

行動変容のステージに関する質問票

C-6

項目	質問	質問項目	記入欄
食習慣	食習慣改善についてどのように思いますか。(1つだけ番号を記入してください)	1) 関心はない	
		2) 改善しなくてはいけないと思うが、実行できない	
		3) 今すぐにも実行したい	
		4) 改善を実行して6ヵ月未満である	
		5) 改善を実行して6ヵ月以上である	
飲酒	適正な飲酒習慣は、1日1合までとし、同時に週に最低2回は休肝日をつくることです。このような習慣についてどのように思いますか。(1つだけ番号を記入してください)	1) 関心はない	
		2) 適正な飲酒をしなくてはいけないと思うが、実行できない	
		3) 適正な飲酒を1ヵ月以内に実行したい	
		4) 適正な飲酒を実行して6ヵ月未満である	
		5) 適正な飲酒を実行して6ヵ月以上である	
		6) 意識しなくても適量内である	
		7) 酒を飲まない	
喫煙	あなたは禁煙することにどのくらい関心がありますか。(1つだけ番号を記入してください)	1) 関心がない	
		2) 関心があるが、今後6ヵ月以内に禁煙しようとは考えていない	
		3) 今後6ヵ月以内に禁煙しようと考えているが、この1ヵ月以内に禁煙する考えはない	
		4) この1ヵ月以内に禁煙しようと考えている	
運動	週1日、1日60分以上の定期的な運動を行うことについてお答えください。(1つだけ番号を記入してください)	1) 関心はない	
		2) 運動しなくてはいけないと思うが、実行できない	
		3) 今すぐにも実行したい	
		4) 時々やっている(やったりやらなかったり)	
		5) 定期的な運動を実行して6ヵ月未満である	
		6) 定期的な運動を実行して6ヵ月以上である	

出典 食習慣・飲酒・運動

健康度評価総合・A・Bコース問診

あいち健康の森健康科学総合センター

喫煙

個別健康教育 禁煙サポートマニュアル

個別健康教育ワーキンググループ編

教材No. C-6

【教材のねらい】

- ・保健指導対象者が自身の行動変容のステージについて知る。

【資料の使い方】

- ・保健指導対象者自身、または保健指導を実施する者が記載する。
- ・保健指導対象者の行動変容ステージに基づいた保健指導を実施する。
- ・実施した保健指導の評価に活用することが可能である。

プランニングシート

- 無理なく内臓脂肪を減らすために
～運動と食事バランスよく～
- 健康目標シート(私の目標)

(指導者資料)

- ・食事摂取基準からみるエネルギー必要量の算出方法
- ・生活習慣病予防のための各学会のガイドラインの整理(2006年版)