

21項目の生活習慣チェックシート

様

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以降食事をすることが多い	<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	主食に白米をよく食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 5	主食にパスタ、パン、ラーメンをよく食べる	<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	ハム・ソーセージ・ベーコンをよく食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 8	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 9	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 10	牛乳・チーズ・ヨーグルト・カフェラテをよく食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 11	サラダや果物は食べない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 12	朝食はしっかり食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 13	水を飲まない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 14	ペットボトルのジュース・清涼飲料水・炭酸飲料等を1日2本以上飲む	<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	お酒をほぼ毎日飲む	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 17	仕事時間が長すぎる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
check 18	紫外線ケアはしない	<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	運動習慣がない(週2時間未満)	<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"/>