



生活習慣確認項目

名前：

凡例

23～24点：レベル5
19～22点：レベル4
14～18点：レベル3
10～13点：レベル2
8～9点：レベル1

下記項目の当てはまるものに○をつけて下さい。

○の数を上記の点数に加算し、すべて合計した点数を記入してください。

当てはまる点数のレベルは左記の凡例をご参照ください。

	体調		
	1点	2点	3点
疲れについて	疲れやすい	疲れ易い傾向がある	気にならない
週の疲れが土日の休みでとれますか	とれない事が多い	時々とれない	休めばとれる
身体がだるいですか	だるい事が多い	時々ある	感じない
肩こり、或いは頭痛が時々起こりますか	起こる事が多い	時々起こる	感じない
風邪をひくことが多いですか	風邪をひき易い	時々ある	少ない
口内炎になることがありますか	なり易い	たまになる	めったにない
便秘しがちですか	便秘しがちである	時々便秘する	便秘はない
あなたのBMI {=体重(kg)÷身長(m) ² }	31以上	18.4以下、26～30	18.5～25
	合計：	点	
	レベル：		

	食事		
	1点	2点	3点
食べる量や栄養のバランス	気にしない	時に気にする	必ず気にする
特に野菜を取ることにについて	少ないと思う	少なめと思う	充分と思う
動物性脂肪を取る事について	気にしない	時に気にする	避けている
外食する機会	多い	時々外食する	少ない
どんな味付けを好みますか	濃い味付け	料理による	薄味を好む
食事時間はどうですか	不規則	時々不規則	ほぼ規則的
食べ物の好き嫌いが多くですか	多い	少し傾向がある	なんでも食べる
食事の量はどうですか	お腹一杯が多い	時々腹一杯食べる	腹8分目にしている
	合計：	点	
	レベル：		

凡例

23～24点：レベル5
19～22点：レベル4
14～18点：レベル3
10～13点：レベル2
8～9点：レベル1

下記項目の当てはまるものに○をつけて下さい。

○の数を上記の点数に加算し、すべて合計した点数を記入してください。

当てはまる点数のレベルは左記の凡例をご参照ください。

運動

	1点	2点	3点
スポーツなどで体を動かしますか	減多にしない	たまにする	良くする
良く歩きますか	苦手である	必要な時は歩く	歩くのは好きである
電車で立っているのは辛いですか	辛い	時々辛いと思う	気にならない
エスカレーターやエレベーターを使いますか	必ず使う	あれば使う	階段を使う
普段とくに運動するようにしていますか	しない	時々する	良くする
日常どのような状態で仕事をしていますか	座る仕事が多い	半々である	座る仕事は少ない
近距離でも車を良く使いますか	使うことが多い	時に使う	使わない
休日はどのように過ごしていますか	ごろごろしていることが多い	ごろごろしている事もある	身体を動かすのが好き
合計：	点		
レベル：			

睡眠

	1点	2点	3点
寝付きはどうか	寝付きが悪い	時に寝付けない事がある	寝付きは良い
睡眠途中で目が覚めることがありますか	目覚めることが多い	時に目覚める事がある	目覚めることは少ない
朝の目覚めはスッキリしていますか	スッキリしない	スッキリしない事がある	目覚めは良い
睡眠は充分ですか	睡眠不足を感じる事が多い	時々睡眠不足感がある	充分と感じる
いびきが大きいと言われますか	良く言われる	時々言われる	言われぬ
悪夢にうなされることがありますか	ある	時々ある	ない
日中に眠気を感じる事がありますか	感じる事が多い	時々ある	ない
睡眠剤あるいは睡眠導入剤について	必ず服用する	時々服用する	必要ない
合計：	点		
レベル：			

こころ

	1点	2点	3点
いつも、悩みや心配事を抱えていますか	抱えている	時にある	ない
事にこだわり、くよくよすることが多いですか	多い	時にある	ない
家族や友人と話をすることは面倒ですか	面倒である	時にそう思う	思わない
愚痴を言える相手はいますか	いない	少ない	気安く言える人がいる
自分の仕事に不満がありますか	不満がある	時にそう思う	満足している
人間関係に悩んでいますか	悩んでいる	時にそう思う	悩んでいない
責任感が強く、完璧主義ですか	完璧主義だと思う	事柄によってはそうなる	拘らない
イライラすることが多いですか	多い	時にそうなる	少ない
合計：	点		
レベル：			

凡例：嗜好品についてはこちらの凡例をご利用ください。

6点：レベル5	3～4点：レベル3	0点：レベル1
5点：レベル4	1～2点：レベル2	

嗜好品

	0点	1点	2点	3点
喫煙について	20本/日以上	10～20本/日以上	10本/日以下	喫煙しない
飲酒について	毎日飲酒	機会飲酒(多い)	機会飲酒(少ない)	飲酒しない
合計：	点	例) 酒 (5合以上)	例) 酒 (1～2合)	
レベル：		ビール (1000ml以上)	ビール (1000ml以下)	ビール (330ml以下)