

生活習慣・意識チェック 氏名 様

◎職業の有無

☐あり ☐なし

どのようなお仕事ですか？ (日/週)

()

勤務時間は 時 分～ 時 分

◎生活スタイル

☐一人暮らし ☐配偶者・パートナーや家族と同居

仕事量		
☐ 活動レベルⅠ(低い)	☐ 活動レベルⅡ(ふつう)	☐ 活動レベルⅢ(高い)
ほとんど座っている仕事(事務職・管理職など)	ほとんど立っている仕事(販売・営業・サービス業など)	移動や立位が多くよく身体を動かす仕事(建設業・農業・漁業)

◎現在の健康状態はいかがですか？

☐良い ☐ふつう ☐悪い

◎現在病院にかかっていますか？

☐いいえ ☐はい()

◎現在飲んでいる薬はありますか？

☐いいえ ☐はい()

◎食生活について

1.朝食を食べていますか？

☐ はい⇒	よく食べる食品を○で囲ってください			
週()日	ごはん	パン類	麺類	
()時頃	肉	魚	卵	大豆製品等
☐ ほとんど食べない	野菜	いも	きのこ類	海藻類
	果物	その他()		

2.昼食を食べていますか？

☐ はい⇒	よく食べる食品を○で囲ってください			
週()日	ごはん	パン類	麺類	
()時頃	肉	魚	卵	大豆製品等
☐ ほとんど食べない	野菜	いも	きのこ類	海藻類
	果物	その他()		

3.夕食を食べていますか？

☐ はい⇒	よく食べる食品を○で囲ってください			
週()日	ごはん	パン類	麺類	
()時頃	肉	魚	卵	大豆製品等
☐ ほとんど食べない	野菜	いも	きのこ類	海藻類
	果物	その他()		

4.牛乳/乳製品は摂りますか？

☐ はい⇒	はいと答えられた方へ			
週()日	牛乳	コップ1杯200mL	()mL	
()時頃	ヨーグルト	小1個約100g	()g	
☐ ほとんど食べない	チーズ	スライスチーズ1枚約20g	()g	
	その他()			

5.間食を食べますか？

☐ はい⇒	はいと答えられた方へ
週()日 ()時頃	何をどれくらい (例プリン1個)
☐ ほとんど食べない	

6.夕食後に何かを食べますか？

☐ はい⇒	はいと答えられた方へ
週()日 ()時頃	何をどれくらい (例アイス1個、カップ麺1個)
☐ ほとんど食べない	

7.甘味飲料を飲みますか？

☐ はい⇒	はいと答えられた方へ
週()日 ()時頃	何をどれくらい○で囲む ・コーヒーや紅茶等(砂糖入り) ・ジュース ・スポーツドリンク ・炭酸飲料 ・その他()
☐ ほとんど飲まない	量(1日) 本 ・ mL

8.お酒を飲みますか？

☐ はい⇒	はいと答えられた方へ
月 ・ 週 ()日	何をどれくらい (例缶ビール350mL1缶)
☐ ほとんど飲まない	
☐ やめた	
いつ()	

◎たばこを吸いますか？ ☐吸う ☐吸わない

☐やめた()カ月・()年 前から

吸うと答えられた方	1日の本数()本
	やめたいと思いますか？ 思う ・ 思わない
吸い始め()歳	禁煙をしたことはありますか？ ある ・ ない
期間 ()年	いつ()

◎運動をしますか？ ☐はい ☐いいえ

はいと答えられた方へ	
運動の種類	
回数・時間	週 ・ 月 回 1回 分
いいえと答えられた方へ	
理由を 教えてください	・時間がない ・疲れている ・嫌い ・場所がない ・けがや病気でできない ・仕事や家事で動いている ・何をすればよいかわからない ・その他()

◎休養

就寝 : ~ 起床 :
()時間

今の眠りに満足ですか？ はい ・ いいえ	
いいえと答えた方へ 理由を教えてください	・寝つきが悪い・眠りが浅い ・睡眠時間が足りない ・途中で起きる ・疲れが残っている ・その他()
ストレスを感じていますか ・感じる ・少し感じる ・あまり感じない	
ストレス解消法 ・趣味 ・人と話す ・お酒 ・体を動かす ・食べること ・その他()	

今の生活習慣で改善したいところ・見直したいところをご記入ください

--