

21項目の生活習慣チェックシート

様

平成 年 月 日

下記に該当する項目に を入れてください。

		はい	時々	いいえ
check 1	食後眠たくなってしまふことが多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 2	20:00以降食事することが多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 3	外食が多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 4	スナック菓子、ファーストフードをよく食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 5	精製したもの(白米、パン、うどん等)をよく食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 6	肉か魚を毎日食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 7	大型魚(マグロ、サケ等)を週2回以上食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 8	加工肉(ハム、ソーセージ、ベーコン等)をよく食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 9	乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルト、カフェラテ等)を毎日食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 10	間食(菓子パン、ケーキ、チョコレート、アイスクリーム等)をよく食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 11	朝食は欠かさずしっかり食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 12	水はあまり飲まない(1日500mL以下)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 13	ジュース、缶コーヒー、炭酸飲料等をよく飲む	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 14	お酒をほぼ毎日飲む	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 15	コーヒー(カフェイン入り)を1日2杯以上飲む	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 16	生野菜、フルーツを毎日食べない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 17	発酵食品(納豆、漬物、味噌等)をあまり食べない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 18	海藻類をあまり食べない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 19	タバコを吸う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 20	紫外線ケアが不十分である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 21	睡眠不足である(6時間以下)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>