

予約された健康相談日:令和 年 月 日() 時 分から 時 分

場 所:市役所 市民健康課相談室(本庁舎1階 30番窓口)

持ち物:生活習慣質問票／食事記録／健診や人間ドックなどの検査データ(ある場合)

*ご希望の方には体組成測定を行います。はだしになれる服装でお越しください。

(ただし、ペースメーカーが入っている方は、測定できません。)

生 活 習 慣 質 問 票

フリガナ
氏名

※次の質問で、当てはまるものに○をして、空欄には数字を記入してください。

・睡眠 ・休息 ・栄養	1	睡眠・休養は十分とれていますか	1 とれている	2 まあとれている
			3 あまりとれていない	4 とれていない
	2	ストレスを解消できていますか	1 できている	2 まあできている
			3 あまりできていない	4 できていない
体重	3	20歳の頃に比べ、体重の増減がどのくらいありますか	1 約 kg増	2 約 kg減
			3 ほとんどかわらない	
	4	1年前と比べて、体重の増減がどのくらいありますか (※妊娠・出産による体重の増減を除く)	1 約 kg増	2 約 kg減
			3 ほとんどかわらない	
運動量	5	1回30分以上の軽く汗をかく運動をどのくらいしていますか	1 週に4回以上	2 週に2～3回
			3 週に1回くらい	4 ほとんどない
活動量	6	1日に歩く時間はどのくらいですか	1 60分以上	2 30～60分未満
			3 30分未満	
	7	日頃から身体を動かしたり、歩くことを心がけていますか (例えば、階段を使うように心がけている、 車をなるべく使わないようにしている、 バス停を一つ手前で降りて歩くなど)	1 心がけている	2 どちらかといえば、心がけている
			3 どちらかといえば、心がけていない	4 心がけていない
	8	同世代の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか	1 思う	2 まあ思う
			3 あまり思わない	4 思わない
飲酒	9	年齢相応の体力があると思いますか	1 思う	2 まあ思う
			3 あまり思わない	4 思わない
	10	お酒を飲みますか	1 ほとんど飲まない	2 週に3日以下
			3 週に4～5日	4 ほぼ毎日
	11	問10で2～4と答えた方は、1日に飲むお酒の量を 日本酒換算でお答えください 日本酒1合＝ビール500ml、 ワイン[10.4～14度]180～240ml、 焼酎[25度]100ml	1 1合未満	2 2合未満
			3 3合未満	4 3合以上

※裏面もご記入ください。

食事について	12	1日に3食をとっていますか	1 ほぼ毎日 3 週に2～3日	2 週に4～5日 4 ほとんどとれていない
	13	食事の時間は、規則的ですか	1 はい 3 どちらかといえば、いいえ	2 どちらかといえば、はい 4 いいえ
	14	寝る前2時間以内に食事をすることがありますか	1 ほとんどない 3 週に3日以上	2 週に1～2日 4 ほぼ毎日
	15	お腹いっぱい食べるほうですか	1 ほとんどない 3 たいてい	2 時々 4 いつも
	16	よく噛んで食べていますか	1 はい 3 どちらかといえば、いいえ	2 どちらかといえば、はい 4 いいえ
	17	毎食の献立に野菜の料理が1品以上ありますか	1 いつも 3 時々	2 たいてい 4 ほとんどない
	18	脂っこい物（揚げ物、炒め物など）をよく食べますか	1 ほとんど食べない 3 週に4～5回	2 週に2～3回 4 ほぼ毎日
	19	味付けの濃さはどうですか(塩・しょうゆ・みそなど)	1 薄め 2 普通 3 濃いめ	
喫煙	20	食事以外の間食（果物・甘いものを含む）をよく食べますか	1 ほとんど食べない 3 週に4～5回	2 週に2～3回 4 ほぼ毎日
	21	現在、たばこを習慣的に吸っていますか ※「習慣的に喫煙している」とは、 「これまで合計100本以上、 又は6カ月以上吸っている」ことであり、 最近1カ月間も吸っていること	1 はい 2 いいえ	