

資料 J-DOIT1 : 1-a

■ ■ 糖尿病予防のための戦略研究
「2型糖尿病発症予防のための介入試験」

研究の説明と参加についての同意書

試験実施計画書版数 : 第1.0.0版
試験実施計画書作成日 : 2006年12月11日

J1

研究の説明と参加についての同意書

■ はじめに

この説明文書は、糖尿病の前段階にあると思われる人に生活習慣に関する支援をおこなうことで、糖尿病の発症がどのくらい予防できるかを調べる研究について説明するものです。

■ この研究の目的と意義

わが国においても、糖尿病の患者さんは年々増加しています。では、どのような人が糖尿病になりやすいのでしょうか。このことについてはいろいろな研究が実施されており、健康診断などで調べた血糖値が高めの人ほど糖尿病になりやすい、すなわち糖尿病の前段階にあることがわかっています。そこで今回わたしたちは、健康診断の結果このような糖尿病の前段階にあると判定された人たちを対象に、食事や運動などの生活習慣に関する支援を行うことで、糖尿病になることをどのくらい予防できるかを調べることにしました。

この研究は、厚生労働省の研究事業(厚生労働科学特別研究)「糖尿病予防のための戦略研究」(主任研究者 財団法人国際協力医学研究振興財団理事長 織田敏次)の一環として全国の多くの企業、自治体、健診機関の協力を得て行われます。この研究の成果は、今後のわが国の糖尿病予防に大きな指針を与えることになると考えられます。

■ この研究の対象となる人

この研究の対象は、年齢が20歳から65歳で、健康診断の血糖値が高めであることがわかっている人です。

■ この研究の方法

今回の研究では、糖尿病の前段階にあると思われる人たちが、体重計や歩数計の提供を受けて食事と運動についての目標達成を目指すグループ(自立群)と、それに加えて電話でのアドバイスを受けるグループ(支援群)との二つに分けられます。そして、糖尿病の予防効果に差が生じるかどうかを統計的に判定します。

あなたのグループは 支援群 です。

支援群では、健診とアンケート調査の結果を基に到達目標を立て、1年間にわたり約6回、電話(または手紙など)で食事や運動に関する支援を受けます。この間、無償で提供された体重計、歩数計の結果を、同時に配布された専用の送信器を用いて毎週送信していただき、それに応じた電話支援を受けることとなります。また、当初の1年間は、定期的にニュースレターも届けられます。健診やアンケート調査などを含め、この研究は2010年3月まで続く予定です。(図1参照)

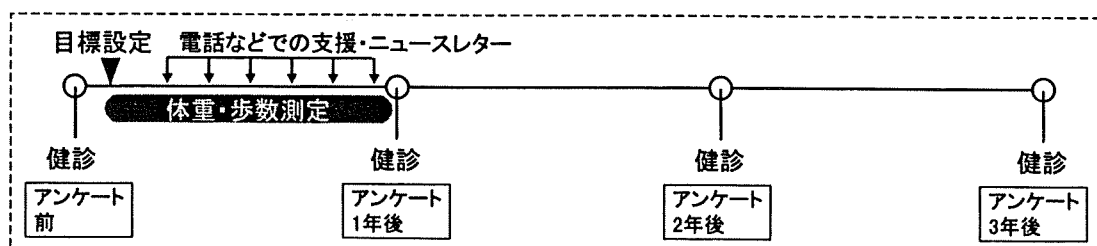


図1 研究方法の概念図

研究の説明と参加についての同意書

■ 研究参加で得られるもの

この研究に参加していただくことで、糖尿病について学ぶことができ、食事や運動に関する電話での支援を受けることができます。また、食事や運動についての望ましい習慣を身につけることを手助けする目的で、体重計と歩数計が提供されます。

特別にお薬を飲んでいただくような研究ではありませんので、大きな危険はありません。

■ この研究への参加、同意撤回の自由

この研究に同意して参加されるかどうかは、まったくあなたの自由です。たとえこの研究に参加されなくても、不利益を受けることはありません。

また、一度参加することに同意した後でも、気が変わったときには、いつでもその同意を撤回することができますし、そのことで不利益を受けることもありません。何かの理由で研究への参加が続けられなくなった場合には、ヘルプデスクへご連絡下さい。

ヘルプデスク: 電話 0120-306-884、FAX 0120-331-907

■ 人権の保護について

この研究に参加することは自発的なものですから、あなたの意思を大切にします。わからないことやもっと知りたいこと、心配なことがありましたら、いつでも遠慮なくヘルプデスクの担当者に聞いてください。わかりやすく説明します。

なお、あなたがこの研究に参加するにあたり、支援を実施するためにあなたの名前や連絡先などが予防支援センターに伝えられます。そこで、あなたの個人情報(名前や住所など)、アンケートへの回答や健康情報(健診結果やレセプトなど)は、番号や記号をつけて管理し、名前や住所などの個人情報が特定されない形にして保管し、その後データセンターに送られ解析されます。このため、プライバシーは完全に守られます。この研究のために集められた情報は、この研究目的にのみ使用され、研究参加者を特定できる資料は研究終了後に破棄されます。

■ 研究結果の公表について

この研究から得られた成果は、医学雑誌などに公表されることがありますが、その場合にもあなたの個人情報が特定されないような形で行われますので、プライバシーが外部に漏れることはありません。

■ 費用について

この研究は、厚生労働省からの研究費によって行われます。このため、あなたの費用負担はありません。また、体重計、歩数計が無料で提供されますが、この研究に参加することに対して、あなたに金銭面での謝礼はありません。

研究の説明と参加についての同意書

■ 研究リーダーについて

この研究の研究リーダーは葛谷英嗣(京都医療センター)です。この研究は文部科学省・厚生労働省「疫学研究に関する倫理指針」(平成17年6月29日改正)を遵守して実施されます。また、この研究は倫理審査委員会で承認を受けており、参加者の権利が守られていることや医学の発展に役立つ情報が得られることなどが検討され、問題ないことが確かめられています。

■ 問い合わせ先について

この研究について、あるいは個人情報の取り扱いについて何か疑問や問題が生じたとき、相談したいときには、以下のヘルプデスクに連絡してください。

ヘルプデスク: 電話 0120-306-884、FAX 0120-331-907

同意書

糖尿病予防のための戦略研究
「2型糖尿病発症予防のための介入試験」
研究リーダー 葛谷英嗣 殿

私は本研究に参加するにあたり、研究内容等について担当者から十分な説明を受け、理解した上で、自由意志により本研究に参加することに同意いたします。

本人氏名(自署) _____

住 所 _____

電話番号 _____

メールアドレス
(あれば) _____

生年月日 _____ 年 月 日

年 齢 _____ 歳

性 別 男 女

同 意 日 _____ 年 月 日

■ 2型糖尿病発症予防のための介入試験(J-DOIT1)

参加基準確認票

J-DOIT1にご参加頂くにあたり、下記の質問にお答え下さい。

なお、質問1から質問8のうち、1つでも「はい」に当てはまる場合、本研究に参加できませんので、御了承下さい。

質問1 以前に糖尿病の診断を受けたことがある。(妊娠糖尿病をのぞきます)

1. はい 2. いいえ

質問2 糖尿病のお薬を現在飲んでいる。

1. はい 2. いいえ

質問3 現在、医師から運動を禁止されている。

1. はい 2. いいえ

質問4 現在、妊娠しているまたは妊娠の可能性がある。

1. はい 2. いいえ

質問5 他の病気で本研究より優先すべき食事や運動指導を受けている。

1. はい 2. いいえ

質問6 医師から「1型糖尿病の疑いがある(もしくは1型糖尿病である)」といわれたことがある。

1. はい 2. いいえ

質問7 肝硬変または慢性ウイルス性肝炎(B型慢性肝炎、C型慢性肝炎)の診断を受けている。

1. はい 2. いいえ

質問8 心臓ペースメーカーを使用している。

1. はい 2. いいえ

記入日 年 月 日

本人氏名(自署) _____

希望される場合には3ヶ月に1回、歩数計体重計の記録を受け取ることができます。受け取りを希望しますか？

1. はい 2. いいえ

資料 J-DOIT1 : 1-c

■ ■ 糖尿病予防のための戦略研究
「2型糖尿病発症予防のための介入試験」

健康状態についての調査

試験実施計画書版数 : 第1.2.0版

以下の質問について、当てはまる番号を○で囲むか、()に書き込んでください。

■ 運動について

質問1 軽く汗をかくような運動をどのくらいしますか？

※ここでの運動は「はや歩き」と同じか、それ以上の「きつさ」で行われるものをさします。
仕事での活動は含めません。

例)エアロビクス、はや歩き、ジョギング、水泳、自転車をこぐ、各種スポーツ

1. 週2回以上 2. 週1回 3. 月1～2回 4. 月1回未満

質問2 軽く汗をかくような運動をする時間は、1週間分を合計すると何分くらいになりますか？

(例えば、週に2回、1回30分運動しているのなら「60分」になります。)

()分

質問3 日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上していますか？

1. はい 2. いいえ

質問4 同世代の人と比較して歩く速度が速いですか？

1. はい 2. いいえ

質問5 1日の歩数はどのくらいですか？

1. 4,000歩以下 2. 4,001～6,000歩 3. 6,001～8,000歩
4. 8,001～10,000歩 5. 10,001歩以上 6. わからない

■ 食生活について

質問6 朝食は食べますか？

1. ほぼ毎日食べる 2. 時々食べる 3. 食べない

質問7 栄養のバランスを考えて食べていますか？

1. 考えて食べる 2. 少しは考えて食べる 3. 考えて食べていない

質問8 腹八分目にしていますか？

1. はい 2. ときどき 3. いいえ

質問9 間食をしますか？

1. ほとんどしない 2. 時々する 3. ほぼ毎日1回

4. 毎日2回 5. 毎日3回以上

質問10 外食をしますか？

1. ほとんどしない 2. 時々する 3. ほぼ毎日1回 4. 毎日2回以上

質問11 砂糖入りの飲み物を飲みますか？

1. 飲まない 2. ときどき飲む 3. 飲む 4. よく飲む

質問12 コーヒーを何杯飲みますか？

1. 1杯/週未満 2. 1~6杯/週 3. 1~2杯/日 4. 3杯/日以上

質問13 緑茶を何杯飲みますか？

1. 1杯/週未満 2. 1~6杯/週 3. 1~2杯/日

4. 3杯~5杯/日 5. 6杯/日以上

質問14 野菜を1日に何皿食べていますか？

※1皿は海藻、根菜を含め、生野菜なら両手1杯、温野菜なら片手1杯が目安です

1. 1皿以下 2. 2皿 3. 3皿 4. 4皿 5. 5皿以上

質問15 塩分を控えていますか？

1. 控えている 2. 時々控えている 3. 控えていない

■ 飲酒について

質問16 お酒をどのくらい飲みますか？

1. 飲まない 2. 時々飲む 3. ほぼ毎日飲む

質問17 普段1日に飲む種類と量は合計してどのくらいですか？

1. 日本酒()合 2. 焼酎()合 3. 泡盛()合

4. ビール 大瓶()本 缶ビール500ml()缶 缶ビール350ml()缶

5. ワイン()杯 6. ウイスキー、ブランデー、ウォッカ等の強い酒 シングルで()杯

質問18 あなたはお酒を飲んだときに、顔が赤くなりますか？

1. いつも赤くなる 2. 時々赤くなる 3. 赤くならない

質問19 あなたはお酒を飲んだときに、顔以外が赤くなりますか？

1. いつも赤くなる 2. 時々赤くなる 3. 赤くならない

質問20 あなたはお酒を飲んだときに、心臓がドキドキしますか？

1. いつもドキドキする 2. 時々ドキドキする 3. ドキドキしない

■ ライフスタイルについて

質問21 睡眠時間はどのくらいですか？

1. 約9時間以上 2. 約8時間 3. 約7時間 4. 約6時間 5. 約5時間以下

質問22 たばこを吸いますか？

1. 吸わない 2. 過去に吸っていたがやめた 3. 吸う

質問23 1日労働時間はどのくらいですか？

1. 約11時間以上 2. 約10時間 3. 約9時間 4. 約8時間 5. 約7時間以下

質問24 現在ストレスが多いと感じていますか？

1. 多い 2. 普通 3. 少ない

質問25 20歳の時の体重からどのくらい変化しましたか？

1. 減った、または変化なし(1kg未満) 2. 少し増えた(1~5kg未満)
3. 増えた(5~10kg未満) 4. 増えた(10kg以上)

■ 生活習慣病や病気について

質問26 両親が次の病気になったことがありますか？(複数回答可)

1. がん 2. 脳卒中 3. 心臓病 4. 糖尿病
5. 腎不全(透析) 6. ない 7. わからない

質問27 兄弟・姉妹が次の病気になったことがありますか？(複数回答可)

- | | | | |
|------------|--------|----------|--------|
| 1. がん | 2. 脳卒中 | 3. 心臓病 | 4. 糖尿病 |
| 5. 腎不全(透析) | 6. ない | 7. わからない | |

質問28 過去、次のような病気であると医療機関でいわれたことがありますか？(複数回答可)

- | | | | |
|--------|---------|--------|--------------|
| 1. 高血圧 | 2. 高脂血症 | 3. 糖尿病 | 4. 高尿酸血症(痛風) |
| 5. 心臓病 | 6. 脳卒中 | 7. ない | |

質問29 現在、次のような病気であると医療機関でいわれたことがありますか？(複数回答可)

- | | | | |
|--------|---------|--------|--------------|
| 1. 高血圧 | 2. 高脂血症 | 3. 糖尿病 | 4. 高尿酸血症(痛風) |
| 5. 心臓病 | 6. 脳卒中 | 7. ない | |

質問30 現在、飲んでいる薬や注射はありますか？(複数回答可)

- | | | |
|-----------------|------------|----------------|
| 1. 血圧を下げる薬 | 2. インスリン注射 | 3. 血糖を下げる薬 |
| 4. コレステロールを下げる薬 | 5. ステロイド | 6. 以上の薬を飲んでいない |

質問31 健康に関する教室や講演会、イベント、自主グループ等の活動に参加したことがありますか？

- | | | |
|-----------------------|-------------------|---------|
| 1. 週に1回 | 2. 月に1~2回 | 3. 年に数回 |
| 4. 参加したことがないが参加したいと思う | 5. 参加したことはなく関心がない | |

質問32 次のような自覚症状はありますか？(複数回答可)

- | | | | | |
|-----------|--------|-------|--------|----------|
| 1. 頭痛 | 2. 肩こり | 3. 腰痛 | 4. ひざ痛 | 5. 疲れやすい |
| 6. 朝起きにくい | 7. 息切れ | 8. 便秘 | 9. 尿もれ | 10. いびき |
| 11. ない | | | | |

質問33 この2週間、気持ちが落ち込んだり、憂鬱(ゆううつ)な気分、絶望的な気分になりましたか？

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

質問34 この2週間、何をしても楽しくないと感じますか？

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

■ 勤務形態について

質問35 現在、何か職業(パートを含む)に従事していますか？

1. はい 2. いいえ

質問36 職種は何ですか？

1. 専門職・技術職 2. 管理職 3. 事務職 4. 販売職 5. サービス職

6. 保安職 7. 農業 8. 林業 9. 漁業 10. 運輸・通信

11. 生産工程・労務作業 12. その他 13. 働いていない

質問37 勤務時間についてお答え下さい。

1. 日勤 2. 夜勤 3. 二交代または三交代 4. 働いていない

質問38 仕事の内容は以下のうちどれに近いですか？

1. ほとんど座っている

2. ほとんど立ち仕事で、手は使うが歩かない

3. 力はつかわないが、歩き回ることが多い

4. 重いものを運ぶ

5. 重労働

6. 働いていない

■ 食事と運動についての考え方に関する質問

質問39 現在の食習慣についてお聞きします。

※ここでの健康的な食事とは、腹八分目、脂肪控えめ、栄養バランスを考えて、ゆっくりよくかんで食べる食事をさします。

1. 今は健康的な食事をしていないし、これから始めるつもりもない

2. 今は健康的な食事をしていないが、これから始めようと思っている

3. 自分なりに食事を注意し始めており、1ヶ月以内に健康的な食事をしようと思う

4. もう健康的な食事を始めている。始めて6ヶ月以内である

5. 健康的な食事を6ヶ月以上続けている

質問40 健康的な食事をするのは、あなたにとってどのくらい重要なことですか？

1. まったく重要ではない 2. あまり重要ではない 3. 普通

4. まあまあ重要である 5. とても重要である

質問41 健康的な食事を始める、あるいは今後続けていくことについて、あなたはどのくらい自信がありますか？

1. まったく自信がない 2. あまり自信がない 3. 普通

4. まあまあ自信がある 5. とても自信がある

質問42 現在の運動習慣についてお聞きます。

※ここでの運動とは、1回30分以上の軽く汗をかく程度の運動を週2回以上することをさします。仕事での活動は含めません。

例)エアロビクス、はや歩き、ジョギング、水泳、自転車をこぐ、各種スポーツ

1. 今は運動をしていないし、これから始めるつもりもない

2. 今は運動をしていないが、これから始めようと思っている

3. 自分なりに運動を始めており、1ヶ月以内に定期的な運動をしようと思う

4. もう定期的な運動を始めている。始めて6ヶ月以内である

5. 定期的な運動を6ヶ月以上続けている

質問43 定期的に運動することは、あなたにとってどのくらい重要なことですか？

1. まったく重要ではない 2. あまり重要ではない 3. 普通

4. まあまあ重要である 5. とても重要である

質問44 定期的な運動を始める、あるいは今後続けていくことについて、あなたはどのくらい自信がありますか？

1. まったく自信がない 2. あまり自信がない 3. 普通

4. まあまあ自信がある 5. とても自信がある

■ 糖尿病予防に関するクイズ

それぞれの質問について、あてはまると思われる番号に○をつけてください

	はい	いいえ	わからない
質問45 正しい食生活と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある	1	2	3
質問46 血のつながった家族に糖尿病の人がいると、自分も糖尿病になりやすい	1	2	3
質問47 糖尿病になっても、自覚症状がないことが多い	1	2	3
質問48 太っている人は、標準体重まで減量しないと糖尿病を予防できない	1	2	3
質問49 糖尿病の手前の人でも、狭心症や心筋梗塞などの心臓病になりやすい	1	2	3
質問50 糖尿病の人は、傷が治りにくい	1	2	3
質問51 尿にタンパクが出ていると、腎臓が悪くなっているというサインである	1	2	3
質問52 米、パン、麺類は血糖値を上げにくい	1	2	3
質問53 ビールよりも焼酎を飲む方が、糖尿病予防に効果的である	1	2	3
質問54 野菜は血糖値を上げにくい	1	2	3

■ 健康診断についてのアンケート

2007年度(2007年4月～2008年3月)の健康診断について、当てはまる番号を○で囲むか、()に書き込んでください。(2007年度に2回以上の健康診断を受けている場合は、一番後で受けた健康診断についてお答えください。)

質問55 2007年度(2007年4月～2008年3月)の健康診断を受診した日はいつ頃でしたか？

()年 ()月

質問56 その日は夜勤明けでしたか？

1. 夜勤明けであった 2. 夜勤明けではなかった 3. 覚えていない

質問57 採血の時間帯はいつ頃でしたか？

1. 午前 2. 午後 3. 覚えていない

資料 J-DOIT1 : 1-d

■ ■ 糖尿病予防のための戦略研究
「2型糖尿病発症予防のための介入試験」

健康行動と満足度についての調査

以下の質問について、当てはまる番号を○で囲むか、()に書き込んでください。

■ 運動について

質問1 軽く汗をかくような運動をどのくらいしますか？

※ここでの運動は「はや歩き」と同じか、それ以上の「きつさ」で行われるものをさします。
仕事での活動は含めません。

例)エアロビクス、はや歩き、ジョギング、水泳、自転車をこぐ、各種スポーツ

1. 週2回以上 2. 週1回 3. 月1~2回 4. 月1回未満

質問2 軽く汗をかくような運動をする時間は、1週間分を合計すると何分くらいになりますか？

(例えば、週に2回、1回30分運動しているのなら「60分」になります。)

()分

質問3 1日の歩数はどのくらいですか？

1. 4,000歩以下 2. 4,001~6,000歩 3. 6,001~8,000歩

4. 8,001~10,000歩 5. 10,001歩以上 6. わからない

■ 食生活について

質問4 野菜を1日に何皿食べていますか？

※1皿は海藻、根菜を含め、生野菜なら両手1杯、温野菜なら片手1杯が目安です。

1. 1皿以下 2. 2皿 3. 3皿 4. 4皿 5. 5皿以上

■ 飲酒について

質問5 お酒をどのくらい飲みますか？

1. 飲まない 2. 時々飲む 3. ほぼ毎日飲む

質問6 普段1日に飲む種類と量は合計してどのくらいですか？

1. 日本酒()合 2. 焼酎()合 3. 泡盛()合

4. ビール 大瓶()本 缶ビール500ml()缶 缶ビール350ml()缶

5. ワイン()杯 6. ウイスキー、ブランデー、ウォッカ等の強い酒 シングルで()杯

■ 体重計・歩数計について

それぞれの質問について、自分に当てはまる度合いを表す数字を一つ選んで○で囲んでください。

質問7 体重計の使いやすさについて、どの程度満足されていますか？

6 5 4 3 2 1 0
大変満足 全く満足していない

質問8 歩数計の使いやすさについて、どの程度満足されていますか？

6 5 4 3 2 1 0
大変満足 全く満足していない

質問9 体重や歩数のデータの送信のしやすさについて、どの程度満足されていますか？

6 5 4 3 2 1 0
大変満足 全く満足していない

質問10 体重計や歩数計の全体的な使いやすさについて、どの程度満足されていますか？

6 5 4 3 2 1 0
大変満足 全く満足していない

質問11 今後も体重計を使い続けたいと思いますか？

6 5 4 3 2 1 0
とてもそう思う 全くそう思わない

質問12 今後も歩数計を使い続けたいと思いますか？

6 5 4 3 2 1 0
とてもそう思う 全くそう思わない

■ 電話支援サービスについて

それぞれの質問について、自分に当てはまる度合いを表す数字を一つ選んで○で囲んでください。

質問13 電話による支援サービス全体について、どの程度満足されていますか？

6 5 4 3 2 1 0
大変満足 全く満足していない

質問14 糖尿病に関する情報提供について、どの程度満足されていますか？

6 5 4 3 2 1 0
大変満足 全く満足していない

質問15 電話による食事指導について、どの程度満足されていますか？

6 5 4 3 2 1 0
大変満足 全く満足していない

質問16 電話による運動指導について、どの程度満足されていますか？

6 5 4 3 2 1 0
大変満足 全く満足していない

質問17 今後も、この電話支援を受けたいと思いますか？

6 5 4 3 2 1 0
とてもそう思う 全くそう思わない

質問18 この電話支援サービスを他人に勧めたいと思いますか？

6 5 4 3 2 1 0
とてもそう思う 全くそう思わない

質問19 電話支援サービスについて、ご意見がありましたらご自由にお書きください。

資料等

- 2-a 全国訪問健康指導協会（HJF）の電話支援スケジュール資料と配布資料
- 2-b 東京海上日動メディカル（TMS）の電話支援スケジュール資料と配布資料
- 2-c 明治安田ヘルストータルサポート（HTS）の電話支援スケジュール資料と配布資料
- 2-d 支援センター3社の比較

資料 J-DOIT1 : 2-a

全国訪問健康指導協会（HFJ）の電話支援スケジュール資料と配布資料

スケジュール

月	内 容
1ヶ月目(開始時)	・アンケート、目標設定 ・ホームウエルカムサポート-ご利用の手引き- ・到達目標確認シート ・1週間後 電話「カウンセリング」 ・チェックリスト ・メジャー
2ヶ月目	・電話「カウセンリング」 ・食事・運動記録票 ・翌期の目標 ・気づきと築きのダイアリー ・今期の自己評価
3ヶ月目	・電話「カウセンリング」 ・食事・運動記録票 ・翌期の目標 ・気づきと築きのダイアリー ・今期の自己評価
4ヶ月目	・電話「カウセンリング」 ・食事・運動記録票 ・翌期の目標 ・気づきと築きのダイアリー ・今期の自己評価
5ヶ月目	・気づきと築きのダイアリー ・今期の自己評価 ・食事・運動記録票 ・翌期の目標
6ヶ月目	・気づきと築きのダイアリー ・今期の自己評価 ・食事・運動記録票 ・翌期の目標
7ヶ月目	・電話「カウセンリング」 ・食事・運動記録票 ・気づきと築きのダイアリー ・今期の自己評価 ・翌期の目標
8ヶ月目	・気づきと築きのダイアリー ・今期の自己評価 ・食事・運動記録票 ・翌期の目標
9ヶ月目	・気づきと築きのダイアリー ・今期の自己評価 ・食事・運動記録票 ・翌期の目標
10ヶ月目	・電話「カウセンリング」 ・食事・運動記録票 ・気づきと築きのダイアリー ・今期の自己評価 ・翌期の目標
11ヶ月目	・気づきと築きのダイアリー ・今期の自己評価 ・食事・運動記録票 ・翌期の目標
12ヶ月目	・12期(12ヶ月目)の自己評価・ホームウエルカムアンケート送付
配布資料	登録パック(ウエルカムサポート)、カウンセリングスケジュール(1)、 目標到達確認シート(1)、メジャー(1)、生活状況アンケート(2)、 食生活アンケート(3)、12ヶ月後の目標(1)、気づきと築きのダイアリー(2)、 食事・運動記録票(1)、今期の自己評価(1)、 翌期の目標(1)