【参考資料】

資料６③

アンケート

本日は有難うございました。

下記アンケートにご協力をお願いいたします。（当てはまるところに〇、記入欄にご記入）

① 男 ・ 女

② 年齢（ 歳）

③ 指輪っかテストでチェックしてみましょう

囲めない ・ ちょうど囲める ・ 隙間ができる

④ 最近１年間で体重の変化がありますか。

あり（減った kg ・ 増えた kg） ・ 変化なし（身長 cm 体重 kg）

⑤ １日の中で摂っているものに〇を付けてください

朝食・昼食・夕食・間食（どんか間食 ）・その他（ ）

⑥ 主食（ご飯・パン・麺など）と主菜（肉・魚・卵・大豆など）と副菜（野菜・海藻など）を組み合わせて毎日２回以上食べていますか

はい ・ いいえ

⑦ 現在食事で心がけていることはありますか

ある（どんなこと ）・ない

⑧ 食事で困っていることがありますか。

ある（どんなこと ）・ない

⑨ 何か運動はしていますか

はい（どんなこと ）・いいえ

⑩ 本日の講座

よかった（どんなところ ）・よくなかった（どんなところ ）

⑪ 最近１週間の食事について該当するところに〇をしてください（得点は「ほとんど毎日」の項目だけ１点として計算）

	ほぼ毎日	２・３日に１回	週に１・２回	ほとんど食べない
肉				
魚介類				
卵				
大豆・大豆製品				
牛乳・乳製品				
緑黄色野菜				
海藻類				
いも				
果物				
油を使った料理				

⑫感想がありましたがご記入をお願いいたします。

〔 〕

有難うございました。

認定栄養ケア・ステーション柏市連絡協議会