

Eコース

回数	プログラム開始からの期間	内容	スタッフ	会場
1回目	5ヶ月前	*対象者通知発送(健康度指標アンケートも同時送付)	保健師(1)、事務職員(1)	
	4ヶ月前	*健康度指標アンケートの回収(事前記入) *ヘルスアップモデル事業説明会 *同意書の記入 *講話「生活習慣病予防のための日常生活とは」(30分) 講話内容:生活習慣病にかからない為の日常生活における留意点	事務職員(1) 保健師(1) 保健師(1) 健康スポーツ医(1)または生活習慣病対策検討委員医師(1)	富士大和 温泉病院 開発センター 役場会議室
ヘルスアップモデル事業説明会は昼の部・夜の部と2回ずつ開催予定				
その後		*介入群・対照群の振り分け:無作為抽出	保健師(1)	
2回目	3ヶ月前	*各種検査(介入群・対照群240名) ・検査、測定(血液検査) ・検査、測定(尿検査) ・検査、測定(血圧測定) ・検査、測定(肺機能検査) ・検査、測定(形態測定)	病院スタッフ 病院スタッフ 病院スタッフ 病院スタッフ 健康運動指導士(1)	富士大和 温泉病院
		各種検査は8日間(1日30名)設ける		
3ヶ月前		*訪問による生活習慣聞き取り(介入群120名) ・検査等結果説明(各種検査の結果により個別指導) ・生活習慣を調査し問診票の記入 ①保健指導:検査結果、生活習慣等による総合的な指導 ②栄養指導:検査結果、食生活の分析等により指導 ・希望する教室コース、等に関するアンケート記入	保健師(3) 保健師(3) 管理栄養士(2) 保健師(3)	個々の家にて
		訪問は随時、約7週間で回る		
1ヶ月前		*個人プログラム決定(実務者会議にて)	生活習慣病対策検討委員(9)	大和町役場 第3会議室
2週間前		*介入群へ教室開始にあたっての通知発送 ・コース月別カレンダー配布	保健師(1)、事務職員(1)	
3回目	1週間前 9月22日	*介入直前体力検査(運動負荷テスト) ML3600多人数負荷心電図装置を用いて ・検査、測定(形態測定) ・検査、測定(体力測定)	健康スポーツ医(1) 健康運動指導士(1) 健康運動指導士(1) 健康運動指導士(1)	富士大和 温泉病院
		その後	*運動処方箋作成	健康スポーツ医(1)
4回目	1週目(土) 9月25日	*教室1回目開始(Eコース) ・受付(18:15~18:30) ・オリエンテーション<教室の目的について>(18:30~) ・参加者自己紹介、スタッフ紹介 ・参加者に個人目標を設定させる<3年後の自分> ・栄養教室「栄養の基本について学ぶ①」(19:00~) ~ごはんとおかずのバランスレシピ~ ・友達作ろう!~みんなでフォークダンスト~(21:00~)	事務職員(1) 保健師(1) 保健師(1) 保健師(1) 管理栄養士(1) 保健師(1)	健康管理センター
		5回目	2週目(土) 10月2日	*教室2回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ポール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)
6回目	3週目(水) 10月6日	*教室3回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
7回目	3週目(土) 10月9日	*教室4回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ポール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館

E コース

8回目	4週目(水) 10月13日	*教室5回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
9回目	4週目(土) 10月16日	*教室6回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
10回目	5週目(水) 10月20日	*教室7回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
9回目	4週目(土) 10月23日	*教室8回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
11回目	5週目(水) 10月27日	*教室9回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
12回目	5週目(土) 10月30日	*教室10回目 ・受付(18:15~18:30) ・栄養教室「高脂血症予防のために」(18:30~) ~血液サラサラレシピ~ ・香りで健康アップ~体験しよう!アロマセラピー(21:00~)	事務職員(1) 管理栄養士(1) 保健師(1)	健康管理センター
13回目	5週目(土) 11月6日	*教室11回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
14回目	6週目(水) 11月10日	*教室12回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
15回目	6週目(土) 11月13日	*教室13回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
16回目	7週目(水) 11月17日	*教室14回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
17回目	7週目(土) 11月20日	*教室15回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
18回目	8週目(水) 11月24日	*教室16回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
19回目	9週目(土) 11月27日	*教室17回目 ・受付(18:15~18:30) ・栄養教室「お弁当作り」(18:30~) ~畑のお肉とお野菜レシピ~ ・まっ赤っか紅葉狩り(21:00~)~ウォーキング~	事務職員(1) 管理栄養士(1) 保健師(1)	健康管理センター

E コース

20回目	8週目(水) 12月1日	*教室18回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
21回目	8週目(土) 12月4日	*教室19回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
22回目	10週目(水) 12月8日	*教室20回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
23回目	10週目(土) 12月11日	*教室21回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
24回目	11週目(水) 12月15日	*教室22回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
25回目	12週目(土) 12月18日	*教室23回目 ・受付(18:15~18:30) ・栄養教室「栄養の基本について学ぶ②」(18:30~) ～低カロリーでも栄養満点～ ・バイキングでメリークリスマス! [料理カードを使って](21:00~)	事務職員(1) 管理栄養士(1) 保健師(1)	健康管理センター
26回目	13週目(水) 12月22日	・3ヶ月後評価検査(運動負荷テスト) ML3600多人数負荷心電図装置を用いて ・検査、測定(血液・尿・血圧測定) ・検査、測定(形態測定) ・検査、測定(体力測定)	健康スポーツ医(1) 健康運動指導士(1) 病院スタッフ 健康運動指導士(1) 健康運動指導士(1)	富士大和 温泉病院
27回目	11週目(水) 1月5日	*教室24回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
28回目	11週目(土) 1月8日	*教室25回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
29回目	12週目(水) 1月12日	*教室26回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
30回目	15週目(土) 1月15日	*教室27回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
31回目	16週目(土) 1月19日	*教室28回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院

## E コース

32回目	16週目(土) 1月22日	*教室29回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
33回目	17週目(水) 1月26日	*教室30回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・滴流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
34回目	18週目(土) 1月29日	*教室31回目 ・受付(18:15~18:30) ・栄養教室「高血圧予防のために」(18:30~) ~上手に減塩・おいしくカリウムレシピ~ ・1年の健は元旦にあり~書初め・絵手紙~(21:00~)	事務職員(1) 管理栄養士(1) 保健師(1)	健康管理センター
35回目	18週目(土) 2月5日	・5ヶ月後評価検査(運動負荷テスト) ML3600多人数負荷心電図装置を用いて ・検査、測定(血液・尿・血圧測定) ・検査、測定(形態測定) ・検査、測定(体力測定)	健康スポーツ医(1) 健康運動指導士(1) 病院スタッフ 健康運動指導士(1) 健康運動指導士(1)	富士大和 温泉病院
37回目	19週目(土) 2月19日	*教室32回目 ・受付(18:15~) ・グルメ・ぼかぼか温泉ツアー(18:30~21:00) ・栄養教室「かしこい外食・健康消費者」	事務職員(1) 保健師(1) 管理栄養士(1)	
38回目	24週目(土) 3月12日	*教室33回目 ・受付(18:15~) ・「健康生活のために」(18:30~22:00) ~上手においしく楽しく~	事務職員(1) 保健師(1) 管理栄養士(1)	健康管理センター
39回目	26週目(土) 3月26日	*教室34回目<「さくら」ウォーキング大会>(10:00~)	保健師(6) 事務職員(10)	多布施川河畔公園

\* 教室開催中も食生活指導・内容確認・実生活状況・等把握の為、保健師・管理栄養士で家庭訪問を行う。

**国保ヘルスアップモデル事業**  
 -平成16年度事業計画調書 C票 -

【2月市町村会議時点から現時点にかけての変更点】

1. 事業全体について			
	16年2月市町村会議	現時点	変更理由
実施体制			
個別健康支援 プログラムの コース設定			

2. 個々の個別健康支援プログラムについて			
	16年2月市町村会議	現時点	変更理由
プログラム提供体制			
対象とする疾病			
対象者の属性			
対象者の選定基準	総コレステロール値 200~239 mg/dl (50歳以上の女性 220~259mg/dl) 空腹時血漿血糖値 110~126 mg/dl	総コレステロール値 200~299 mg/dl(50歳以上の女性 220~299mg/dl) 空腹時血漿血糖値 100~140 mg/dl	対象者数の確保のため
参加者人数			
個別健康支援プログラムの内容	教室回数46回  検査の時期 3ヶ月前(血液検査等・運動負荷テスト) 23週目	教室回数34回  検査の時期 3ヶ月前(血液検査等) 介入直前の運動負荷テスト 13週目(3ヵ月後) 21週目(5ヵ月後)	2月で運動個別プログラム介入を終了し、年度末検査を行い、その結果を見ながら、グループワークの中で評価・反省等を行うため。  中間評価をすることにより、結果を確認し、行動の修正を行いやすくするため。 運動負荷テストをプログラム開始直前に行うことにより、適正な運動処方を行うため。

## 評価指標調書

		基準値 (もしくは質問ならびに選択肢)		プログラム名			
				★ 産	こ から	き せき	せき じ
対象疾病	高血圧症			<input type="radio"/>			
	高脂血症			<input type="radio"/>			
	糖尿病			<input type="radio"/>			
	肥満症						
	骨粗鬆症						
	禁煙						
身体状況	血圧	収縮期血圧	130～159mmHg	<input type="radio"/>			
		拡張期血圧	85～99mmHg	<input type="radio"/>			
		脈拍数					
	脂質代謝	総コレステロール	200～299 (220～299)mg/dl	<input type="radio"/>			
		HDLコレステロール	40mg/dl以下	<input type="radio"/>			
		LDLコレステロール		<input type="radio"/>			
		中性脂肪	150～299mg/dl	<input type="radio"/>			
		リポ蛋白		<input type="radio"/>			
	糖代謝	空腹時血糖	100～140mg/dl	<input type="radio"/>			
		ヘモグロビンA1c	5.5～6.0%	<input type="radio"/>			
		フルクトサミン		<input type="radio"/>			
		インシュリン		<input type="radio"/>			
	肝機能	GOT		<input type="radio"/>			
		GPT		<input type="radio"/>			
		γ-GTP		<input type="radio"/>			
		コリンエステラーゼ		<input type="radio"/>			
		総蛋白		<input type="radio"/>			
	腎機能	アルブミン		<input type="radio"/>			
		クレアチニン					
	血液一般	尿酸		<input type="radio"/>			
		尿素窒素(BUN)		<input type="radio"/>			
	血液一般	赤血球		<input type="radio"/>			
		白血球		<input type="radio"/>			
		血色素		<input type="radio"/>			
		血球容積		<input type="radio"/>			
		ヘマトクリット値		<input type="radio"/>			
	電解質	カリウム					
		尿蛋白定性		<input type="radio"/>			
尿一般	尿糖定性		<input type="radio"/>				
	尿潜血反応		<input type="radio"/>				
	尿中コチニン濃度		<input type="radio"/>				
	尿中塩分量		<input type="radio"/>				
脈波	脈波伝搬速度(PWV)		<input type="radio"/>				
眼底検査	ScheieH						
	ScheieS						
生理検査	K.W						
	肺機能	%肺活量					
形態測定	身長		<input type="radio"/>				
	体重		<input type="radio"/>				
	BMI	25以上	<input type="radio"/>				
	体脂肪率	20以上(30以上)	<input type="radio"/>				
	腹腔内脂肪		<input type="radio"/>				
	皮脂質		<input type="radio"/>				
	ウエスト	85cm (90cm) 以上	<input type="radio"/>				
	ヒップ						
	胸囲						
	臀部周囲						
身体能力	骨密度						
	最大酸素摂取状況		<input type="radio"/>				
	上体起こし		<input type="radio"/>				
	長座体前屈		<input type="radio"/>				
	握力						
	椅子立ち上がり		<input type="radio"/>				
	閉眼片足立ち						
	下肢筋力						
	開眼片足立ち						
	10m障害物歩行						
	全身反応時間						
	40cm踏み台昇降						
	最大歩数						
負荷中最大血圧		<input type="radio"/>					
最大ST変化		<input type="radio"/>					
運動時最大心拍数		<input type="radio"/>					
不整脈数		<input type="radio"/>					

		基準値 (もしくは質問ならびに選択肢)	プログラム名				
			★ ここから 教				
生活習慣(行動)	食生活	食事速度	ゆっくり	○			
		酒腹への配慮	腹八部程度	○			
		食事の規則正しさ	規則正しい	○			
		朝食の摂取状況	ほぼ毎日とる	○			
		間食摂取の有無	しない	○			
		食品バランスへの配慮	はい	○			
		栄養成分を気にする	はい	○			
		野菜の摂取状況	毎日食べる	○			
		果物摂取状況	毎日食べる	○			
		魚摂取状況					
		肉摂取状況					
		卵の摂取状況					
		甘いものの摂取状況	食べない	○			
		油ものの摂取状況	食べない	○			
		塩分摂取状況	薄味を心がけている	○			
		牛乳摂取状況					
		チーズ摂取状況					
		大豆製品の摂取状況					
		ごはんの摂取状況					
		みそ汁の摂取状況					
	パン食の摂取状況						
	種類の摂取状況						
	甘味飲料の摂取状況						
	海藻の摂取状況						
	芋類の摂取状況						
	健康的な生活のための食事への配慮						
	栄養摂取状況	コレステロール量					
		脂質量					
脂質のエネルギー比							
食物繊維量							
総カロリー							
飲酒状況	飲酒の頻度	飲まない	○				
	飲酒量	日本酒に換算して1合以内	○				
喫煙状況	喫煙の有無	元々吸わない	○				
	喫煙本数		○				
	喫煙開始年齢		○				
	禁煙経験の有無	禁煙を始めてから6ヶ月以上過ぎた	○				
	禁煙への関心	関心がある	○				
運動状況	家族の喫煙状況						
	意識的な運動の有無	はい	○				
	1日の歩数						
	1回30分以上の運動を週2回以上	はい-1年以上継続	○				
睡眠休養状況等	地域での活動状況						
	運動習慣の総合評価	している-定期的にしている。また、6ヶ月以上継続している。	○				
	睡眠状況						
	1日の睡眠時間						
	就寝時間						
	眠りの持続性						
	睡眠状況の総合評価						
受療行動等	趣味の有無						
	ストレスの有無	ない	○				
	休養の有無						
	近所関係						
	外出の有無						
意識等	受療行動						
	薬品の購入						
	健診受診の有無						
知識	歯科検診受診の有無	定期的に受けている	○				
	歯磨きの習慣						
	健康に対する自己認識						
	現在の生活への満足度						
	体力への自信						
	健康についての知識						
	適正体重の認知						
	適正食事量についての認識						
	タバコの害に対する知識						
	今までの入院歴	なし	○				
	脳卒中	なし	○				
	心疾患	なし	○				
	高感度CRP定量		○				
	遊離脂肪酸		○				

評価指標調書 佐賀県大和町・富士町

		基準値 (もしくは質問ならびに選択肢)	プログラム名			
			★ 「こ から 教			
その他	今までの入院歴	なし	<input type="radio"/>			
	脳卒中	なし	<input type="radio"/>			
	心疾患	なし	<input type="radio"/>			
	高感度CRP定量		<input type="radio"/>			
	遊離脂肪酸		<input type="radio"/>			
	血小板		<input type="radio"/>			
	大腿周径		<input type="radio"/>			
	バランス能力(SRテスト)		<input type="radio"/>			
	負荷@DPBP		<input type="radio"/>			
	心拍数@DPBP		<input type="radio"/>			
	血圧@DPBP		<input type="radio"/>			
	悩みなど何でも話せる人はいるか	はい	<input type="radio"/>			
	食事がおいしく食べられる	はい	<input type="radio"/>			
	心の底から笑える	はい	<input type="radio"/>			
	おしゃれに気をつけている	はい	<input type="radio"/>			
	自分の役割がある	はい	<input type="radio"/>			
	わくわくすることがある	はい	<input type="radio"/>			
	休養や睡眠が足りないと思う	いいえ	<input type="radio"/>			
	朝から体のだるさや疲れを感じる	いいえ	<input type="radio"/>			
	胸の動悸や圧迫感を感じる	いいえ	<input type="radio"/>			
	関節や筋肉の痛みや凝りがある	いいえ	<input type="radio"/>			
	現在の健康状態	よい	<input type="radio"/>			
	自分で健康管理をしていく自信がある	ある	<input type="radio"/>			
体重測定について	毎日測る	<input type="radio"/>				
鏡で自分の姿を見るか	毎日見る	<input type="radio"/>				