

私は前回から、以下のことに取り組んできました。
達成度は下記の通りでした。
(10点満点の評価と自身の感想や気づいたこと)

1 /10点

2 /10点

3 /10点

私は次回までに次のことに取り組んでみます。

1

2

3

シール

私は前回から、以下のことに取り組んできました。
達成度は下記の通りでした。
(10点満点の評価と自身の感想や気づいたこと)

1 /10点

2 /10点

3 /10点

シール

私は次回までに次のことに取り組んでみます。

1

2

3

私は前回から、以下のことに取り組んできました。

達成度は下記の通りでした。

(10点満点の評価と自身の感想や気づいたこと)

1 /10点

2 /10点

3 /10点

私は次回までに次のことに取り組んでみます。

1

2

3

シール

私は前回から、以下のことに取り組んできました。
達成度は下記の通りでした。
(10点満点の評価と自身の感想や気づいたこと)

1 / 10点

2 / 10点

3 / 10点

私は次回までに次のことに取り組んでみます。

1

2

3

シール

J-DOIT3 生活習慣プログラム チェック表

被験者番号 _____

身体活動チェック

チェック項目	コアカリキュラム プログラム② (19 ページ)	コアカリキュラム プログラム④ (50 ページ)	ポストコア カリキュラム (1 冊目)	ポストコア カリキュラム (2 冊目)	ポストコア カリキュラム (3 冊目)
	回 答	回 答	回 答	回 答	回 答
① 日頃からの日常生活の中で、健康維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしていますか	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
② 1日の中で、外を歩く時間は合計して30分以上ありますか	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
★ 1日あたり平均何分歩いていますか	()分	()分	()分	()分	()分
③ 1回30分以上の運動を、週2回以上実践し、1年以上継続していますか	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
★ 「はい」と答えた人にお聞きします。どんな運動ですか	() ()	() ()	() ()	() ()	() ()

食生活チェック

チェック項目	コアカリキュラム プログラム③ (33 ページ)	コアカリキュラム プログラム④ (48 ページ)	ポストコア カリキュラム (1 冊目)	ポストコア カリキュラム (2 冊目)	ポストコア カリキュラム (3 冊目)
	回 答	回 答	回 答	回 答	回 答
① 外食（市販の弁当や調理済食品などの利用も含む）を控えていますか（週3回以内）	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
② 卵・肉より魚・大豆製品を多く摂取するようにしていますか	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
③ マヨネーズ、ドレッシングや揚げ物などの油を使った料理を控えていますか（1日1回以内）	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
④ お菓子（まんじゅう、せんべい、ケーキ、菓子パンなど）や清涼飲料水（果汁、スポーツ飲料、缶コーヒーも含む）を摂る習慣（週3回以上）はありませんか	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
⑤ アルコール飲料を飲みすぎないようにしていますか（1日あたり日本酒なら1合、ビールなら500mlまで）	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
⑥ 野菜料理（漬物を除く）を1日5皿以上食べるようにしていますか	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
⑦ 栄養のバランスを意識していますか	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
⑧ 夜遅く食べないようにしていますか	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
⑨ 時間をかけてゆっくり噛んで食べるようにしていますか	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
⑩ 食べすぎ飲みすぎに気をつけていますか	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ

食べたくなる刺激を減らす方法 (1)

つつい食べ過ぎてしまうあなたに
「気をつけてはいるけれど、つい食べ過ぎてしまう…」
食器などの工夫で食べ過ぎを予防してみませんか。

- 決まった食器を使って、分量を把握して食べる。
- 自分の食べる分は自分の器に盛りきってしまう。
- 一皿に盛る量は少なく、皿数を多く準備する。



年 月 日 担当: _____

食べたくなる刺激を減らす方法 (1)

つつい食べ過ぎてしまうあなたに
「気をつけてはいるけれど、つい食べ過ぎてしまう…」
食器などの工夫で食べ過ぎを予防してみませんか。

- 決まった食器を使って、分量を把握して食べる。
- 自分の食べる分は自分の器に盛りきってしまう。
- 一皿に盛る量は少なく、皿数を多く準備する。



年 月 日 担当: _____

食べたくなる刺激を減らす方法 (2)

つつい食べ過ぎてしまうあなたに
「気をつけてはいるけれど、つい食べ過ぎてしまう…」
食卓の工夫で食べ過ぎを予防してみませんか。

- 食事と一緒に糖分を含まない飲み物を用意する。
- ながら食いをせず、決まった場所で食べる。
- 食事がすんだらすぐテーブルを片付ける。



年 月 日 担当: _____

食べたくなる刺激を減らす方法 (2)

つつい食べ過ぎてしまうあなたに
「気をつけてはいるけれど、つい食べ過ぎてしまう…」
食卓の工夫で食べ過ぎを予防してみませんか。

- 食事と一緒に糖分を含まない飲み物を用意する。
- ながら食いをせず、決まった場所で食べる。
- 食事がすんだらすぐテーブルを片付ける。



年 月 日 担当: _____

食べたくなる刺激を減らす方法 (3)

つつい食べ過ぎてしまうあなたに
「気をつけてはいるけれど、つい食べ過ぎてしまう…」
食材の買い物のし過ぎを予防してみませんか。

- 食材はリストを作ってから買い物をする。
- 満腹なときに買い物に行く。
- 財布のなかに予算分だけお金を入れておく。



年 月 日 担当: _____

食べたくなる刺激を減らす方法 (3)

つつい食べ過ぎてしまうあなたに
「気をつけてはいるけれど、つい食べ過ぎてしまう…」
食材の買い物のし過ぎを予防してみませんか。

- 食材はリストを作ってから買い物をする。
- 満腹なときに買い物に行く。
- 財布のなかに予算分だけお金を入れておく。

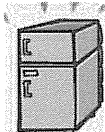


年 月 日 担当: _____

食べたくなる刺激を減らす方法 (4)

つつい食べ過ぎてしまうあなたに
「気をつけてはいるけれど、つい食べ過ぎてしまう…」
食べ物から遠ざかる工夫で食べ過ぎを予防。

- 菓子は買わない、もらわない、時には捨てる。
- 食べ物を目に付くところに置かない。
- 残った食べ物はさっさと冷蔵庫にしまう。
- 食事がすんだらすぐに歯を磨く。



年 月 日 担当: _____

食べたくなる刺激を減らす方法 (4)

つつい食べ過ぎてしまうあなたに
「気をつけてはいるけれど、つい食べ過ぎてしまう…」
食べ物から遠ざかる工夫で食べ過ぎを予防。

- 菓子は買わない、もらわない、時には捨てる。
- 食べ物を目に付くところに置かない。
- 残った食べ物はさっさと冷蔵庫にしまう。
- 食事がすんだらすぐに歯を磨く。



年 月 日 担当: _____



この調子で継続しましょう

食事療法の目標が達成できていますね。
この調子で継続してください。
スタッフ一同、これからも応援しています。

年 月 日 担当: _____



この調子で継続しましょう

食事療法の目標が達成できていますね。
この調子で継続してください。
スタッフ一同、これからも応援しています。

年 月 日 担当: _____

ゆっくり食べるための方法 (1)

早食いのあなたへ

「早く食べすぎてしまう癖がなかなか直らなくて…」
意識して、ゆっくり食べる工夫をしてみませんか。

- 軟らかい食べ物よりは固い食べ物を選ぶ。
- 噛む回数をかぞえる (たとえば一口30回)。
- 箸やフォークを1口食べるごとに下に置く。



年 月 日 担当: _____

ゆっくり食べるための方法 (1)

早食いのあなたへ

「早く食べすぎてしまう癖がなかなか直らなくて…」
意識して、ゆっくり食べる工夫をしてみませんか。

- 軟らかい食べ物よりは固い食べ物を選ぶ。
- 噛む回数をかぞえる (たとえば一口30回)。
- 箸やフォークを1口食べるごとに下に置く。



年 月 日 担当: _____

ゆっくり食べるための方法 (2)

早食いのあなたへ

「早く食べすぎてしまう癖がなかなか直らなくて…」
意識して、ゆっくり食べる工夫をしてみませんか。

- 利き手と反対の手を使って食事をする。
- 目の前に鏡を置いて食べる。
- 海老や蟹は殻付きで、魚は骨付きで食卓に出す。



年 月 日 担当: _____

ゆっくり食べるための方法 (2)

早食いのあなたへ

「早く食べすぎてしまう癖がなかなか直らなくて…」
意識して、ゆっくり食べる工夫をしてみませんか。

- 利き手と反対の手を使って食事をする。
- 目の前に鏡を置いて食べる。
- 海老や蟹は殻付きで、魚は骨付きで食卓に出す。



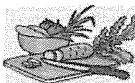
年 月 日 担当: _____

食べたい衝動を抑える方法

時々、無性に食欲が抑えられなくなるあなたへ

「時々、どうしてもなく食べたくなることがあるんです…」
どうしても食べたくて仕方がないときに食べ過ぎない工夫

- 食べたくなったら、まず5分間はがまんする。
- 食べたくなったら、読書など別のことをする。
- 食べてよいものを決めておく (例:スティック野菜)。



年 月 日 担当: _____

食べたい衝動を抑える方法

時々、無性に食欲が抑えられなくなるあなたへ

「時々、どうしてもなく食べたくなることがあるんです…」
どうしても食べたくて仕方がないときに食べ過ぎない工夫

- 食べたくなったら、まず5分間はがまんする。
- 食べたくなったら、読書など別のことをする。
- 食べてよいものを決めておく (例:スティック野菜)。

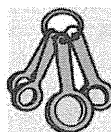


年 月 日 担当: _____

上手に食べ物の勧めを断る方法

食べ物の勧めを断れないあなたへ

- ダイエット中であることを相手に伝える。
- あらかじめ断りの言葉をいくつか用意しておく。
- ていねいにお礼を言ってからはっきりと断る。
- どうしても断れない場合は、少しだけ食べて残りはもらって帰る。

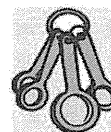


年 月 日 担当: _____

上手に食べ物の勧めを断る方法

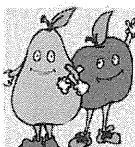
食べ物の勧めを断れないあなたへ

- ダイエット中であることを相手に伝える。
- あらかじめ断りの言葉をいくつか用意しておく。
- ていねいにお礼を言ってからはっきりと断る。
- どうしても断れない場合は、少しだけ食べて残りはもらって帰る。



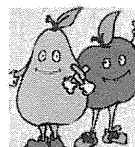
年 月 日 担当: _____

メッセージ



年 月 日 担当: _____

メッセージ



年 月 日 担当: _____

運動を中断しやすいそうな時の乗り切りかた (1)

毎日の運動が単調に思えてきたら、今までの運動にアレンジを加えて気分を換えてみる事も大切です。

- 運動する場所やコースを変えてみる。
- 運動する際の服装や靴を新調してみる。
- 新しい運動を取り入れてみる（主治医と相談の上）。



年 月 日 担当： _____

運動を中断しやすいそうな時の乗り切りかた (1)

毎日の運動が単調に思えてきたら、今までの運動にアレンジを加えて気分を換えてみる事も大切です。

- 運動する場所やコースを変えてみる。
- 運動する際の服装や靴を新調してみる。
- 新しい運動を取り入れてみる（主治医と相談の上）。



年 月 日 担当： _____

運動を中断しやすいそうな時の乗り切りかた (2)

出張

仕事での出張も、獲得した良い習慣が中断するきっかけになりやすいので注意が必要です。出張は、比較的自由な時間がある場合も多いものです。知らない土地で、ゆっくり散歩してみるのはいかがでしょうか。

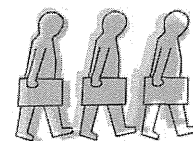


年 月 日 担当： _____

運動を中断しやすいそうな時の乗り切りかた (2)

出張

仕事での出張も、獲得した良い習慣が中断するきっかけになりやすいので注意が必要です。出張は、比較的自由な時間がある場合も多いものです。知らない土地で、ゆっくり散歩してみるのはいかがでしょうか。



年 月 日 担当： _____

運動を中断しやすいそうな時の乗り切りかた (3)

休暇

休暇に入る前に、休暇中に行う活動のリストを作っておくと良いでしょう。休暇中は、日常の生活では体験できないような色々な活動を行う機会にも恵まれています。日頃は時間をかけられない家の周りの修理、掃除などを行う方もいるでしょう。これらの活動を積極的に行うことでも、身体活動としては十分です。

年 月 日 担当： _____

運動を中断しやすいそうな時の乗り切りかた (3)

休暇

休暇に入る前に、休暇中に行う活動のリストを作っておくと良いでしょう。休暇中は、日常の生活では体験できないような色々な活動を行う機会にも恵まれています。日頃は時間をかけられない家の周りの修理、掃除などを行う方もいるでしょう。これらの活動を積極的に行うことでも、身体活動としては十分です。

年 月 日 担当： _____

運動を中断しやすいそうな時の乗り切りかた (4)

天気が悪い

天気が悪かったり、気温が低いなど、ウォーキングができない日が続くような場合も注意が必要です。そんな日は、買い物に出かけたり室内を歩いたりするのはどうでしょう。



年 月 日 担当： _____

運動を中断しやすいそうな時の乗り切りかた (4)

天気が悪い

天気が悪かったり、気温が低いなど、ウォーキングができない日が続くような場合も注意が必要です。そんな日は、買い物に出かけたり室内を歩いたりするのはどうでしょう。



年 月 日 担当： _____

運動を中断しやすいそうな時の乗り切りかた (5)

病気

体調を崩し、ずっと安静にしていたために、なかなか運動できるほどの気力が戻らないような時は、前向きに次の日のことを考えてみましょう。自分ができる方法へと柔軟に計画を修正していくことも大切です。1日や2日計画が守れなかったとしても、状況が改善すればすぐにまた運動できるようになるくらいの心の余裕を持ちましょう。

年 月 日 担当： _____

運動を中断しやすいそうな時の乗り切りかた (5)

病気

体調を崩し、ずっと安静にしていたために、なかなか運動できるほどの気力が戻らないような時は、前向きに次の日のことを考えてみましょう。自分ができる方法へと柔軟に計画を修正していくことも大切です。1日や2日計画が守れなかったとしても、状況が改善すればすぐにまた運動できるようになるくらいの心の余裕を持ちましょう。

年 月 日 担当： _____

運動を中断しやすそうな時の乗り切りかた (6)

自分自身にフィードバックする
— 自分の運動実施状況を毎日記録しましょう —

自分の設定した目標を達成できることもあれば、目標に及ばないこともあるでしょう。しかし、それは誰にでもあることなので気にする必要はありません。自分自身の運動実施状況を記録することにより、よい時と悪い時のパターンを見極め、原因を理解することも1つの対応策です。

年 月 日 担当： _____

運動を中断しやすそうな時の乗り切りかた (6)

自分自身にフィードバックする
— 自分の運動実施状況を毎日記録しましょう —

自分の設定した目標を達成できることもあれば、目標に及ばないこともあるでしょう。しかし、それは誰にでもあることなので気にする必要はありません。自分自身の運動実施状況を記録することにより、よい時と悪い時のパターンを見極め、原因を理解することも1つの対応策です。

年 月 日 担当： _____

自分に必要なサポーターを見つけましょう

生活習慣を変えようとする場合には周囲の人々の協力も重要な要素です。運動療法を継続するためのサポーターが身近にいるか見つけてみましょう。

- 実際に一緒に運動してくれるひと。
- 運動に関するアドバイスをしてくれるひと。
- 運動の継続を励ましてくれるひと。



年 月 日 担当： _____

自分に必要なサポーターを見つけましょう

生活習慣を変えようとする場合には周囲の人々の協力も重要な要素です。運動療法を継続するためのサポーターが身近にいるか見つけてみましょう。

- 実際に一緒に運動してくれるひと。
- 運動に関するアドバイスをしてくれるひと。
- 運動の継続を励ましてくれるひと。



年 月 日 担当： _____

効果的な目標設定の方法 (1)

目標はできるだけ具体的に

「できるだけがんばる」といった目標は一見聞こえがいいですが、実際はよい目標とはいえません。「今週はもっと運動する」といった目標も同様です。どちらも具体的ではないからです。ではどのような目標がよいのかというと、例えば、「毎日昼食後15分間ウォーキングを実施し、夕食後にも15分間実施する」といった目標です。

年 月 日 担当： _____

効果的な目標設定の方法 (1)

目標はできるだけ具体的に

「できるだけがんばる」といった目標は一見聞こえがいいですが、実際はよい目標とはいえません。「今週はもっと運動する」といった目標も同様です。どちらも具体的ではないからです。ではどのような目標がよいのかというと、例えば、「毎日昼食後15分間ウォーキングを実施し、夕食後にも15分間実施する」といった目標です。

年 月 日 担当： _____

効果的な目標設定の方法 (2)

実現可能な目標と長期の目標を設定する

長期の目標を達成するには、短期で実現可能な目標を達成し、積み重ねていく事が大切です。

まずは、「毎週火・木・土曜日に15分のウォーキングを2回実施する」といった実現可能で具体的な目標を設定し、次第にウォーキングの時間や日数を最終的な目標に向かって増やしていくのがよいでしょう。



年 月 日 担当： _____

実現可能な目標と長期の目標を設定する

長期の目標を達成するには、短期で実現可能な目標を達成し、積み重ねていく事が大切です。

まずは、「毎週火・木・土曜日に15分のウォーキングを2回実施する」といった実現可能で具体的な目標を設定し、次第にウォーキングの時間や日数を最終的な目標に向かって増やしていくのがよいでしょう。



年 月 日 担当： _____

この調子で継続しましょう

運動療法の目標が達成できていますね。
この調子で継続してください。
スタッフ一同、これからも応援しています。



年 月 日 担当： _____

この調子で継続しましょう

運動療法の目標が達成できていますね。
この調子で継続してください。
スタッフ一同、これからも応援しています。



年 月 日 担当： _____

マイナス思考に打ち勝ちましょう！ (1)

「せっかく続けられていたのに…」

たまに食べ過ぎてしまったり、運動をさぼったとしても、今までの努力が全て無駄になるわけではありません。
「今後は、同じ失敗を繰り返さないようにしよう」と、気持ちを切り替えてみましょう。



年 月 日 担当： _____

マイナス思考に打ち勝ちましょう！ (1)

「せっかく続けられていたのに…」

たまに食べ過ぎてしまったり、運動をさぼったとしても、今までの努力が全て無駄になるわけではありません。
「今後は、同じ失敗を繰り返さないようにしよう」と、気持ちを切り替えてみましょう。



年 月 日 担当： _____

マイナス思考に打ち勝ちましょう！ (2)

「自分は他の人よりも…」

誰かと自分を比較し、結果に一喜一憂していませんか。
ひとそれぞれおかれている状況が異なりますし、結果の表れ方も異なりますので、自分のペースで取り組みましょう。



年 月 日 担当： _____

マイナス思考に打ち勝ちましょう！ (2)

「自分は他の人よりも…」

誰かと自分を比較し、結果に一喜一憂していませんか。
ひとそれぞれおかれている状況が異なりますし、結果の表れ方も異なりますので、自分のペースで取り組みましょう。



年 月 日 担当： _____

ストレスが多いと感じているあなたに (1)

「最近なんだか疲れてきた…」

一生懸命なあまり頑張りすぎて、疲れていませんか？
たまには一息入れてみませんか？
深呼吸やストレッチなど、リラクゼーションも取り入れて気分転換をしましょう。



年 月 日 担当： _____

ストレスが多いと感じているあなたに (1)

「最近なんだか疲れてきた…」

一生懸命なあまり頑張りすぎて、疲れていませんか？
たまには一息入れてみませんか？
深呼吸やストレッチなど、リラクゼーションも取り入れて気分転換をしましょう。



年 月 日 担当： _____

ストレスが多いと感じているあなたに (2)

「食事や運動の事が常に気になって…」

頑張った自分を時には褒めてあげていますか？
時には勝手気ままに過ごす時間を作ってみましょう。
ほんの少しでも自分自身のための時間を作ってみませんか。



年 月 日 担当： _____

ストレスが多いと感じているあなたに (2)

「食事や運動の事が常に気になって…」

頑張った自分を時には褒めてあげていますか？
時には勝手気ままに過ごす時間を作ってみましょう。
ほんの少しでも自分自身のための時間を作ってみませんか。



年 月 日 担当： _____

私のストレスの対応法



私はこのような時にストレスを感じやすいです。

状況

このような時、私は以下のように対処してみます。

対応

年 月 日 担当： _____

私のストレスの対応法



私はこのような時にストレスを感じやすいです。

状況

このような時、私は以下のように対処してみます。

対応

年 月 日 担当： _____

禁煙開始のための第一歩

禁煙を決心するあなたへ

禁煙開始日を決める

私 _____ は
年 月 日から禁煙することを
ここに宣言いたします。

年 月 日 担当: _____



禁煙開始のための第一歩

禁煙を決心するあなたへ

禁煙開始日を決める

私 _____ は
年 月 日から禁煙することを
ここに宣言いたします。

年 月 日 担当: _____



禁煙継続のための第一歩 (1)

禁煙を継続するためのアイデア

- 禁煙の達成状況を日々、患者手帳などに記録する。
- 喫煙のきっかけとなる環境や状況を避け、喫煙の頻度や欲求をコントロールする。
- タバコが吸いたくなったら、タバコに代わる別の行動(シュガーレスガムを噛む、ブラックコーヒーを飲む)で、喫煙の欲求をコントロールする。

年 月 日 担当: _____



禁煙継続のための第一歩 (1)

禁煙を継続するためのアイデア

- 禁煙の達成状況を日々、患者手帳などに記録する。
- 喫煙のきっかけとなる環境や状況を避け、喫煙の頻度や欲求をコントロールする。
- タバコが吸いたくなったら、タバコに代わる別の行動(シュガーレスガムを噛む、ブラックコーヒーを飲む)で、喫煙の欲求をコントロールする。

年 月 日 担当: _____



禁煙継続のための第一歩 (2)

禁煙を継続するためのアイデア

- 禁煙を続けられている自分自身を褒めたり、ある期間継続できたら、自分に褒美を与える。
- タバコを勧められたときに上手な断り方を用意しておく。
- 喫煙を再開しやすい状況を予測し、対処法を準備する。過去に喫煙を再開するきっかけになったことがあれば、くり返さないように注意する。

年 月 日 担当: _____



禁煙継続のための第一歩 (2)

禁煙を継続するためのアイデア

- 禁煙を続けられている自分自身を褒めたり、ある期間継続できたら、自分に褒美を与える。
- タバコを勧められたときに上手な断り方を用意しておく。
- 喫煙を再開しやすい状況を予測し、対処法を準備する。過去に喫煙を再開するきっかけになったことがあれば、くり返さないように注意する。

年 月 日 担当: _____



禁煙継続のための第一歩 (3)

禁煙を継続出来ていることを褒めましょう

禁煙を決意した日: 年 月 日
から今日で約 日経過し、この間禁煙を
継続できました。この間、禁煙を継続でき
_____ です。
これからも、引き続き禁煙を続けます。



年 月 日 担当: _____

禁煙継続のための第一歩 (3)

禁煙を継続出来ていることを褒めましょう

禁煙を決意した日: 年 月 日
から今日で約 日経過し、この間禁煙を
継続できました。この間、禁煙を継続でき
_____ です。
これからも、引き続き禁煙を続けます。



年 月 日 担当: _____

禁煙継続のための第一歩 (4)

禁煙を継続出来ていることを褒めましょう

禁煙を決意した日: 年 月 日
から今日で約 日経過し、この間禁煙を
継続できました。この間、禁煙できたタバ
コの本数は(本/日)でした。これか
らも、引き続き禁煙を続けます。



年 月 日 担当: _____

禁煙継続のための第一歩 (4)

禁煙を継続出来ていることを褒めましょう

禁煙を決意した日: 年 月 日
から今日で約 日経過し、この間禁煙を
継続できました。この間、禁煙できたタバ
コの本数は(本/日)でした。これか
らも、引き続き禁煙を続けます。



年 月 日 担当: _____

ポストコアカリキュラム 手順書



糖尿病合併症予防のための 生活習慣改善プログラム “Let's do it” フォローアップ編

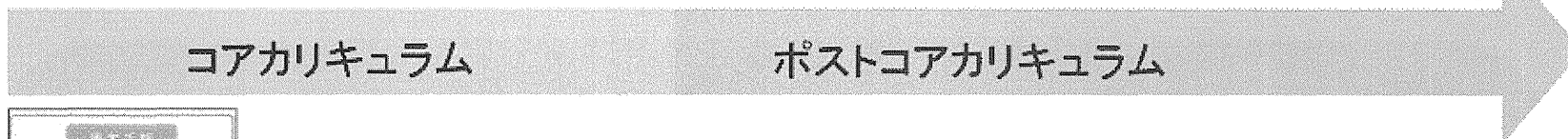
使用方法の説明書

J-DOIT3における生活習慣支援の流れ

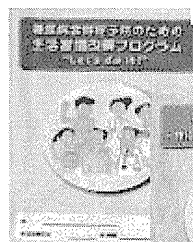
登録時

6ヶ月

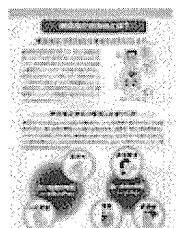
試験終了まで



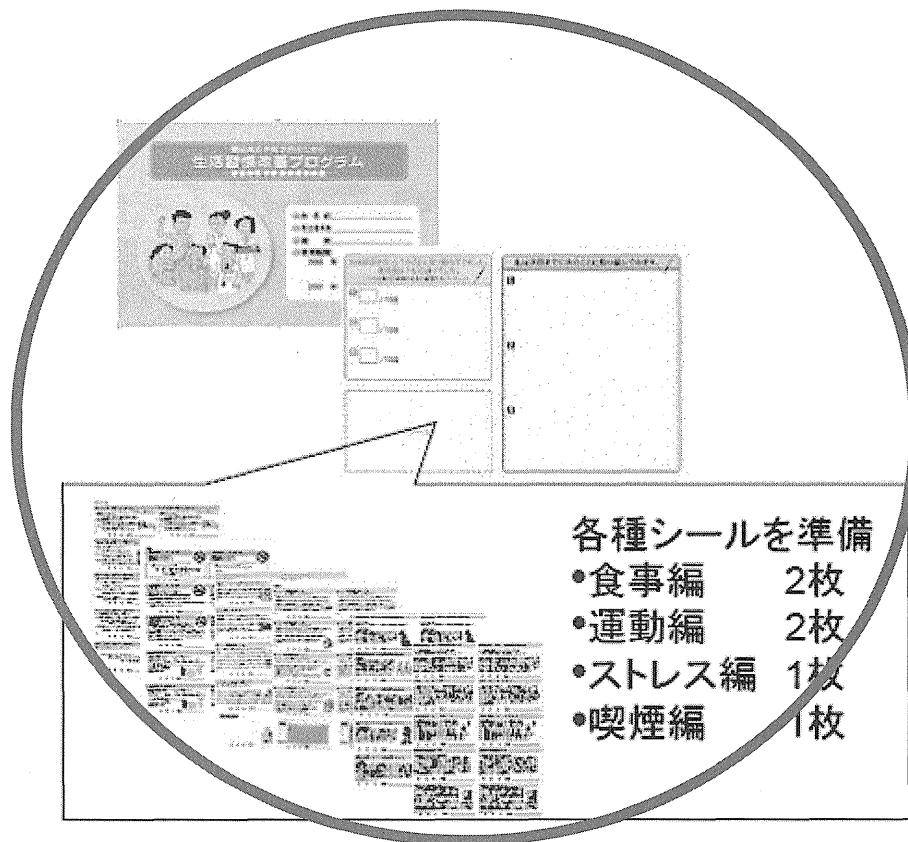
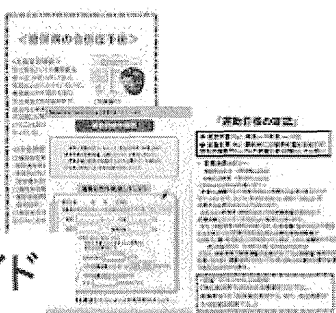
食事記録



テキスト



活用ガイド



- 各種シールを準備
- 食事編 2枚
 - 運動編 2枚
 - ストレス編 1枚
 - 喫煙編 1枚

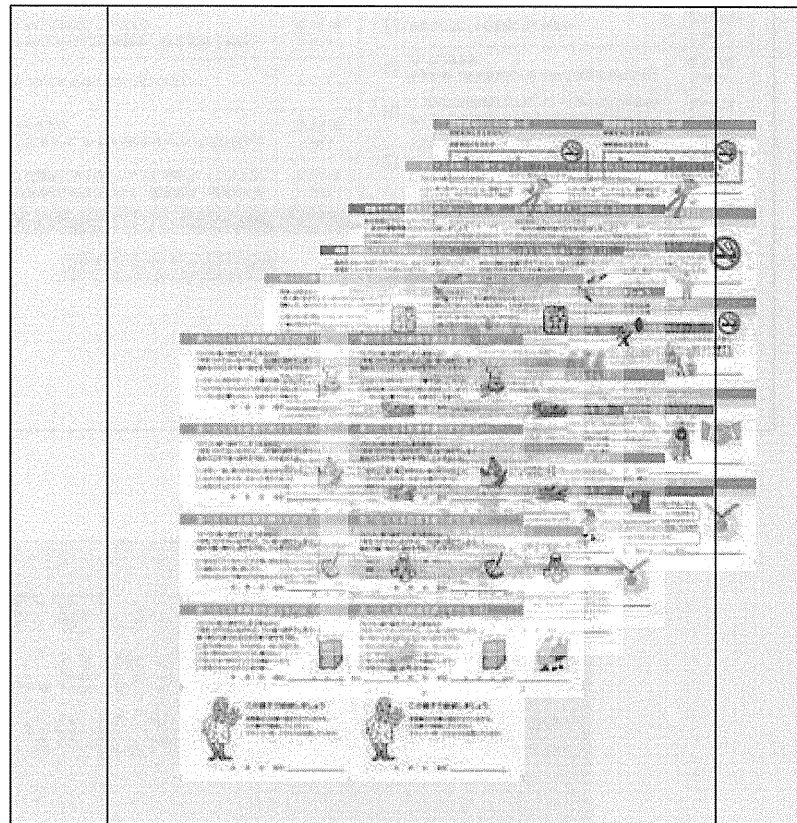
フォローアップ編

資料の確認

①フォローアップ編 冊子



②シールファイル



- シールシート6種類(各5部)
- ・1食事 ・2食事 ・3運動
 - ・4運動 ・5ストレス ・6禁煙

フォローアップ編を開始するにあたって

<目的>

“生活習慣改善プログラムLet's do it”が終了した患者様に生活習慣改善の支援を継続して行なえるようにするためにフォローアップ編を作成いたしました。

まず、はじめに

第1回目の支援を開始する前に、フォローアップ編2ページ目のチェック項目に回答をしてもらいます。

次に

回答結果をフォローアップ編の冊子に同封されている「生活習慣改善プログラムチェック表」に転記をしてください。
※記入方法については次ページ以降を参照のこと。

身体活動チェック		食生活チェック	
チェック項目	回答	チェック項目	回答
① 日頃から日常生活の中で、健康維持・増進のために積極的に体を動かすなどの運動をしていますか	1. はい 2. いいえ	① 肉食（肉類の種類や調理法も含む）を控えていますか（週3回以内）	1. はい 2. いいえ
② 1日の中で、外を歩く時間は合計して30分以上ありますか	1. はい 2. いいえ	② 糖・糖よりも糖・大豆製品を多く摂取するようにしていますか	1. はい 2. いいえ
★ 1日あたりの平均歩数は何歩ですか	（ ）歩	③ マヨネーズ、肉のソウダや揚げ物など油を使った料理を控えていますか（1日1回以内）	1. はい 2. いいえ
③ 1日30分以上の運動を、週3回以上実践し、1年以上継続していますか	1. はい 2. いいえ	④ 刺身（生肉のみ）、せんべい、ケーキ、菓子パンなど）や清涼飲料水（果汁・スポーツ飲料・缶コーヒーも含む）をとり過ぎ（週3回以上）は避けられていますか	1. はい 2. いいえ
★ 「他人」と答えた人にお聞きします。どんな運動ですか	（ ） （ ）	⑤ アルコール飲料を飲みすぎないようにしていますか（1日あたり日本酒類が1合、ビール類が500ml程度まで）	1. はい 2. いいえ
		⑥ 野菜類（漬物を除く）を1日当たり以上食べようとしていますか	1. はい 2. いいえ
		⑦ 炭酸飲料（缶入）を控えていますか	1. はい 2. いいえ
		⑧ 夜遅く寝ないようになっていますか	1. はい 2. いいえ
		⑨ 飲酒を控えてゆっくりよく噛んで食べるようにしていますか	1. はい 2. いいえ
		⑩ 食べ過ぎ飲み過ぎに気をつけていますか	1. はい 2. いいえ

生活習慣改善プログラム チェック表(おもて)記入方法

生活習慣改善プログラム②
(19ページ)の回答結果を
転記する。

生活習慣改善プログラム④
(50ページ)の回答結果を
転記する。

生活習慣改善プログラム③
(33ページ)回答結果を
転記する。

生活習慣改善プログラム④
(48ページ)回答結果を
転記する。

フォローアップ編開始時の
回答結果を転記する。
以降、2冊目、3冊目実施時の
回答結果を転記する

J-DOIT3 生活習慣プログラム チェック表

被験者番号 _____

身体活動チェック

チェック項目	コアコアプログラム プログラムA (19ページ)		コアコアプログラム プログラムB (20ページ)		コアコア プログラム (19頁)		コアコア プログラム (20頁)		コアコア プログラム (20頁)	
	回答	回答	回答	回答	回答	回答	回答	回答	回答	回答
① 普段からの日常生活の中で、通常維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしていますか	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
② 1日の中で、体を動かす時間を合計して30分以上ありますか	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
③ 1日30分以上の運動を、週1回以上継続し、1年以上継続していますか	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
※ 「はい」と答えた人にお問合わせし、どの運動ですか								() ()	() ()	() ()

食生活チェック

チェック項目	コアコアプログラム プログラムA (33ページ)		コアコアプログラム プログラムB (34ページ)		コアコア プログラム (33頁)		コアコア プログラム (34頁)		コアコア プログラム (34頁)	
	回答	回答	回答	回答	回答	回答	回答	回答	回答	回答
① 水筒・物置の扉や扉を常に開き、部屋の換気を促していますか(週1回以上)	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
② 朝・晩の食卓・食器類を多く洗剤するようしていますか	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
③ マスク、手拭きタオルやハンカチなどの布を換った材質を洗っていますか(週1回以上)	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
④ 食器を洗った後、乾かす(シーカー、乾かすなど)の食器乾燥機・扇風機、スチーム乾燥機、食器乾燥機を常に稼働させていますか(週1回以上)ありますか	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
⑤ アルコール飲料を飲まないようしていますか(週1回以上)ありますか	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
⑥ 野菜・果物を除く(週1回以上)食べないようにしていますか	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
⑦ 野菜の皮を剥いて食べますか	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
⑧ 食塩の量を減らしていますか	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
⑨ 食塩の量を減らしていますか	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
⑩ 納豆を食べていますか	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
⑪ 納豆を食べていますか	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
⑫ 食べ過ぎないようにしていますか	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ

フォローアップ編の支援方法について

<方法>

生活習慣改善の支援を継続するにあたり、これまでの支援状況などを参考に、個々の患者様の現在の課題や改善状況を鑑みて、今後も継続して支援が必要だと思われる内容など患者様ごとに毎回1枚ずつシールを選択し冊子に貼付してください。

1. 食事

2. 食事

3. 運動

4. 運動

5. ストレス

6. 禁煙

