食事・生活習慣アンケート

氏名：

質　問　事　項	回　　答
❀ 直近の身長と体重	身長：（　　）cm　、体重：（　　）kg
❀ 20 歳の時より体重が 10kg 以上増えている	□　はい　　□　いいえ
❀ この 1 年間で体重の増減が 3kg 以上あった	□　はい　　□　いいえ
❀ たばこを習慣的に吸っている	□　はい　　□　いいえ
❀ 食事は朝・昼・夕の 3 食である	□　はい　　□　いいえ
❀ 間食を食べることがある	□　はい　　□　いいえ
❀ 夕食後に間食（夕食以外の夜食など）を食べることがある	□　はい　　□　いいえ
❀ 夕食は夜の 9 時までに食べる	□　はい　　□　いいえ
❀ 食事は 3 食だいたい決まった時間に食べる	□　はい　　□　いいえ
❀ 食べる速度は	□　早い　　□　ふつう　　□　遅い
❀ お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか	□　はい　　□　いいえ
❀ 料理は作りますか	□　はい　　□　いいえ
❀ 中食（惣菜や弁当）を利用しますか	□　はい　　□　まあまあ　　□　いいえ
❀ 外食を頻回に利用しますか	□　はい　　□　まあまあ　　□　いいえ
❀ 野菜を食べますか	□　はい　　□　まあまあ　　□　いいえ
❀ サプリメントや健康食品を利用している	□　はい　　□　いいえ （商品名：　　）
❀ 1 回にご飯をどれくらい食べますか	□　お茶碗 2 杯以上　　□　お茶碗 1 杯程度 □　お茶碗半分以下　　□　ご飯を食べない
❀ 生活活動とは別に運動をしていますか	□　はい　　□　いいえ
❀ 便秘になりやすい	□　はい　　□　まあまあ　　□　いいえ
❀ 睡眠は十分にとれていますか	□　はい　　□　まあまあ　　□　いいえ
❀ 水、お茶以外の飲み物をよく飲む	□　はい　　□　まあまあ　　□　いいえ
❀ 味付けの濃いものが好き	□　はい　　□　まあまあ　　□　いいえ
❀ 麺類の汁は残さず飲み干す	□　はい　　□　まあまあ　　□　いいえ
❀ 好き嫌いはありますか	□　はい　　□　まあまあ　　□　いいえ

国保野上厚生総合病院