

# 生活チェックシート

--

様



生活習慣を振り返ってみましょう。

## [1]お仕事について

- (1)勤務形態について
- (2)おもな勤務は？
- (3)1日の平均労働時間は？
- (4)出張はありますか？
- (5)通勤時間が片道1時間30分以上ある

①日勤	②交代制(夜勤あり)	③( )	
①座って行う業務	②立って行う業務	③肉体労働	④( )
( ) 時間			
①週1回以上ある	②ときどきある	③ない	
①はい	②いいえ	③( )	

## [2]食生活について

- (1)食事時間が不規則である
- (2)朝食を抜くことが週3回以上ある
- (3)寝る2時間前に夕食を摂ることが週2回以上ある
- (4)1人前の食事では足りないと思うことがある
- (5)人より食べるスピードが速い
- (6)揚げ物など、脂っこいものを好んで食べる
- (7)菓子パンやお菓子を1日1個以上食べる
- (8)ジュース・甘いコーヒー・紅茶を1日2杯以上飲む
- (9)野菜はあまり好んで食べない
- (10)塩やしょうゆ、ソース類をよくかける
- (11)暴飲暴食をすることが月2回以上ある
- (12)食事を作るのは主にどなたですか？

①はい	②いいえ	③( )
①はい	②いいえ	③( )
①はい	②いいえ	③( )
①はい	②いいえ	③( )
①はい	②いいえ	③( )
①はい	②いいえ	③( )
①はい	②いいえ	③( )
①はい	②いいえ	③( )
①はい	②いいえ	③( )
①はい	②いいえ	③( )
①はい	②いいえ	③( )
①自分	②家族	③外食が多い

## [3]飲酒について

- (1)一週間のうち、飲酒の頻度はどれくらいですか？
- (2)1回の飲酒はどれくらいですか？

①ほとんど飲まない	②週1~3	③週4~5	④ほとんど毎日
-----------	-------	-------	---------



ビール	日本酒	ワイン	ウィスキー	( ) 合
1合 = 500ml	180ml	グラス2杯	ダブル1杯	

## [4]運動について

- (1)1日30分、週3回の運動習慣がある
- (2)休日も体を動かしていることが多い
- (3)移動は車を使うことが多い

①はい	②いいえ	③( )
①はい	②いいえ	③( )
①はい	②いいえ	③( )

## [5]たばこについて

- (1)現在たばこを吸っている
- (2)1日平均喫煙本数は？
- (3)今までに禁煙にチャレンジしたことがある

①はい	②いいえ	
		( ) 本
①はい	②いいえ	

## [6]ご病気やお薬について

- (1)ご家族の中に右のご病気をお持ちの方はいらっしゃいますか？
- (2)これまでに大きな病気やけがをされたことはありますか？
- (3)現在お薬を飲んでいますか？(ビタミン剤、風邪薬、花粉症薬を除く)

①はい(高血圧 糖尿病 肝疾患 脂質異常症)	②いいえ
①はい( )	②いいえ
①はい( )	②いいえ

## [7]その他

- (1)小さいお子様(～小学校低学年)もしくは介護をする方がいる
- (2)子供(小学校高学年～大学生)と暮らしている
- (3)睡眠時間は6時間以上でよく眠れている
- (4)ストレス解消となる趣味がある
- (5)毎日体重を計るなど体調管理に気を付けている

①はい( )	②いいえ	
①はい( )	②いいえ	
①はい	②いいえ	③( )
①はい	②いいえ	③( )
①はい( )	②いいえ	