

行動変容ステージに関する質問票

様式 7

記入日 年 月 日

お名前

* 「食事」「運動」「飲酒」「喫煙」に関して、現在のあなたの思いに当てはまる番号を記入欄に記入してください。

項目	質問	質問項目	記入欄
食事	食習慣を改善しようと思えますか。 (1つだけ番号を記入してください)	1)改善するつもりはない	
		2)改善しようとは思いますが、実行できない	
		3)今すぐに(1箇月以内)でも実行したい	
		4)改善を実行して6箇月未満である	
		5)改善を実行して6箇月以上である	
運動	運動習慣を改善しようと思えますか。 (1つだけ番号を記入してください)	1)改善するつもりはない	
		2)運動しなくてはいけないと思いますが、実行できない	
		3)今すぐに(1箇月以内)でも実行したい	
		4)定期的な運動を実行して6箇月未満である	
		5)定期的な運動を実行して6箇月以上である	
飲酒	適正な飲酒習慣についてどのように思えますか。 適正な飲酒とは、1日1合まで、週に最低2回は休肝日をつくることです。 (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いますが、実行できない	
		3)適正な飲酒を1箇月以内に実行したい	
		4)適正な飲酒を実行して6箇月未満である	
		5)適正な飲酒を実行して6箇月以上である	
		6)もともと飲まない、意識しなくても適正な習慣である	
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)関心はない	
		2)関心はあるが、すぐに禁煙する考えはない	
		3)この1箇月以内に禁煙しようと考えている	
		4)禁煙して6箇月未満である	
		5)禁煙して6箇月以上である	
		6)もともと吸わない	