

ID

**．あなた自身のことについて、お尋ねします。**

1) 性別 男 ・ 女

2) 年齢 ( ) 歳 [2019 年 4 月 2 日現在]

3) 職業 ( )

**4) 特定保健指導の対象となった回数**

初めて ・ ( ) 回目

**．日常生活でパソコンをどの程度利用していますか。最も当てはまるものを選んでください**

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 1. 毎日      | 2. 週 4～5 回 | 3. 週 2～3 回 |
| 4. 週 1 回   | 5. 月 2 回程度 | 6. 月 1 回程  |
| 7. 全く利用しない |            |            |

**．日常生活でスマートフォンまたはタブレットをどの程度利用していますか。最も当てはまるものを選んでください**

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 1. 毎日      | 2. 週 4～5 回 | 3. 週 2～3 回 |
| 4. 週 1 回   | 5. 月 2 回程度 | 6. 月 1 回程  |
| 7. 全く利用しない |            |            |

**．日常生活で LINE や Facebook などの SNS をどの程度利用していますか。最も当てはまるものを選んでください**

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 1. 毎日      | 2. 週 4～5 回 | 3. 週 2～3 回 |
| 4. 週 1 回   | 5. 月 2 回程度 | 6. 月 1 回程  |
| 7. 全く利用しない |            |            |

・ **日常生活で Email をどの程度利用していますか。最も当てはまるものを選んでください**

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 1. 毎日      | 2. 週 4～5 回 | 3. 週 2～3 回 |
| 4. 週 1 回   | 5. 月 2 回程度 | 6. 月 1 回程  |
| 7. 全く利用しない |            |            |

・ **健康管理のためにウェアラブル機器(スマートウォッチ等)を活用していますか。当てはまるものを1つ選んでください**

1. 活用している      2. 過去に活用したことがある(現在は活用していない)      3. 活用していない

・ **で1または2と回答した方にお聞きします。活用している(または活用していた)健康管理のためのウェアラブル機器(スマートウォッチ等)について( )に記載してください。**

( )

\*これで終了です。ご協力をいただきありがとうございました。

ID

**．あなた自身のことについて、お尋ねします。**

1) 性別 男 ・ 女

2) 年齢 ( ) 歳 [2019 年 4 月 2 日現在]

3) 職業 ( )

4) 特定保健指導の対象となった回数

初めて ・ ( ) 回目

**．日常生活でパソコンをどの程度利用していますか。最も当てはまるものを選んでください**

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 1. 毎日      | 2. 週 4～5 回 | 3. 週 2～3 回 |
| 4. 週 1 回   | 5. 月 2 回程度 | 6. 月 1 回程  |
| 7. 全く利用しない |            |            |

**．日常生活でスマートフォンまたはタブレットをどの程度利用していますか。最も当てはまるものを選んでください**

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 1. 毎日      | 2. 週 4～5 回 | 3. 週 2～3 回 |
| 4. 週 1 回   | 5. 月 2 回程度 | 6. 月 1 回程  |
| 7. 全く利用しない |            |            |

**．日常生活で LINE や Facebook などの SNS をどの程度利用していますか。最も当てはまるものを選んでください**

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 1. 毎日      | 2. 週 4～5 回 | 3. 週 2～3 回 |
| 4. 週 1 回   | 5. 月 2 回程度 | 6. 月 1 回程  |
| 7. 全く利用しない |            |            |

・ **日常生活で Email をどの程度利用していますか。最も当てはまるものを選んでください**

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 1. 毎日      | 2. 週 4～5 回 | 3. 週 2～3 回 |
| 4. 週 1 回   | 5. 月 2 回程度 | 6. 月 1 回程  |
| 7. 全く利用しない |            |            |

**- 1 .「ウェアラブル機器(スマートウォッチ等)を活用した自己管理」を選んだ方にお聞きします。「ウェアラブル機器(スマートウォッチ等)を活用した自己管理」を選んだ理由について、次の中から当てはまるものすべてを選んでください**

(「ウェアラブル機器(スマートウォッチ等)を活用した自己管理」を選ばなかった方は問 - 2 へ)

1. スマートフォンをいつも持ち歩いているから
2. インターネットをいつも利用しているから
3. スマホアプリやウェアラブル機器に多くの機能があったから
4. 自分の目的に合った機能があったから
5. 操作が難しくなさそうだったから
6. ウェアラブル機器(スマートウォッチ)は効果があると思ったから
7. 興味があったから
8. その他( )

\* 「ウェアラブル機器(スマートウォッチ等)を活用した自己管理」を選んだ方はこれで終了です。ご協力をいただきありがとうございました。

**- 2 .「ウェアラブル機器(スマートウォッチ等)を活用した自己管理」を選ばなかった方にお聞きします。「ウェアラブル機器(スマートウォッチ等)を活用した自己管理」を選ばなかった理由について、次の中から当てはまるものすべてを選んでください**

1. ICT ツールに不慣れであるから
2. 効果に疑問があるから
3. 操作が面倒であると思ったから
4. 新しいことに取り組むことが苦手だから
5. その他( )

\* これで終了です。ご協力をいただきありがとうございました。

ID

・初回面接時に設定した目標の内容と達成度について、当てはまるものを選んでください。複数ある場合にはすべて選んでください。

目標の内容 *設定したものに	達成度 *左記でをした内容の達成度について
・食事（間食含む）	1.全く達成できなかった 2.あまり達成できなかった 3.どちらとも言えない 4.概ね達成できた 5.完全に達成できた
・運動	1.全く達成できなかった 2.あまり達成できなかった 3.どちらとも言えない 4.概ね達成できた 5.完全に達成できた
・喫煙	1.全く達成できなかった 2.あまり達成できなかった 3.どちらとも言えない 4.概ね達成できた 5.完全に達成できた
・飲酒	1.全く達成できなかった 2.あまり達成できなかった 3.どちらとも言えない 4.概ね達成できた 5.完全に達成できた
・その他（ ）	1.全く達成できなかった 2.あまり達成できなかった 3.どちらとも言えない 4.概ね達成できた 5.完全に達成できた

・保健指導は生活習慣の改善や保健行動の継続に、具体的にどの程度、役立ちましたか。最も当てはまるものを選んでください。

目標の内容	達成度
・知識や情報の収集	1.全く役立たなかった 2.あまり役立たなかった 3.どちらとも言えない 4.まあ役立った 5.とても役立った
・目標の設定/修正	1.全く役立たなかった 2.あまり役立たなかった 3.どちらとも言えない 4.まあ役立った 5.とても役立った
・保健行動の立案/修正	1.全く役立たなかった 2.あまり役立たなかった 3.どちらとも言えない 4.まあ役立った 5.とても役立った
・保健行動の実施	1.全く役立たなかった 2.あまり役立たなかった 3.どちらとも言えない 4.まあ役立った 5.とても役立った
・自己の健康状態や 保健行動の観察・記録	1.全く役立たなかった 2.あまり役立たなかった 3.どちらとも言えない 4.まあ役立った 5.とても役立った
・生活習慣や保健行動 の振り返り	1.全く役立たなかった 2.あまり役立たなかった 3.どちらとも言えない 4.まあ役立った 5.とても役立った
・モチベーションの 維持	1.全く役立たなかった 2.あまり役立たなかった 3.どちらとも言えない 4.まあ役立った 5.とても役立った

・保健指導を受けて、どちらの言葉にどの程度かたよった印象を受けていますか。「3」を「どちらとも言えない」として、「1」から「5」までの数字ひとつにチェックしてください。

つまらなかった	1	2	3	4	5	おもしろかった
好奇心がそそられなかった	1	2	3	4	5	好奇心がそそられた
活用した甲斐がなかった	1	2	3	4	5	活用した甲斐があった
自分には無関係だった	1	2	3	4	5	自分に関係があった
途中の過程で飽きてしまった	1	2	3	4	5	途中の過程が楽しかった
自信がつかなかった	1	2	3	4	5	自信がついた
活用目的があいまいだった	1	2	3	4	5	活用目的がはっきりしていた
不満が残った	1	2	3	4	5	やってよかった
改善した生活習慣を認めてもらえなかった	1	2	3	4	5	改善した生活習慣を認めてもらった

\*これで終了です。ご協力をいただきありがとうございました。

ID

・初回面接時に設定した目標の内容と達成度について、当てはまるものを選んでください。複数ある場合にはすべて選んでください。

目標の内容 *設定したものに	達成度 *左記でをした内容の達成度について
・食事(間食含む)	1.全く達成できなかった 2.あまり達成できなかった 3.どちらとも言えない 4.概ね達成できた 5.完全に達成できた
・運動	1.全く達成できなかった 2.あまり達成できなかった 3.どちらとも言えない 4.概ね達成できた 5.完全に達成できた
・喫煙	1.全く達成できなかった 2.あまり達成できなかった 3.どちらとも言えない 4.概ね達成できた 5.完全に達成できた
・飲酒	1.全く達成できなかった 2.あまり達成できなかった 3.どちらとも言えない 4.概ね達成できた 5.完全に達成できた
・その他( )	1.全く達成できなかった 2.あまり達成できなかった 3.どちらとも言えない 4.概ね達成できた 5.完全に達成できた

・各 ICT ツールをどのくらいの頻度で活用しましたか。最も当てはまるものを選んでください。

ICT ツール	活用頻度
・スマホアプリ	1.毎日 2.週4~5日 3.週2~3日 4.週1回 5.月2回程度 6.月1回程度 7.全く利用しない
・WEB サイト	1.毎日 2.週4~5日 3.週2~3日 4.週1回 5.月2回程度 6.月1回程度 7.全く利用しない
・食事カメラ	1.毎日 2.週4~5日 3.週2~3日 4.週1回 5.月2回程度 6.月1回程度 7.全く利用しない
・ウェアラブル機器 (スマートウォッチ)	1.毎日 2.週4~5日 3.週2~3日 4.週1回 5.月2回程度 6.月1回程度 7.全く利用しない
・スマート体組成計	1.毎日 2.週4~5日 3.週2~3日 4.週1回 5.月2回程度 6.月1回程度 7.全く利用しない

・ICT ツールを活用した保健指導は生活習慣の改善や保健行動の継続に、具体的にどの程度、役立ちましたか。最も当てはまるものを選んでください。

目標の内容	達成度				
・知識や情報の収集	1.全く役立たなかった	2.あまり役立たなかった	3.どちらとも言えない	4.まあ役立った	5.とても役立った
・目標の設定/修正	1.全く役立たなかった	2.あまり役立たなかった	3.どちらとも言えない	4.まあ役立った	5.とても役立った
・保健行動の立案/修正	1.全く役立たなかった	2.あまり役立たなかった	3.どちらとも言えない	4.まあ役立った	5.とても役立った
・保健行動の実施	1.全く役立たなかった	2.あまり役立たなかった	3.どちらとも言えない	4.まあ役立った	5.とても役立った
・自己の健康状態や保健行動の観察・記録	1.全く役立たなかった	2.あまり役立たなかった	3.どちらとも言えない	4.まあ役立った	5.とても役立った
・生活習慣や保健行動の振り返り	1.全く役立たなかった	2.あまり役立たなかった	3.どちらとも言えない	4.まあ役立った	5.とても役立った
・モチベーションの維持	1.全く役立たなかった	2.あまり役立たなかった	3.どちらとも言えない	4.まあ役立った	5.とても役立った

・保健指導を受けて、どちらの言葉にどの程度かたよった印象を受けていますか。「3」を「どちらとも言えない」として、「1」から「5」までの数字ひとつにチェックしてください。

つまらなかった	1	2	3	4	5	おもしろかった
好奇心がそそられなかった	1	2	3	4	5	好奇心がそそられた
活用した甲斐がなかった	1	2	3	4	5	活用した甲斐があった
自分には無関係だった	1	2	3	4	5	自分に関係があった
途中の過程で飽きてしまった	1	2	3	4	5	途中の過程が楽しかった
自信がつかなかった	1	2	3	4	5	自信がついた
活用目的があいまいだった	1	2	3	4	5	活用目的がはっきりしていた
不満が残った	1	2	3	4	5	やってよかった
改善した生活習慣を認めてもらえなかった	1	2	3	4	5	改善した生活習慣を認めてもらえた

\* これで終了です。ご協力をいただきありがとうございました。



ID

・あなたは、現在、各 ICT ツールをどのくらいの頻度で活用していますか。最も当てはまるものを選んでください。

ICT ツール	活用頻度			
・スマホアプリ	1.毎日 5.月 2 回程度	2.週 4~5 日 6.月 1 回程度	3.週 2~3 日 7.全く活用していない	4.週 1 回
・WEB サイト	1.毎日 5.月 2 回程度	2.週 4~5 日 6.月 1 回程度	3.週 2~3 日 7.全く活用していない	4.週 1 回
・食事カメラ	1.毎日 5.月 2 回程度	2.週 4~5 日 6.月 1 回程度	3.週 2~3 日 7.全く活用していない	4.週 1 回
・ウェアラブル機器 (スマートウォッチ)	1.毎日 5.月 2 回程度	2.週 4~5 日 6.月 1 回程度	3.週 2~3 日 7.全く活用していない	4.週 1 回
・スマート体組成計	1.毎日 5.月 2 回程度	2.週 4~5 日 6.月 1 回程度	3.週 2~3 日 7.全く活用していない	4.週 1 回

・ICT ツールを 1 つでも「月 1 回程度」以上、活用している方にお聞きします。現在の主な活用目的を 3 つ以内で選んでください。(該当しない方は問 へ)

- |                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| 1. 知識や情報の収集           | 2. 目標の設定/修正       |
| 3. 保健行動の立案/修正         | 4. 保健行動の実施        |
| 5. 自己の健康状態や保健行動の観察・記録 | 6. 生活習慣や保健行動の振り返り |
| 7.モチベーションの維持          |                   |
| 8. その他 ( )            |                   |

\* ICT ツールを 1 つでも「月 1 回程度」以上、活用している方はこれで終了です。ご協力をいただきありがとうございました。

・ICT ツールを 1 つも「全く活用していない」方にお聞きします。活用していない理由は何ですか。次の中から当てはまるものすべてを選んでください。

- |                    |  |
|--------------------|--|
| 1. 目標を達成したから       |  |
| 2. 忙しいから           |  |
| 3. 面倒になったから        |  |
| 4. 興味・関心が薄れてしまったから |  |
| 5. その他 ( )         |  |

\* これで終了です。ご協力をいただきありがとうございました。