

家族の食生活ウォッチング

メタボリックシンドローム予防の
食事と運動



今回のテーマは 知っておきたい
「特定健診・保健指導の分類の仕方」
「体重管理の具体的な方法」

「家族の食生活ウォッチング」は、食生活に関する項目に回答いただくだけで、食生活の傾向、問題点を明らかにして、分かりやすく、丁寧に指導する独自の通信式の食生活指導です。

今回は皆様もご存知のように今年から始まった「特定健診・保健指導」をとりあげ、あなたの支援レベルの診断と体重管理の具体的な方法を食事と運動から指導・支援します。

現在の食生活習慣に関心のある方は、健康診断と同様に1年に1回継続して受診していただき、今後の健康作りにお役立て下さい。

受診されるあなたについておたずねいたします。

No.

受付日

記入上の注意

◎記入もれがないようにご注意ください。選択印がないと判定ができず、返送ができません。

◎個人情報を含めご記入内容は、守秘義務として栄養指導の目的以外には使用いたしません。

下の各項目に記入し、当てはまるものに○印をつけてください。

『家族の食生活ウォッチング』を以前に何回受けていますか？				a. 今回初めて b. 以前に()回受けた	
健康保険 組合	保険証 記号・番号	フリガナ 被保険者 氏名			
フリガナ	性別	年齢	生年月日(西暦 年 月 日)		
受診者氏名	男・女	歳	明治・昭和 大正・平成	年	月 日
住所 〒	都・道 府・県		市・区 町・郡		電話番号・FAX番号
				TEL	— —
				FAX	— —
被保険者との続柄			身長	体重	
a. 本人	b. 妻	c. 夫	d. 子供	e. 両親	f. その他()
			cm	kg	
家族構成 同居家族状況(□に✓印)					
□同居家族あり		a. □配偶者	b. □子供(人)	c. □両親	d. □その他()
□同居家族なし		e. □単身赴任	f. □その他()		
妊娠中・授乳中の方はご記入ください。					
妊娠〔	週・	カ月〕	平常時体重〔	kg〕	授乳中(生後
			カ月児)	a. 母乳	b. 人工乳 c. 混合

日本医療栄養センター

指導・監修 井上正子(医学博士・管理栄養士・日本医療栄養センター所長)