

特定保健指導での質問の流れ 1 (初回面接)

利用者：	担当者：	日付： 年 月 日																																																
<p>Q1 腹囲は何 cm でしたか？</p> <p>Q2 内臓脂肪が貯まった背景は何だと思えますか？</p> <p>Q3 85cm (90cm) 未満を目指すことが望まれますが、 どちらのコースで進めますか？</p> <p style="margin-left: 40px;">1) 確実にじっくりコース：1 ヶ月 1cm 減・・・1 日 233kcal 減 2) 急いで頑張るコース：1 ヶ月 2cm 減・・・1 日 466kcal 減</p> <p>Q4 どのような方法で減らしますか？</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-left: 20px;"> <thead> <tr> <th style="width: 45%; padding: 5px;">《食 事》 毎日減らす</th> <th style="width: 5%; padding: 5px;">kcal</th> <th style="width: 45%; padding: 5px;">《運 動》 毎日行う</th> <th style="width: 5%; padding: 5px;">kcal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;">ごはん 1 膳 (200g)</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">+320</td> <td style="padding: 5px;">散歩 10 分 ×</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">-025 ×</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">食パン 6 枚切り 1 枚</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">+160</td> <td style="padding: 5px;">自転車 10 分 ×</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">-025 ×</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">ざるそば 1 人前</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">+260</td> <td style="padding: 5px;">ジョギング 10 分 ×</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">-070 ×</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">ラーメン 1 人前</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">+450</td> <td style="padding: 5px;">階段昇降 10 分 ×</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">-070 ×</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">カレーライス 1 人前</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">+600</td> <td style="padding: 5px;">腹筋 10 分 ×</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">-090 ×</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">ミートソーススパゲティ</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">+600</td> <td style="padding: 5px;">水泳 10 分 ×</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">-100 ×</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">ハンバーガー 1 個</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">+300</td> <td style="padding: 5px;">縄跳び 10 分 ×</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">-100 ×</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">ショートケーキ 1 切れ</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">+400</td> <td style="padding: 5px;">《その他》 やる気を引き出す</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">kcal</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">ポテトチップス 1 袋 (70g)</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">+400</td> <td style="padding: 5px;">毎日測定し記録をつける。</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">0</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">ビール 350ml</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">+150</td> <td style="padding: 5px;">仲間を募って一緒にやる。</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">0</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">日本酒 1 合</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">+190</td> <td style="padding: 5px;">家族や知人に宣言する。</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">0</td> </tr> </tbody> </table> <p style="margin-left: 20px; margin-top: 5px;">kcal はあくまでも目安です。</p> <p style="text-align: right; margin-right: 20px;">毎日合計 _____ kcal 減</p> <p>Q5 いつから始めますか？</p> <p style="margin-top: 20px;">End 分かりました。じゃあ、そうしましょう。 ときどき経過をお聞かせ下さい。</p>			《食 事》 毎日減らす	kcal	《運 動》 毎日行う	kcal	ごはん 1 膳 (200g)	+320	散歩 10 分 ×	-025 ×	食パン 6 枚切り 1 枚	+160	自転車 10 分 ×	-025 ×	ざるそば 1 人前	+260	ジョギング 10 分 ×	-070 ×	ラーメン 1 人前	+450	階段昇降 10 分 ×	-070 ×	カレーライス 1 人前	+600	腹筋 10 分 ×	-090 ×	ミートソーススパゲティ	+600	水泳 10 分 ×	-100 ×	ハンバーガー 1 個	+300	縄跳び 10 分 ×	-100 ×	ショートケーキ 1 切れ	+400	《その他》 やる気を引き出す	kcal	ポテトチップス 1 袋 (70g)	+400	毎日測定し記録をつける。	0	ビール 350ml	+150	仲間を募って一緒にやる。	0	日本酒 1 合	+190	家族や知人に宣言する。	0
《食 事》 毎日減らす	kcal	《運 動》 毎日行う	kcal																																															
ごはん 1 膳 (200g)	+320	散歩 10 分 ×	-025 ×																																															
食パン 6 枚切り 1 枚	+160	自転車 10 分 ×	-025 ×																																															
ざるそば 1 人前	+260	ジョギング 10 分 ×	-070 ×																																															
ラーメン 1 人前	+450	階段昇降 10 分 ×	-070 ×																																															
カレーライス 1 人前	+600	腹筋 10 分 ×	-090 ×																																															
ミートソーススパゲティ	+600	水泳 10 分 ×	-100 ×																																															
ハンバーガー 1 個	+300	縄跳び 10 分 ×	-100 ×																																															
ショートケーキ 1 切れ	+400	《その他》 やる気を引き出す	kcal																																															
ポテトチップス 1 袋 (70g)	+400	毎日測定し記録をつける。	0																																															
ビール 350ml	+150	仲間を募って一緒にやる。	0																																															
日本酒 1 合	+190	家族や知人に宣言する。	0																																															

特定保健指導での質問の流れ2（継続面接）

利用者：	担当者：	日付： 年 月 日
<p>Q1 どのように努力してきましたか？</p> <p>Q2 目標の 85cm（90cm）未満に、どれくらい近づきましたか？</p> <p>Q3 続けるうえで障害になっていることは何ですか？</p> <p>Q4 今後、どうすればよいと思いますか？</p> <p>End 分かりました。じゃあ、そうしましょう。 また、経過をお聞かせ下さい。</p>		

メモ：