ワークシート 1.15 「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.

	全くそう思わない			非常にそう思う
1	2	3	4	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.

	全くそう思わない			非常にそう思う
1	2	3	4	5

(4) あなたは，現在の状態が今後も続くと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.

	全くそう思わない			非常にそう思う
1	2	3	4	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.

	全くそう思わない			非常にそう思う
1	2	3	4	5

(7) あなたのストレスのもとは何ですか.

(8) あなたはストレスのも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思いますか．あてはまる番号に○をつけてください.

	全くそう思わない			非常にそう思う
1	2	3	4	5

［松本千明，医療・保健スタッフのための健康行動理論 実践編―生活習慣病の予防と治療のために―，pp.78-79，医歯薬出版（2002）より改変］