

## 生活習慣 健康診断票

### 目指せ、100歳まで元気モリモリ！

年	組	番	男・女	氏名
---	---	---	-----	----

◇あてはまるものを選び①～③の番号で答えなさい。

【食事領域】

	質 問	回 答	評 価
1	朝食を食べなかったり、少ししか食べないことがある。 ①ない ②週1回 ③週2回以上		
2	人と比較して食べる速度が速い。 ①普通 ②遅い ③速い		
3	お腹いっぱい食べることがある。 ①ない(八分目) ②ときどきある ③よくある		
4	就寝前の2時間以内に夕食を摂ることがある。 ①ない ②週1～2日 ③週3日以上		
5	夕食後に間食をとることがある。 ①ない ②週1～2日 ③週3日以上		
6	1日30品目以上を食べている。 ①30品目以上 ②約29～20品目 ③約19品目以下		
7	食べ物に好き嫌いが多い。 ①ほとんどない(1つ) ②2～4つくらいある ③5つ以上ある		
8	野菜の中に苦手なものがある。 ①ない ②1～2ある ③3つ以上ある		
9	栄養群を考え、バランスのよい食事ができている。 ①できている ②だいたいできている ③かたよりのある		
10	給食は残さず食べている。 ①残さず食べる ②ときどき残したり量を減らす ③よく残す		×2
11	辛いのが好きでよく食べる。(味付けが濃い方が好きである。) ①あまり食べない ②少し食べる ③よく食べる		
12	ポテトチップス、スナック菓子が好きでよく食べる。 ①あまり食べない ②ときどき食べる ③よく食べる		
13	ジュースやスポーツ飲料をよく飲む。 ①ほとんど飲まない ②週2, 3回飲む ③よく飲む		
合 計			

食事領域の生活改善アドバイス (栄養教諭より)

### 健康を保持・増進するために 今が大切 即実践しよう！

	食事領域 全42点中	運動領域 全24点	休養領域 全21点	生活改善意識 全13点	合 計 全100点
得点	点	点	点	点	点
評価					

総合評価 アドバイス (市民病院より)

年	組	番	男・女	氏名
---	---	---	-----	----

【運動領域】

	質 問	回答	評価
1	1学期から、体重が±3kg以上あった。 ①ない ②-3kg以上 ③+3kg以上		
2	毎日、30分以上の運動で汗を流している。 ①毎日 ②週3日くらい ③週2日以下		×2
3	同級生と比較して歩くスピードが速い。 ①速い ②普通 ③遅い		
4	毎日、自転車か徒歩で登下校している。 ①毎日 ②月1、2回くらい車 ③雨の日は車（週1回以上車）		
5	早足で階段をあがったら、息切れがする。 ①しない ②少し感じる ③息切れする（急ぐ気がしない）。		
6	土・日曜日に1日中、家にいることがある。 ①ほとんどない ②たまにある ③よくある		
7	スポーツをするのが好きである。 ①好き ②普通 ③嫌い		
合 計			

運動領域の生活改善アドバイス（体育教諭より）

--

【休養領域】

	質 問	回答	評価
1	就寝時間は、何時ですか。 ①23時まで ②23時～24時 ③24時以降		
2	睡眠時間は、何時間ですか。 ①7時間以上 ②6時間くらい ③5時間より少ない		
3	睡眠で休養が充分とれていると感じている。 ①感じる ②感じないときがある ③授業中に寝ることがある		×2
4	読書や趣味の時間がある。 ①毎日 ②ときどきある ③ない		
5	家族でよく話をしている。 ①毎日 ②週3くらい ③ほとんどしない		
6	毎日お風呂に入る。 ①10分以上 ②5分以内 ③入らない日がある。		
合 計			

休養領域の生活改善アドバイス（養護教諭より）

--

【生活改善意識】

	質 問	回答	評価
1	生活習慣病、ガンや脳卒中、心臓病などに関心がある。 ①ある ②少しある ③ない		
2	保健や家庭科の学習で学んだことで実践していることがある。 ①ある ②しようとした ③していない		(5
3	生活習慣を改善しようという意識がある。 ①ある ②少しある ③ない		(5

# 食生活と健康

年 組 名前 ( )

1. Aさんの食生活はどのような問題点があるでしょうか？

2. 朝食：朝食の働きを書きましょう。

3. 間食・夕食

①次の食品に多く含まれている栄養素は何でしょう？

ポテトチップスに  
多く含まれるもの

清涼飲料水に  
多く含まれるもの

カップめん  
多く含まれるもの

②ポテトチップス1袋(約500Kcal)とコーラ1本(約160Kcal)分のエネルギーをジョギングで消費する場合、何分間の運動が必要でしょう。

体重50Kgの場合

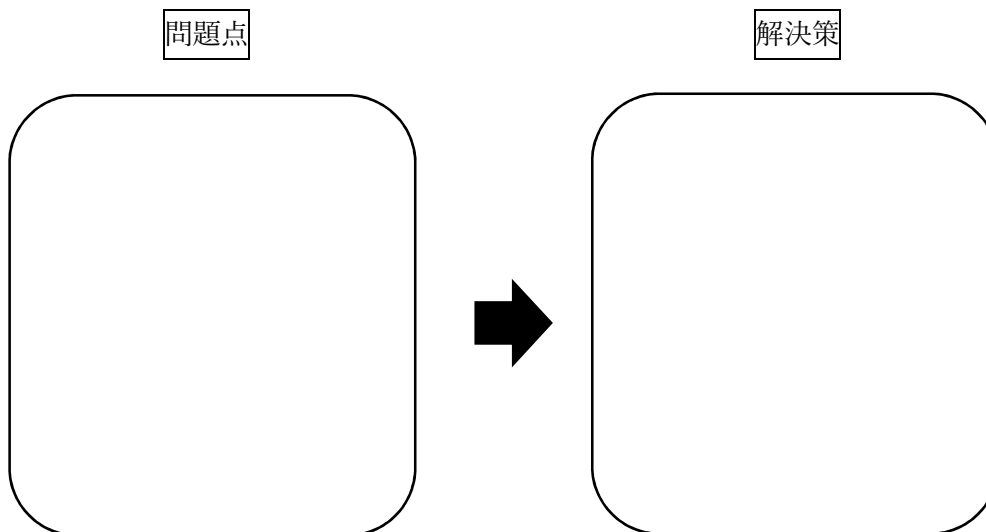
計算スペース

約 \_\_\_\_\_ 分間の  
ジョギングが必要

4. 栄養のバランス

Aさんの昼食と今日の学校給食を比べてみて、気が付いたことを書きましょう。

5. 自分の食生活を見直し、問題点を解決してみよう。



{教科書より}

下はAさんのある土曜日の1日の食生活を中心に見たものです。どんな問題があるか考えてみましょう。

朝食抜き	昼食	間食	夕食	夜食
あわてて家を飛び出す	・ハンバーガー ・フライドポテト ・コーラ	・アイスクリーム ・ポテトチップス ・サイダー	・おにぎり ・漬け物 ・卵スープ	・カップめん ・コーラ
	部活動			学習塾