

記入日：

振り返りシート (エントリー・1か月後・6か月後)

令和 年 月 日



ふりがな 氏名	奈良市ポイントの付与： 希望する ・ 希望しない		
生年月日 S・H 年 月 日 (歳)	奈良市ポイントの付与を希望される方は、氏名及び69歳以下の方は生年月日、70歳以上の方はななまる番号を奈良市ポイント事務局に対し、情報提供することについて 同意する ・ 同意しない (ポイント付与はできません) ななまる(70歳以上の方)番号記入欄 _____ (6桁)		

電話番号：	〒	住所：
-------	---	-----

身長： _____ cm	体重： _____ kg	1日の平均歩数： _____ 歩
--------------	--------------	------------------

現在、次のような病気はありますか？あてはまるもの全てに○をつけてください。

1. ない 2. 狭心症・心筋梗塞 3. 不整脈 4. 高血圧症 5. 脳卒中 6. 高脂血症
 7. 気管支喘息 8. 甲状腺疾患 9. 糖尿病 10. 痛風 11. 腎臓疾患 12. 肝臓疾患
 13. 胃腸疾患 14. 貧血 15. 整形外科疾患(病名： _____)
 16. その他(病名： _____)

次のような自覚症状はありますか？あてはまるもの全てに○をつけてください。

1. ない 2. 頭痛 3. 肩こり 4. 腰痛 5. ひざ痛 6. 疲れやすい 7. 朝起きにくい
 8. 息切れ 9. 便秘 10. 尿もれ 11. いびき 12. その他(_____)

現在次のような病気のために服用しているお薬はありますか？

1. ない 2. 高血圧 3. 高脂血症(コレステロールや中性脂肪) 4. 糖尿病 5. 脳卒中
 6. 高尿酸血症 7. 心臓病(狭心症や心筋梗塞) 8. その他(_____)

以下の質問について、あてはまるものに○をつけてください。

		している できている	していない・できていない場合			
			頑張れば できそう	するつもりはあ るが自信がない	今後もする つもりはない	
体 重	1	自分の適正体重を認識し体重コントロールを 実践できていますか？	4	3	2	1
	2	1回30分以上、週2回以上、息がはずむ程 度の運動をしていますか？	4	3	2	1
運 動	3	【2】の運動を1年以上続けていますか？	4	3	2	1
	4	ストレッチや体操、筋力トレーニングをして いますか？	4	3	2	1
	5	できるだけ車やバイクなどの乗り物やエレベ ーターを利用しないようにしていますか？	4	3	2	1
	6	家事・園芸・農作業・日曜大工など、生活の 中で、できるだけ身体を動かすようにしてい ますか？	4	3	2	1
	7	歩数計をつけていますか？	4	3	2	1
	8	1回30分以上のウォーキングを、週2回以 上していますか？	4	3	2	1
	9	ウォーキングや体操など運動している 仲間(グループ)がいますか？ (ジムやプールなどへの参加を含む)	4	3	2	1

裏面に続く

			している できている	していない・できていない場合			
				頑張れば できそう	するつもりはあ るが自信がない	今後もする つもりはない	
栄養	10	栄養のバランスに気をつけて食事をして いますか？	4	3	2	1	
	11	よくかんで、ゆっくりと食べています か？	4	3	2	1	
	12	食事は腹八分目を心がけていますか？	4	3	2	1	
	13	朝食を毎日食べていますか？	4	3	2	1	
	14	あなたは、 主食（ご飯・パン・めんなど） 主菜（肉・魚・卵・豆腐などの料理） 副菜（野菜を中心にした料理）の 揃った食事をしていますか？	朝食	4	3	2	1
	15		昼食	4	3	2	1
	16		夕食	4	3	2	1
	17	適正飲酒を心がけていますか？ （量を控える、休肝日を設ける 等）	4 (飲まない含む)	3	2	1	
	18	間食を1日に何回程度食べていますか？ 1. 3回以上 2. 2回 3. 1回 4. 0回					
	19	野菜料理を一日に何皿程度食べていますか？（料理例を参考に一日分を数えてください） 【料理例】1皿分のめやす 2皿分のめやす 1. ほとんど食べない 2. 毎日付け合せ程度 3. 毎日3～4皿程度 4. 毎日5皿程度					
歯	20	歯間清掃用具（糸ようじ・フロ ス）を使っていますか？	1. 使っていない 2. 週1～2回 3. 週3～4回 4. ほぼ毎日使っている				
	21	かかりつけ歯科医院があり、定 期的に受診していますか？	1. 受診していない 2. 何かあったときだけ受診 3. 年1回受診している 4. 年2～3回は受診している				
喫煙	22	タバコを吸っていますか？	1. 現在吸っている 2. 過去に吸っていた 3. 吸わない				
生活	23	現在の生活に全体としてどの程 度満足していますか？	1. 不満 2. やや不満 3. どちらでもない 4. まあ満足 5. 満足				
	24	「生きがい」や「生活のはり」 「いきいきと生きているな」と 感じる時はありますか？	1. ない 2. 時々ある 3. ある				

ご協力ありがとうございました。

奈良市 健康増進課