

厚生労働科学研究費補助金
循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合究事業
分担研究報告書

保健指導のための食生活習慣に関する問診モデルの検討

研究分担者 磯 博康 大阪大学大学院医学研究科・公衆衛生学・教授
共同研究者 今野弘規 大阪大学大学院医学研究科・公衆衛生学・准教授

第3期の特定健診・保健指導に向けて、医療保険者がより効果的かつ効率的に保健指導を実施できるよう支援するための資材が求められている。これまで、地域・職域における循環器健診を実施し、その結果に基づく保健指導等の予防活動に取り組んできた実績をもとに、健康課題別に把握すべき生活習慣の優先順位を明確にするチェック表を作成した。さらに、食生活習慣に関連した聞き取りを行う際に用いる質問票の具体案を検討した。対象者自らが健康状態に関連した生活習慣を振り返り、その生活習慣を改善するための行動目標を設定して継続的に実践できるよう支援するために、日常生活を基盤にした具体的な聞き取りを行い、同時に、改善策の提案を行えるように工夫された質問票を作成、活用した。指導者の経験にかかわらず、比較的簡便に必要な情報を把握し、保健指導を行うことが可能と考えられた。

A. 研究目的

医療保険者が効果的・効率的な健診・保健指導を実施するために、標準的な健診・保健指導プログラムが公表されている。平成30年度からの第3期の特定健診・保健指導に向けて、このプログラムの増補・改訂を目的として、保健指導の場で活用する質問票、特に、食生活習慣に関連した質問票の具体案について検討した。

B. 研究方法

現行の資材として、標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】（平成25年4月）の第3編 保健指導、第3章 保健指導の実施、3-1 基本的事項（5）「動機づけ支援」「積極的支援」に必要な詳細な質問の項目の中で、「動機づけ支援」、「積極的支援」の実施に当たっては、保健指導対象者の生活習慣及び行動変容のステージ（準備状態）を把握し、どのような生活習慣の改善が必要なのかをアセスメントする必要があることから、詳細な質問票を使用することが望ましいとされている。

食生活習慣に関する項目例としては、食事の時間帯、回数、内容、量及び間食や外食の習慣、よく噛む習慣（咀嚼回数や噛みごたえのある食品の摂取状況等）、主たる調理者などを把握することが挙げられているが、具体例は示されていない。

我々は、大阪がん循環器病予防センター（旧・大阪府立健康科学センター）と協働で、50年以上に亘り、

地域・職域における循環器健診を実施し、その結果に基づく保健指導等の予防活動に取り組んできた。その成果については、生活習慣病対策における行動変容を効果的に促す食生活支援の手法に関する研究（研究代表者：武見ゆかり）において、個別支援による効果的な支援とその関連要因に関する研究結果を報告した。特定保健指導における個別支援では取り組みやすく減量効果の大きい行動目標を、対象者の状況に応じて実行しやすいように具体的に示し、提案していくことがより効果的と考えられた。

これまでの実践及び研究での実績をもとに、保健指導を開始する前に取り組むべき課題の見える化に役立つチェック表、食生活習慣に関する質問項目（詳細版、簡易版）を取りまとめた。その際、各種ガイドライン、指針、現行のプログラムとの齟齬がないことを確認した。

質問票作成の基礎資料とするために、循環器疾患の予防対策を50年以上に亘って継続している大阪府八尾市M地区で実施してきた食生活習慣に関する問診の基本集計を行った。対象は、2013年～2017年に循環器健診を受診した40～74歳の同地区の住民2,056人（男性727人、女性1,329人）とした。その内、標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】（平成25年4月）の保健指導判定値を超える者（未治療者）について、改善が望ましい食生活習慣の該当状況を集計した。

C. 研究結果

① 保健指導前にチェックする項目

保健指導の実施前に、対象者の健康状態と関連する生活習慣を簡便に選定できるチェック表を資料1に示す。

「保健指導をする前にチェックしましょう」では、縦軸を用いて対象者の健康状態を把握する。特定健診の結果から把握できる項目として「肥満がある」「血圧が高い」「血糖値が高い」「総コレステロールあるいはLDLコレステロールが高い」「HDLコレステロールが低い」「中性脂肪が高い」の6項目とした。これらの健康課題に関連した生活習慣として、横軸を用いて「1. おやつ・砂糖入り飲料」「2. 食べ過ぎ」「3. 栄養バランス」「4. 油脂のとり方」「5. 塩分の減らし方」「6. 節酒」「7. 運動」「8. 禁煙」「9. ストレス・休養」のいずれの状況を把握することが重要かについて一目で抽出することができる。対象者の指導を受ける時間や保健指導スタッフのマンパワーを考慮し、必要に応じて、優先度の高い生活習慣の状況から把握して、具体的な食習慣改善プランにつなげることができるよう配慮した。

② 食生活習慣に関する質問項目(詳細版、簡易版)

資料1を用いて、食生活習慣に関する1から6までの状況を聞き取る際に役立つ質問項目(詳細版)を資料2に示す。各生活習慣のチェック項目に該当した場合、詳しい状況を確認でき、かつ、具体的な生活習慣改善のための健康プランが立てられるように例を併記した。

「0. 共通項目」では、肥満の有無にかかわらず、体型変化を確認する。特定健診等データを用いて、経年的な変化を把握することが望ましい。

「1. おやつ・砂糖入り飲料」では、お菓子、菓子パン、砂糖入り飲料の摂取状況を把握する。種類、量、頻度を聞き取ることで、個別性の高い具体的なプランを立てられるように考慮した。例えば、おやつを控えるよう漠然と指導するだけでなく、量、カロリー、摂取頻度の上限を決めたり、果物や乳製品といった代替品を相談したりすることで、対象者の主体性を高め、継続的に生活習慣の改善に取り組めるよう支援する。

「2. 食べ過ぎ」では、満腹までの摂取、欠食、早食い、夜食、間食の習慣を把握する。例えば、ついつい満腹まで食べる習慣は、盛り付け方やおかわ

りによるものかどうか聞き取ることで、改善可能な生活習慣の是正を促すことができる。

「3. 栄養バランス」では、食事の品数、主食の重ね食べ、野菜・果物・魚介類・乳製品の摂取状況を把握する。単品で食べたり、主食を2種類以上食べたりする習慣がある場合には、その種類、頻度、時間帯を聞き取ることで、例えば、外食時などの機会を捉えて、段階的に生活習慣の改善に取り組むことが可能となる。野菜の摂取については、健康日本21の成人1人1日あたりの摂取量の目標値である350g以上を達成できるように、各食事で何皿の野菜料理(おかず)を摂取しているか把握する。簡便に摂取量を把握できるように、食事バランスガイドの基準の考え方に基づいて、野菜料理1皿を約70gとし、1日5皿を目安量としてプラン例を提示した。野菜ジュース(100%)については、野菜に苦手意識のある対象者などに対して、味に慣れたり、手軽さを感じたりする目的で、特例的に取り扱うことを想定してプラン例に残した。

「4. 油脂のとり方」では、揚げ物、油脂を多く含む料理(グラタン、ハンバーグ、カレーライス等)、脂身の多い肉、ドレッシング等、洋菓子等の摂取状況を把握する。いずれも種類や頻度などを聞き取ることで、対象者自身が自分の生活習慣を振り返るきっかけとなるほか、個別性の高い目標を定めることができ、生活習慣改善の評価にも活用できるよう考慮した。

「5. 塩分の減らし方」では、汁物(みそ汁、スープ等)、めん類の汁、塩蔵品、漬け物の摂取状況、漬け物や味付けしてあるおかずに上からかける調味料及び外食や惣菜品、レトルト食品、缶詰や加工食品の利用状況を把握する。いずれも種類や頻度などを聞き取り、対象者の状況にあわせて、自らの生活習慣の課題に気づき、健康的な行動変容の方向性を導き出す支援ができるように工夫した。外食や加工食品の利用に関連して、日常生活で栄養成分表示を活用することを勧めた。

「6. 節酒」では、現在の飲酒状況を把握する。不適切な飲酒習慣は、特定健診等の身体測定及び血液検査結果に悪影響を及ぼすことで明らかになる健康問題だけでなく、アルコール依存症や社会的な問題にも密接に関連する。ここでは、食生活習慣の一部として、生活習慣病のリスクが高まる高度飲酒に留意し、節酒を勧めた。

保健指導にかけられる時間は限られており、医療

保険者のマンパワーや財源等によっては、優先度の高い健康課題に対して、より短時間に効果的な保健指導を実施する必要がある。詳細な質問票を使用できない場合には、簡易版(資料3)を用いることで、食生活習慣の主な状況を把握し、どのような生活習慣の改善が必要なのかを具体的にアセスメントすることができる。

③ 各種ガイドライン、指針、現行のプログラムとの整合性

資料1～3の内容について、高血圧治療ガイドライン2014、糖尿病治療ガイド2016-2017、糖尿病診療ガイドライン2016、動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版、食事バランスガイド、日本人の食事摂取基準(2015年版)、食生活指針(平成28年6月)、健康日本21(第二次)、標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】等との整合性を確認した。資料1では、高血糖や脂質異常の健康課題を有する対象者に対して、塩分摂取に関する質問を聞き取る項目に含めなかった。糖尿病患者や脂質異常症患者では、動脈硬化性疾患の発症を予防する目的で、減塩の推奨が考慮されるが、特定保健指導の場では、糖尿病や脂質異常症等の予備群に対して生活習慣病の発症を予防することが第一義であることから、優先順位を落とした。

資料2では、共通項目として、1年間の体重の増減を確認する項目を含めた。体重に関する質問項目としては、先行研究に基づくエビデンスは乏しいが、保健指導の場においては、健診結果の推移を把握し、介入後の評価に用いることを考慮して、詳細な質問項目として残した。果物の摂取については、糖尿病の発症率を有意に低下させるという報告がある一方で、その量は病態による個別化が必要である。平成27年「国民健康・栄養調査」では、果実類の1日あたりの摂取量の平均値が110g程度であることが報告されており、100g未満の者が約6割であることから、詳細な質問項目において、過剰摂取の状況を把握することは強調しなかった。

④ 保健指導判定値を超える者(未治療者)の食生活習慣の概況(大阪府八尾市M地区)

40～74歳の地域住民の男女全体、肥満者、血圧・血糖・LDLコレステロール・中性脂肪の高値者、HDLコレステロール低値者の基本特性を表1に示す。全体に占める割合は、LDLコレステロール高値者39.

3%、血糖高値者30.1%、血圧高値者21.7%の順に高かった。平均年齢は、全体に比べて低い傾向を認めた。男性の占める割合は、HDLコレステロール低値者73.0%、肥満者60.5%、中性脂肪高値者56.4%の順に高かった。

改善が望ましい食生活習慣の該当状況を表2に示す。砂糖飲料をほぼ毎日飲む人の割合は、全体に比べて、肥満者、血糖・中性脂肪高値者で高い傾向を認めた。食べ過ぎにつながる習慣のうち、満腹まで摂取、朝食欠食の割合は、全体に比べて、肥満者、LDLコレステロール・中性脂肪高値者で高い傾向を認めた。早食い習慣の割合は、肥満者、血圧・中性脂肪高値者で高く、間食または夜食摂取習慣の割合は、血糖・LDLコレステロール高値者で高い傾向を認めた。栄養バランスを確認する質問では、野菜・海藻・きのこ類、果物、乳製品をほぼ毎日あるいは魚介類を週3日以上摂取していない人の割合は、全体に比べて、いずれの保健指導対象者においても高く、特に、肥満者及び中性脂肪高値者でその傾向が顕著であった。油脂のとり方を確認する質問のうち、油料理をほぼ毎日摂取する人の割合は、肥満者、LDLコレステロール・中性脂肪高値者で高く、脂身の多い肉類を週に3日以上食べる人の割合は、肥満者、血糖・中性脂肪高値者で高い傾向を認めた。塩分の減らし方に関する質問では、中性脂肪高値者で改善すべき習慣を有する割合が高かった。加えて、汁物及びめん類の汁を過剰摂取する習慣は肥満者でも多く、漬け物や味付けしているおかず、しょうゆやソースをかける習慣は血圧高値者でも多い傾向を認めた。漬け物の過剰摂取習慣の割合は、全体に比べて、いずれの保健指導対象者においても低かった。

HDLコレステロール低値者は、該当人数が少なかったが、栄養バランスの偏りを疑わせる習慣を始め、改善すべき習慣をもつ割合が高い傾向を認めた。

D. 考察

第3期の特定健診・保健指導に向けた標準的な保健指導プログラムにおける食生活習慣の改善のためのチェック表や具体的な質問項目及びプラン例を併記した質問票を資料1～3にまとめた。循環器疾患の予防対策を継続している地域住民においても、保健指導対象者では、改善すべき食生活習慣を有する割合が高い傾向を認めた。おやつ・砂糖入り飲料、食べ過ぎ、栄養バランス、油脂のとり

方、塩分の減らし方に関する傾向は、肥満者、血圧・血糖・LDLコレステロール・中性脂肪の高値者、HDLコレステロール低値者のそれぞれによって異なり、チェック表を用いて優先すべき項目を絞り、詳細な食生活習慣を確認することの重要性が示された。塩分の過剰摂取に関する質問について、血圧高値者で該当割合が高い項目は少なく、これまでの予防啓発事業の成果が伺われた。しかしながら、血圧高値者の2割以上が味付きのおかずにしょうゆ等かける習慣をもっており、減塩に取り組むために注目すべき習慣であると考えられた。

E. 結論

保健指導前に実施するチェック表、食生活習慣に関する質問票の具体案を作成した。特定保健指導等の個別支援では、対象者自らが健康状態の悪化に関連した生活習慣を振り返り、その生活習慣を改善するための行動目標を設定し、継続的に実践できるように日常生活を基盤にした具体的な聞き取りを行い、改善策の気づきを促すことが重要である。

本研究で作成した質問票は、現状把握のプロセスと保健指導のプロセスを同一紙面に含めることで、指導経験の乏しいスタッフでも比較的簡便に一定レベルの保健指導が実施できると考えられた。

F. 研究発表

1. 論文発表

該当なし

2. 学会発表

該当なし

【研究協力者】

羽山実奈（大阪がん循環器病予防センター）

本田瑛子（大阪がん循環器病予防センター）

宮崎純子（大阪がん循環器病予防センター）

伯井朋子（大阪がん循環器病予防センター）

石丸佳奈（大阪がん循環器病予防センター）

表 1. 基本特定（大阪府八尾市M地区、40～74 歳男女）

	人数	割合	平均年齢 ±標準偏差 (歳)	男性	高血圧 治療中	糖尿病 治療中	脂質異常症 治療中
	(人)	(%)		(%)	(%)	(%)	(%)
全体	2056	100.0	63.0±10.4	35.4	28.6	5.5	21.9
肥満がある人*	370	18.0	60.4±10.9	60.5	0.0	0.0	0.0
血圧が高い人*	447	21.7	62.6±9.9	44.7	0.0	0.0	0.0
血糖値が高い人*	618	30.1	62.0±10.1	38.8	0.0	0.0	0.0
LDL コレステロールが高い人*	807	39.3	60.5±10.6	29.9	0.0	0.0	0.0
HDL コレステロールが低い人*	37	1.8	62.0±11.4	73.0	0.0	0.0	0.0
中性脂肪が高い人*	172	8.4	60.0±10.5	56.4	0.0	0.0	0.0

*標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】（平成 25 年 4 月）の保健指導判定値を超える者（未治療者）

肥満がある人：腹囲 男性 85 cm 以上または女性 90 cm 以上または body mass index 25 kg/m² 以上

血圧が高い人：収縮期血圧 130 mmHg 以上または拡張期血圧 85 mmHg 以上

血糖値が高い人：空腹時血糖値 100 mg/dL 以上（非空腹時の場合 HbA1c[NGSP]5.6%以上〔2014～2017 年〕または HbA1c[JDS]5.2% 以上〔2013 年〕）

LDL コレステロールが高い人：LDL コレステロール 120 mg/dL 以上

HDL コレステロールが低い人：HDL コレステロール 40 mg/dL 未満

中性脂肪が高い人：中性脂肪 150 mg/dL 以上

表 2. 改善が望ましい食生活習慣の該当状況（大阪府八尾市M地区、40～74 歳男女）

	人数 (人)	割合 (%)
砂糖飲料をほぼ毎日飲む	全体	559 27.2
	肥満がある人	116 31.4
	血圧が高い人	133 29.8
	血糖値が高い人	186 30.1
	LDL コレステロールが高い人	240 29.7
	HDL コレステロールが低い人	18 48.7
	中性脂肪が高い人	59 34.3
つついとお腹いっぱい食べる	全体	1066 51.9
	肥満がある人	229 61.9
	血圧が高い人	240 53.7
	血糖値が高い人	324 52.4
	LDL コレステロールが高い人	447 55.4
	HDL コレステロールが低い人	20 54.1
	中性脂肪が高い人	100 58.1
朝食を抜くことがある	全体	175 8.5
	肥満がある人	53 14.3
	血圧が高い人	48 10.7
	血糖値が高い人	54 8.7
	LDL コレステロールが高い人	93 11.5
	HDL コレステロールが低い人	8 21.6
	中性脂肪が高い人	37 21.5
人と比較して食べる速度が速い	全体	648 31.5
	肥満がある人	145 39.2
	血圧が高い人	151 33.8
	血糖値が高い人	194 31.4
	LDL コレステロールが高い人	260 32.2
	HDL コレステロールが低い人	14 37.8
	中性脂肪が高い人	61 35.5
間食または夜食をほぼ毎日食べる	全体	779 37.9
	肥満がある人	126 34.1
	血圧が高い人	148 33.1
	血糖値が高い人	244 39.5
	LDL コレステロールが高い人	346 42.9
	HDL コレステロールが低い人	13 35.1
	中性脂肪が高い人	54 31.4
野菜・海草・きのこ類（漬け物除く）をほぼ毎日食べない	全体	663 32.3
	肥満がある人	142 38.4
	血圧が高い人	157 35.1

	血糖値が高い人	209	33.8
	LDL コレステロールが高い人	272	33.7
	HDL コレステロールが低い人	18	48.7
	中性脂肪が高い人	71	41.3
果物をほぼ毎日食べない	全体	971	47.2
	肥満がある人	203	54.9
	血圧が高い人	217	48.6
	血糖値が高い人	308	49.8
	LDL コレステロールが高い人	385	47.7
	HDL コレステロールが低い人	20	54.1
	中性脂肪が高い人	94	54.7
魚介類を週に3日以上食べない	全体	966	47.0
	肥満がある人	196	53.0
	血圧が高い人	231	51.7
	血糖値が高い人	319	51.6
	LDL コレステロールが高い人	414	51.3
	HDL コレステロールが低い人	20	54.1
	中性脂肪が高い人	93	54.1
乳製品をほぼ毎日食べない	全体	711	34.6
	肥満がある人	160	43.2
	血圧が高い人	185	41.4
	血糖値が高い人	218	35.3
	LDL コレステロールが高い人	281	34.8
	HDL コレステロールが低い人	20	54.1
	中性脂肪が高い人	85	49.4
油料理をほぼ毎日食べる	全体	312	15.2
	肥満がある人	79	21.4
	血圧が高い人	76	17.0
	血糖値が高い人	106	17.2
	LDL コレステロールが高い人	151	18.7
	HDL コレステロールが低い人	10	27.0
	中性脂肪が高い人	35	20.4
脂身の多い肉類を週に3日以上食べる	全体	696	33.9
	肥満がある人	151	40.8
	血圧が高い人	159	35.6
	血糖値が高い人	225	36.4
	LDL コレステロールが高い人	291	36.1
	HDL コレステロールが低い人	10	27.0
	中性脂肪が高い人	67	39.0
汁物を1日2杯以上飲む	全体	177	8.6
	肥満がある人	41	11.1
	血圧が高い人	41	9.2
	血糖値が高い人	46	7.4
	LDL コレステロールが高い人	67	8.3
	HDL コレステロールが低い人	5	13.5
	中性脂肪が高い人	20	11.6
めん類の汁をほとんど全部飲む	全体	442	21.5
	肥満がある人	120	32.4
	血圧が高い人	107	23.9
	血糖値が高い人	139	22.5
	LDL コレステロールが高い人	168	20.8
	HDL コレステロールが低い人	12	32.4
	中性脂肪が高い人	63	36.6
塩蔵品を週に3日以上食べる	全体	239	11.6
	肥満がある人	42	11.4
	血圧が高い人	51	11.4
	血糖値が高い人	74	12.0
	LDL コレステロールが高い人	92	11.4
	HDL コレステロールが低い人	4	10.8
	中性脂肪が高い人	25	14.5
漬け物や味付けしているおかず、しょうゆやソースをかけることが多い	全体	320	15.6
	肥満がある人	84	22.7
	血圧が高い人	94	21.0

	血糖値が高い人	103	16.7
	LDL コレステロールが高い人	124	15.4
	HDL コレステロールが低い人	7	18.9
	中性脂肪が高い人	49	28.5
漬け物を1日2回以上食べる	全体	353	17.2
	肥満がある人	57	15.4
	血圧が高い人	73	16.3
	血糖値が高い人	104	16.8
	LDL コレステロールが高い人	116	14.4
	HDL コレステロールが低い人	4	10.8
	中性脂肪が高い人	30	17.4

資料1. 保健指導の実施前にチェックする項目

対象者の健康状態から改善が望ましい生活習慣をチェックしましょう

▼ 保健指導をする前にチェックしましょう

肥満がある	◎	◎	○	○		○	◎		○
血圧が高い	○	◎	◎	○	◎	◎	◎	○	○
血糖値が高い	◎	◎	◎	○		○	◎	◎	○
総/LDL コレステロールが高い	◎	◎	◎	◎		○	◎	○	○
HDL コレステロールが低い			○				◎	◎	○
中性脂肪が高い	◎	◎	◎			◎	◎	○	○
対象者の健康状態 気をつけたい生活習慣	おやつ・砂糖入り飲料	食べ過ぎ	栄養バランス	油脂のとり方	塩分の減らし方	節酒	運動	禁煙	ストレス・休養
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

◎ : 特に気をつけたい生活習慣

○ : 一緒に改善するとさらに効果が認められる生活習慣

対象者の健康状態をチェックし、関連する生活習慣をチェックします。

食習慣に関する質問項目を聞き取ることで、具体的な食習慣改善のプラン（目標）につなげることができます。

食生活習慣に関する質問項目（詳細版）

0. 共通項目

チェック項目	
a. 20歳のときの体重から10 kg以上増加していますか	<input type="checkbox"/> はい () kg 増加 <input type="checkbox"/> いいえ
b. この1年間で±3 kg以上の増減がありましたか	<input type="checkbox"/> はい () kg 増加・減少 <input type="checkbox"/> いいえ

1. おやつ・砂糖入り飲料

チェック項目		健康プラン例
a. お菓子をよく食べますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 種類 () <input type="checkbox"/> 量 () <input type="checkbox"/> 頻度 () <input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> お菓子 () を (やめる・半分に減らす) <input type="checkbox"/> () kcal までにする <input type="checkbox"/> 食べない日を週 () 日つくる <input type="checkbox"/> 代替品 () にかえる
b. 菓子パンをよく食べますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 種類 () <input type="checkbox"/> 量 () <input type="checkbox"/> 頻度 () <input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> 菓子パン () を (やめる・半分に減らす) <input type="checkbox"/> () kcal までにする <input type="checkbox"/> 食べない日を週 () 日つくる <input type="checkbox"/> 代替品 () にかえる
c. 砂糖入り飲料をよく飲みますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 種類 () <input type="checkbox"/> 量 () <input type="checkbox"/> 頻度 () <input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> 砂糖入り飲料 () を (やめる・半分に減らす) <input type="checkbox"/> () kcal までにする <input type="checkbox"/> 飲まない日を週 () 日つくる <input type="checkbox"/> 代替品 () にかえる

2. 食べ過ぎ

チェック項目		健康プラン例
a. ついついお腹いっぱい食べるほうですか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> (大盛・おかわり) する <input type="checkbox"/> 大皿で食べることが多い <input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> (外食・夕食) を腹八分目にする <input type="checkbox"/> (外食・夕食) をおかわりしない <input type="checkbox"/> あらかじめ1人分を取り分けておく
b. 食事を抜くことがよくありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> (朝・昼・夕) 食を抜く <input type="checkbox"/> 頻度 () <input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> 3回の食事をきちんと食べる
c. 人と比較して食べる速度が速いほうですか	<input type="checkbox"/> 速い <input type="checkbox"/> 食事時間およそ () 分 <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> 遅い	<input type="checkbox"/> 食事に () 分以上時間をかける <input type="checkbox"/> よくかんで、ゆっくり食べる (一口30回くらい)

d. 夕食が 9 時以降になることがよくありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> 時間 () <input type="checkbox"/> 頻度 ()	<input type="checkbox"/> 夕方に軽食をとり、その分、夜は控える
e. 間食や夜食をよく食べますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> (間食・夜食) する <input type="checkbox"/> 頻度 ()	<input type="checkbox"/> (間食・夜食) を (やめる・半分に減らす) <input type="checkbox"/> 食べない日を週 () つくる

3. 栄養バランス

チェック項目			健康プラン例
a. 単品で食べる人が多いですか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> 種類 () <input type="checkbox"/> 頻度 () <input type="checkbox"/> (朝・昼・夕) 食で多い	<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜をそろえる <input type="checkbox"/> 外食のときは、定食を選ぶ
b. 炭水化物(めん類+ご飯など)の組み合わせが多いですか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> 種類 () <input type="checkbox"/> 頻度 () <input type="checkbox"/> (朝・昼・夕) 食で多い	<input type="checkbox"/> 主食を 1 種類にして、主菜・副菜をつける <input type="checkbox"/> 外食のときは、定食やサイドメニューを利用する
c. ご飯を食べずにおかずだけを食べますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> 頻度 () <input type="checkbox"/> (朝・昼・夕) 食で <input type="checkbox"/> 理由 ()	<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜をそろえる
d. 毎食 1 皿以上野菜のおかずを食べますか	<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 朝食に () 皿 <input type="checkbox"/> 昼食に () 皿 <input type="checkbox"/> 夕食に () 皿	<input type="checkbox"/> 朝食に野菜を食べる <input type="checkbox"/> 夕食(昼食)は野菜料理を 2 皿以上食べる <input type="checkbox"/> 野菜ジュース(100%)を飲む
e. 果物をほぼ毎日食べますか	<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> ほとんど食べない <input type="checkbox"/> 週 () 日食べる	<input type="checkbox"/> 果物を 1 日 1 回食べる <input type="checkbox"/> 週 () 日、果物を食べる
f. 魚介類を食べる日は、週に 3 日以上ですか	<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> ほとんど食べない <input type="checkbox"/> 週 () 日食べる	<input type="checkbox"/> 週 () 日、魚介類を食べる <input type="checkbox"/> 外食のときは、週 () 日、魚定食を選ぶ
g. 乳製品(牛乳・ヨーグルト等)をほぼ毎日摂りますか	<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> ほとんど摂らない <input type="checkbox"/> 週 () 日摂る	<input type="checkbox"/> 毎日乳製品を摂る <input type="checkbox"/> (牛乳・ヨーグルト・チーズ)を摂る

4. 油脂のとり方

チェック項目		健康プラン例
a. 揚げ物（てんぷら、フライ等）を週3日以上食べますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 種類（ ） <input type="checkbox"/> 頻度（ ） <input type="checkbox"/> 揚げ物は週（ ）回までにする <input type="checkbox"/> 揚げ物を食べない日を週（ ）日つくる
	<input type="checkbox"/> いいえ	
b. グラタン、ハンバーグ、カレーライス等の油脂を多く含む料理が多いですか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 種類（ ） <input type="checkbox"/> 頻度（ ） <input type="checkbox"/> 脂っこい料理を食べない日を週（ ）日つくる
	<input type="checkbox"/> いいえ	
c. 脂身の多い肉（バラ肉、ひき肉等）をよく食べますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 種類（ ） <input type="checkbox"/> 頻度（ ） <input type="checkbox"/> 脂身の多い肉や加工品は半分にする
	<input type="checkbox"/> いいえ	
d. マヨネーズやドレッシングをよくかけますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 種類（ ） <input type="checkbox"/> 量（ ） <input type="checkbox"/> 頻度（ ） <input type="checkbox"/> マヨネーズやドレッシングは低カロリーのものにする <input type="checkbox"/> 代替品（ ）にかえる
	<input type="checkbox"/> いいえ	
e. パン（特に、菓子パンやクロワッサン）や洋菓子（アイスクリームを含む）をよく食べますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 種類（ ） <input type="checkbox"/> 量（ ） <input type="checkbox"/> 頻度（ ） <input type="checkbox"/> 代替品（ ）にかえる <input type="checkbox"/> 食べない日を週（ ）つくる
	<input type="checkbox"/> いいえ	

5. 塩分の減らし方

チェック項目		健康プラン例
a. 汁物（みそ汁、スープ等）をよく飲みますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 種類（ ） <input type="checkbox"/> 頻度（ ） <input type="checkbox"/> みそ汁等の汁物は1日1杯までにする
	<input type="checkbox"/> いいえ	
b. めん類の汁を飲みますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 頻度（ ） <input type="checkbox"/> ほとんど全部 <input type="checkbox"/> 半分以上 <input type="checkbox"/> めん類の汁は残す <input type="checkbox"/> めん類を食べない日を週（ ）日つくる
	<input type="checkbox"/> いいえ	
c. 塩蔵品（塩さけ、たらこ、佃煮等）をよく食べますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 種類（ ） <input type="checkbox"/> 頻度（ ） <input type="checkbox"/> 塩蔵品を食べない日を週（ ）日つくる
	<input type="checkbox"/> いいえ	
d. 漬物や味付けしてあるおかずに、しょうゆやソースをかけることが多いですか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 種類（ ） <input type="checkbox"/> 頻度（ ） <input type="checkbox"/> しょうゆやソースはかけずに小皿にとってつけて食べる
	<input type="checkbox"/> いいえ	
e. 漬物をよく食べますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 種類（ ） <input type="checkbox"/> 量（ ） <input type="checkbox"/> 頻度（ ） <input type="checkbox"/> 漬物（食べない・半分に減らす） <input type="checkbox"/> 漬物は1日1皿までにする
	<input type="checkbox"/> いいえ	
f. 外食や惣菜品等を利用することが多いですか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 種類（ ） <input type="checkbox"/> 頻度（ ） <input type="checkbox"/> 栄養成分表示を見て、塩分が多くならないようにする
	<input type="checkbox"/> いいえ	

g. レトルト食品、缶詰や加工食品（ハム、ソーセージ等）を利用することが多いですか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 種類（ ） <input type="checkbox"/> 頻度（ ）	<input type="checkbox"/> 栄養成分表示を見て、塩分が多くならないようにする
	<input type="checkbox"/> いいえ		

6. 節酒

チェック項目		健康プラン例
a. 酒類（ビール・日本酒・ワイン・焼酎・洋酒等）を飲みますか		
<input type="checkbox"/> 現在飲む	<input type="checkbox"/> （ ）歳頃から飲んでいる <input type="checkbox"/> 週に（ ）日、1日につき（ ）合くらい飲む <input type="checkbox"/> 多飲するときは、週に（ ）日、1日につき（ ）合くらい飲む	<input type="checkbox"/> お酒をやめる <input type="checkbox"/> お酒を飲まない日（休肝日）を週（ ）日つくる <input type="checkbox"/> 1日の飲酒は、種類（ ）を量（ ）mLまでにする <input type="checkbox"/> 飲酒量を日本酒換算で1日1合までにする
<input type="checkbox"/> 現在飲まないが、過去に飲んだ	<input type="checkbox"/> （ ）歳頃から（ ）歳頃まで飲んでいた <input type="checkbox"/> 週に（ ）日、1日につき（ ）合くらい飲んだ <input type="checkbox"/> 多飲するときは、週に（ ）日、1日につき（ ）合くらい飲んだ	
<input type="checkbox"/> 過去を含めて、ほとんど飲んだことがない		

（参考）アルコール換算表

厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/houkoku/100222.html>

あなたの食事をチェックしましょう！

毎日の食生活の中で無意識に、または、必要以上に食べすぎているもの、飲みすぎているものはありますか？また、食べ方が偏っていたりしていませんか？
 まずは下記の項目をチェックしてみましょう。該当するものがあれば、プラン例を参考に食生活を見直してみましょう。

●おやつや嗜好飲料が多くありませんか？

食生活を改善するためのプラン例

<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> お菓子をよく食べる <input type="checkbox"/> 菓子パンをよく食べる <input type="checkbox"/> ナッツ類をよく食べる <input type="checkbox"/> 砂糖入り飲料をよく飲む (ジュース、コーヒー、スポーツドリンク) <input type="checkbox"/> 飲酒習慣がある (毎日または1日2合以上) 	➔	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: #483d8b;">おやつを減らすプラン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・やめる ・半分へらす ・()kcalまでにする ・代替品()にかえる ・食べない(飲まない)日を週()日つくる </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: #483d8b;">節酒プラン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お酒をやめる ・1日の飲酒量を(種類・量)mlまでにする ・休肝日を週()日つくる </div>
---	---	--

●あぶらのとり方が多くありませんか？

<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 揚げ物を週3回以上食べる <input type="checkbox"/> グラタン、ハンバーグ、カレーライスなど油脂を多く使った料理が多い <input type="checkbox"/> 脂身の多い肉や肉の加工品(ハム、ソーセージなど)をよく食べる <input type="checkbox"/> マヨネーズやトレッシングをよくかける 	➔	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: #483d8b;">あぶら減らすプラン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・揚げ物を食べない日を週()日つくる ・脂っこい料理を食べない日を週()日つくる ・脂身の多い肉や加工品は半分にする ・マヨネーズやトレッシングは低カロリータイプのものにする </div>
--	---	--

●食べ方の癖や習慣はいかがですか？

<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> お腹いっぱい食べる <input type="checkbox"/> 夕食が9時以降になる <input type="checkbox"/> 単品で食べることが多い <input type="checkbox"/> 麺類とご飯ものの組み合わせが多い <input type="checkbox"/> ご飯を食べずにおかずだけ食べる <input type="checkbox"/> 早食いだである <input type="checkbox"/> 朝食を抜くことがよくある <input type="checkbox"/> 野菜が不足している <input type="checkbox"/> 乳製品(牛乳・ヨーグルトなど)を摂りすぎる(1日300ml以上) <input type="checkbox"/> 果物を食べすぎる(握りこぶしサイズ1つ分以上) <input type="checkbox"/> 汁物(麺類の汁を含む)をよく飲む <input type="checkbox"/> 漬物や佃煮などをよく食べる 	➔	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: #483d8b;">食べすぎ解消プラン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・(外食・夕食を)腹八分目にする ・(外食・夕食は)おかわりをしない ・おかず(主菜)の量を減らす ・夕方に軽食を摂り、夜はその分控える ・ゆっくりよく噛んで食べる ・食事に()分以上時間をかける </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: #483d8b;">栄養バランスプラン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日朝食を食べる ・主食・主菜・副菜をそろえて食べる ・主菜の量を減らし、副菜を増やす ・外食の時は、野菜料理のついたメニューを選ぶ ・朝食に野菜を食べる ・夕食(昼食)は野菜料理を2皿以上食べる ・野菜ジュース(100%)を飲む ・乳製品は1日300mlまでにする ・果物は1日に握りこぶし1つ程度にする </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: #483d8b;">減塩プラン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・汁物は1日1回までにする ・麺類の汁は残す ・漬物や佃煮などを(食べない・半分に減らす) </div>
---	---	---