

		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	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	 <p>(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル</p>					
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