			
昼			
夜			

2. 1週間の中で次の食品を主食としてをどのくらい食べますか

【パン】

【同等量】

- 1. 4枚切
 - 2. 6枚切
 - 3. 8枚切
- ロールパン2個、フランスパン(4cm角)2切れ

週あたり		枚
週あたり		枚
週あたり		枚

注) ※菓子パンを食事として摂る場合は菓子類でお答え下さい。

【麺】

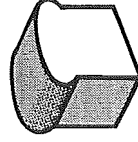
- 1. 和風麺
 - 2. 中華麺
 - 3. 即席麺
- うどん・ソバ 等
中華麺・スパゲッタイ 等
インスタントラーメン

週あたり		杯
週あたり		杯
週あたり		杯

【その他】

- 1. お好み焼き
- 2. たこ焼き
- 3. その他()

週あたり		枚
週あたり		個
週あたり		

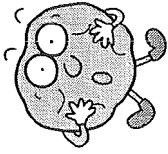


週		杯
週		杯

週		枚
週		枚
週		枚

3. いも類はどのくらい食べますか？調理例を参考にお答え下さい

1. 煮物 肉じゃが 等
2. 揚げ物 コロッケ 等
3. サラダ ポテトサラダ 等
4. 生食 山芋のとろろ汁 酢の物 等



週あたり 回
 週あたり 回
 週あたり 回
 週あたり 回

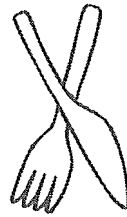
毎日のおかずで魚と肉はどちらが多いですか？

魚 肉

魚 肉

4. 魚介類の食べ方について

1. 焼く(塩焼き・照り焼き) 鮭・ぶり・サバ等いわし、あじ・さんま 等 回
2. 煮る(味噌煮 等) かれい・鯖・金目鯛 等 回
3. 揚げる(天ぷら・フライ) いかリグ、えび大・キス・あじ・かき 等 回
※1人前の組合例 (いか1切、えび中2本、キス1枚)
4. 生食(刺し身・寿司 等) まぐろ・あまえび・イカ 等 人前
5. 加工品(缶詰・練り製品) ツナ缶・サバ味噌缶 等 回
さつま揚げ・ちくわ・はんぺん・つみれ・板付きカマボコ 等



5. 肉の食べ方についてお尋ねします。調理例を参考に答え下さい

1. 焼く 焼肉・ステーキ・焼き鳥・ソテー 等
2. 揚げる トンカツ・鶏から揚げ 等
3. 煮る すき焼き・牛丼・シチュー 等
4. 茹でる 酒蒸し・シヤブシヤブ 等
5. 炒める 中華炒め・炒め煮 等
6. ひき肉料理 餃子・シューマイ・ハンバーグ・ミートボール・ミートソース 等
7. 加工品 ハム・ベーコン・ウインナ 等



週あたり	回
週あたり	回
週あたり	回
週あたり	回
週あたり	回
週あたり	回
週あたり	回

※外食の機会は月に何回位ありますか？

回位 _____
 倍位 _____

そのとき普段と比較して何倍ぐらい食べますか？ _____

6. 大豆製品について

1. 豆腐 1) みそ汁にいわれて
- 2) 奴・湯豆腐 等
2. 納豆(市販のカップ入を目安にお答え下さい)
3. 豆乳 (カップで)

週あたり	杯
週あたり	回
週あたり	個
週あたり	回

7. 乳製品について

1. 普通牛乳・濃厚牛乳 (カップで)
2. 低・無脂肪乳 (カップで)
3. プレーンヨーグルト (500g入で)
4. 加糖ヨーグルト (90g入)
5. 乳酸飲料 (飲むヨーグルト)
6. アイスクリーム

週あたり	杯
週あたり	杯
週あたり	回
週あたり	回
週あたり	ml
週あたり	個



(注) ヨーグルトソース・ジャム・砂糖・蜂蜜などを入れる場合は加糖ヨーグルトに記入してください

8. 鶏卵について

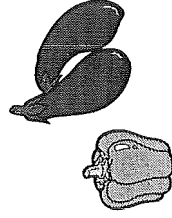
週あたり 個

注) うずらの卵は5個で鶏卵1個に換算します

9. 野菜について

1. サラダ
2. お浸し
3. 炒め物
4. 煮物
5. かぼちやの甘煮
6. 煮豆

- レタス・胡瓜・トマト・コーン・海藻等の盛り合わせ
- ほうれん草・白菜・ブロッコリー 等
- 野菜炒め・酢豚 等
- いり鶏・うま煮 等



回
 回
 回
 回
 回
 回

×
×
×
×
×
×

倍
倍
倍
倍
倍
倍

回
 回
 回
 回
 回
 回

10. 漬物について 小皿で

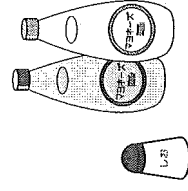
1日あたり 皿

11. みそ汁について

1日あたり 杯

12. 食卓で使う調味料について

1. マヨネーズ
2. ドレッシング
3. しょうゆ
4. ソース
5. 塩



週あたり 回
 週あたり 回
 週あたり 回
 週あたり 回
 週あたり 振

回
 回
 回
 回
 振

週
週
週
週
週

日 皿

日 杯

13. 果物について

1. りんご
2. バナナ
3. ミカン
4. ドライフルーツ
5. 缶詰

週あたり	個
週あたり	本
週あたり	個
週あたり	個
週あたり	個



注) グレープフルーツ1個は温州みかん3個と同等とする

14. 菓子類

1. 和菓子-1 大福・どらやき・カステラ 等
2. 和菓子-2 塩せんべい・甘辛せんべい 等
3. 洋菓子-1 アップルパイ・ショートケーキ・シュークリーム 等
4. 洋菓子-2 スナック菓子(ファシライス)・(ミニライス)
5. 洋菓子-3 ポツキョー・板チョコ 等
6. 洋風菓子パン デニッシュ・ミートパイ・メロパン・ドーナツ 等
7. 和風菓子パン-1 あんパン・ジャムパン 等
8. 和風菓子パン-2 ホップクリーム、マーガリン使用の菓子パン
9. 氷菓 シャーベット 等

週あたり	個
週あたり	枚
週あたり	個
週あたり	個
週あたり	個
週あたり	個
週あたり	個
週あたり	個
週あたり	個



15. 飲み物類

1. コーヒーや紅茶は1日に何杯飲みますか?
 ・ そのうち何回砂糖を入れますか?
 ・ そのとき砂糖はどのくらい入れますか? (ティースプーンで) 1回あたり
2. 清涼飲料水
3. コーヒー・フルーツ牛乳

日	杯
1回あたり	回
週	杯
週	ml
週	ml

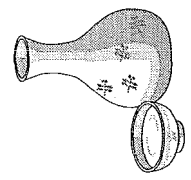


注) 1. スティックシュガー(3g)はティースプーン1杯に相当
 2. スポーツドリンクは清涼飲料水に入り、量は1/2で記入する

16. アルコールについて 重複回答可

現在お酒を飲みますか？ 1. 飲む 2. 飲まない
現在1週間に1回以上お酒を飲む方にお聞きします

- 1. ビール 350ml
- 2. 500ml
- 3. 大ビン
- 2. 焼酎
- 3. 日本酒
- 4. ウイスキー (シングルで)
- 5. ワイン (グラスで)



- ・たくさん飲む機会はどのくらいありますか
- ・普段と比べて何倍くらいですか

週あたり _____ 本
 週あたり _____ 本
 週あたり _____ 本
 週あたり _____ 合
 週あたり _____ 合
 週あたり _____ 杯
 週あたり _____ 杯

月 _____ 回
 _____ 倍

17. 食べ物が多いときは残すことが
ありますか？ 1. はい 2. いいえ

18. おかずは大皿ですか？
個人用ですか？ 1. 大皿 2. 個人用

2003年____月____日

指導者 ID

対象者 ID

器 具

1. 血漿分離用キットが1人当たり2個準備できている。
2. ピペットが準備できている。
3. チップが準備できている。
4. 抗凝固剤としてEDTA-2Kを使用した採血管で採血した血液が準備できている。
5. 全血1.0mL採取用チューブの準備ができている。

血液分取

6. 採血管内の血液を良く混和した。
7. 最初に吸引した血液を廃棄し、2度目の血液をキットのボトルに注入した。
8. 正確に60マイクロリットルの血液を分取できた。
9. 溶血しないで分離できた。
10. 一人について2個のボトルに分取した。

発 送

11. 分取してその日のうちに発送した。
12. 全血1.0mL分取してキット内に入れた。

タイムスケジュール案

9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00
受付	受付	受付	受付	受付	受付	受付	受付	受付
	血圧・採血・身体測定	血圧・採血・身体測定	血圧・採血・身体測定	血圧・採血・身体測定	血圧・採血・身体測定	血圧・採血・身体測定	血圧・採血・身体測定	血圧・採血・身体測定
	問診	問診	問診	問診	問診	問診	問診	問診
	栄養調査	栄養調査	栄養調査	栄養調査	栄養調査	栄養調査	栄養調査	栄養調査
	運動調査	運動調査	運動調査	運動調査	運動調査	運動調査	運動調査	運動調査
	栄養調査	栄養調査	栄養調査	栄養調査	栄養調査	栄養調査	栄養調査	栄養調査

参加者:1
参加者:2
参加者:3
参加者:4

1組目
2組目

最低人員数
受付 1名
採血 1名
問診 1名
運動 2名
栄養 2名

9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00
受付1	受付2	受付	受付	受付	受付	受付	受付	受付
	採血・血圧・身体測定	採血・血圧・身体測定	採血・血圧・身体測定	採血・血圧・身体測定	採血・血圧・身体測定	採血・血圧・身体測定	採血・血圧・身体測定	採血・血圧・身体測定
	問診1	問診1	問診1	問診1	問診1	問診1	問診1	問診1
	運動2組目	運動2組目	運動2組目	運動2組目	運動2組目	運動2組目	運動2組目	運動2組目
	運動1組目	運動1組目	運動1組目	運動1組目	運動1組目	運動1組目	運動1組目	運動1組目
	栄養1組目	栄養1組目	栄養1組目	栄養1組目	栄養1組目	栄養1組目	栄養1組目	栄養1組目
	栄養2組目	栄養2組目	栄養2組目	栄養2組目	栄養2組目	栄養2組目	栄養2組目	栄養2組目

受付
採血
問診
運動1
運動2
栄養1
栄養2