

ワークシート 1.19 「食生活の自己管理」行動の変容に関するチェックシート

以下の質問にお答えください。

回答は迷わずに、できるだけ思ったままにお答えください。

- (1) あなたの「栄養バランスに配慮した食生活の実践」の状況についておうかがいします。あてはまるところに1つ○をつけてください。

「あなたは栄養バランスに配慮した食生活を実践していますか」

- ☐ はい、半年以上続けています。
☐ はい、半年未満続けています。
☐ いいえ、しかし1か月以内に始めようと考えています。
☐ いいえ、しかし半年以内に始めようと考えています。
☐ いいえ、半年以内に始めようとは考えていません。

- (2) あなたは「栄養バランスに配慮した食生活の実践」を行うことはよいことだと思いますか。あてはまる気持ちの数字に○をつけてください。

1	全くそう思わない	2	3	4	非常にそう思う	5
---	----------	---	---	---	---------	---

- (3) あなたは「栄養バランスに配慮した食生活の実践」を行っていく自信がありますか。あてはまる気持ちの数字に○をつけてください。

1	全くそう思わない	2	3	4	非常にそう思う	5
---	----------	---	---	---	---------	---

- (4) あなたは、現在の状態が今後も続く健康面でまずいと思いますか。あてはまる気持ちの数字に○をつけてください。

1	全くそう思わない	2	3	4	非常にそう思う	5
---	----------	---	---	---	---------	---

- (5) あなたが「栄養バランスに配慮した食生活の実践」を行ううえで妨げになっていることは何ですか。

- (6) あなたは日常生活でストレスを感じていますか。あてはまる気持ちの数字に○をつけてください。

1	全くそう思わない	2	3	4	非常にそう思う	5
---	----------	---	---	---	---------	---

- (7) あなたのストレスのものは何ですか。

- (8) あなたはストレスのものとに対してどのように対処していますか。

- (9) あなたが「栄養バランスに配慮した食生活の実践」を行ううえで、協力をしてくれそうな人はいますか。あてはまる番号に○をつけてください。

【 1 】はい 【 2 】いいえ

- (10) 上の質問で協力してくれそうな人がいると答えた方は、具体的にそれは誰ですか。

- (11) 健康は自分の行動や努力によって決まると考えますか。あてはまる番号に○をつけてください。

1	全くそう思わない	2	3	4	非常にそう思う	5
---	----------	---	---	---	---------	---