

「梅干しを食べようプロジェクト」モニターアンケート記入用紙

個人記録元に集計してこの用紙に記入して提出して下さい。

都道府県名

都・道・府・県

氏名

性別

男性 女性

年齢

10代・20代・30代・40代・50代・60代・無回答

モニタリング期間

年

月

日

～

年

月

日

項目		モニター開始前	モニター期間終了時	注意事項
体重の変化 ※必須	測定値	kg	kg	測定体重を書かずに変化重量のみ記入でも可能
	変化量			
体脂肪率 ※任意	測定値	%	%	具体的計測数値を書かずに期間中の変化量のみ記入で可能
	変化量			
腹囲の変化 ※必須	測定値	cm	cm	具体的計測値を書かずに期間中変化量のみ記入で可。①へその高さで、背中・腰に平行に巻き尺をまく。②両足を揃えた体に力を入れない。③息を吐いて終わりに目盛りを読み取る。
	変化量			
血圧 ※任意	収縮期血圧	mmHg	mmHg	血圧の測定は、出来るだけ、毎日同じ時間帯に落ち着いた状態で、腕(測定部位)を心臓の高さを合わせて、測定して下さい。
	拡張期血圧	mmHg	mmHg	
健康様態のチェック		例年の同期間	今季	注意事項
		有・無	有・無	
インフルエンザ及び風邪等に罹患しましたか？ 比較は昨年に限定せず、例年と比較して下さい		(発熱・咳・頭痛・鼻水・鼻詰まり・倦怠感、その他)	(発熱・咳・頭痛・鼻水・鼻詰まり・倦怠感、その他)	風邪のような諸症状は、医師の受診に関係なく、ご自身の感覚で記入下さい。発症した症状全てに○印をつけて下さい。
症 状		モニター開始前	モニター期間終了時	
その他の体調 ※必須	疲労感	無・少し有り・有	無・少し有り・有	一日の終わりの疲労感(精神的・身体的)
	疲労感の翌日への持越し	大・中・小・無	大・中・小・無	朝前日の疲労感(精神的・身体的)が残っていましたか？
	朝の目覚め	良・普通・良くない	良・普通・良くない	朝の目覚めはどうでしたか？
	食 欲	有・無・少し不調	有・無・少し不調	食欲はあるが、意識的に食事を制限している場合は有りに印をして下さい。
	お 通 じ	良・普通・良くない	良・普通・良くない	1日値1～3回程度のお通じがありましたか？
		便の状態 良・不良	便の状態 良・不良	下痢等の異常が続く事は有りませんでしたか？
その他気になる事			その他体調の変化について感じた事があれば記入をお願い致します。例)花粉症、冷え性改善、肩こり、目の疲れ等感覚的に変化を感じ事があれば自由にご記入下さい。	

モニター実践は無理なく出来ましたか

無理なく出来た ・ 努力を要したがほぼ実施出来た ・ 努力を要し出来ない日が時々あった
努力を要し出来なかった日が多かった ・ ほぼ出来なかった ・ 全くできなかった

実践後の感想

①今後も続けたい ②続けたいが毎日は困難 ③時々食べたい ④食べるつもりはない

※JA紀南から、梅やかんきつ類等の季節の案内パンフレット等送付させて頂く事に承認頂けますか

承認する ※右に住所・氏名・電話番号を記入下さい。	住所	〒
	氏名	
	電話番号	
	アドレス	@
承認しない	パンフレット等の案内は希望しません。	

「梅干しを食べようプロジェクト」モニターアンケート記入用紙(記入例)

個人記録元に集計してこの用紙に記入して提出して下さい。

都道府県名 和歌山 都・道・府・県 氏名 田辺 梅太郎

性別 (男性) 女性 年齢 10代・20代・30代・(40代)・50代・60代・無回答

モニタリング期間 R5 年 1 月 1 日 ~ R5 年 3 月 1 日

項目		モニター開始前		モニター期間終了時		注意事項
体重の変化 ※必須	測定値	69	kg	66	kg	測定体重を書かずに変化重量のみ記入でも可能
	変化量			-3	kg	
体脂肪率 ※任意	測定値	25	%	22	%	具体的計測数値を書かずに期間中の変化量のみ記入で可能
	変化量			-3	%	
腹囲の変化 ※必須	測定値	79	cm	75	cm	具体的計測値を書かずに期間中変化量のみ記入で可。①へその高さで、背中・腰に平行に巻き尺をまく。②両足を揃えた体に力を入れない。③息を吐いて終わりに目盛りを読み取る。
	変化量			-4	cm	
血压 ※任意	収縮期血压	135	mmHg	120	mmHg	血压の測定は、出来るだけ、毎日同じ時間帯に落ち着いた状態で、腕(測定部位)を心臓の高さを合わせて、測定して下さい。
	拡張期血压	65	mmHg	55	mmHg	
健康様態のチェック		例年の同期間		今季		注意事項
		(有)・無		(有)・無		風邪のような諸症状は、医師の受診に関係なく、ご自身の感覚で記入下さい。発症した症状全てに○印をつけて下さい。
インフルエンザ及び風邪等に罹患しましたか？ 比較は昨年と限定せず、例年と比較して下さい		(発熱・咳・頭痛・鼻水・鼻詰まり・倦怠感・その他)		(発熱・咳・頭痛・鼻水・鼻詰まり・倦怠感・その他)		
症状		モニター開始前		モニター期間終了時		
その他の体調 ※必須	疲労感	無・(少し有り)・有		(無)・少し有り・有		一日の終わりの疲労感(精神的・身体的)
	疲労感の翌日への持越し	大・(中)・小・無		大・中・小・(無)		朝前日の疲労感(精神的・身体的)が残っていましたか？
	朝の目覚め	良・(普通)・良くない		(良)・普通・良くない		朝の目覚めはどうでしたか？
	食欲	有・無・(少し不調)		(有)・無・少し不調		食欲はあるが、意識的に食事を制限している場合は有りに印をして下さい。
	お通じ	良・(普通)・良くない		(良)・普通・良くない		1日値1~3回程度のお通じがありましたか？
		便の状態 (良)・不良		便の状態 (良)・不良		下痢等の異常が続く事は有りませんでしたか？
	その他気になる事			朝の目覚めが良くなったせいか朝から気分も良い。体も動きが軽くなった気がする。		その他体調の変化について感じた事があれば記入をお願い致します。例)花粉症、冷え性改善、肩こり、目の疲れ等感覚的に変化を感じ事があれば自由にご記入下さい。

モニター実践は無理なく出来ましたか

無理なく出来た (努力を要したがほぼ実施出来た)・努力を要し出来ない日が時々あった
努力を要し出来なかった日が多かった・ほぼ出来なかった・全くできなかった

実践後の感想

①今後も続けたい (②続けたいが毎日は困難) ③時々食べたい ④食べるつもりはない

※JA紀南から、梅やかんきつ類等の季節の案内パンフレット等送付させて頂く事に承認頂けますか

(承認する)	住所	〒646-8545 和歌山県田辺市新屋敷町1番地
※右に住所・氏名・電話番号を記入下さい。	氏名	田辺 梅太郎
	電話番号	079-26-9959
	アドレス	ume@city.tanabe.lg.jp
承認しない	パンフレット等の案内は希望しません。	