

ブルークリニック青山 生活習慣調査票
(合うものに○、または記入してください)

201904

お名前	
-----	--

便通	便通は毎日ありますか？何日に1回ですか？	毎日 ・ _____日に1回位 ・ 1日に_____回位出る
	便はいつの時間に出ますか？	朝 ・ 昼頃 ・ 夕方 ・ 夜 ・ 不定期
	便は長くつながって出ますか？ 小さくちぎれたり、コロコロの便ですか？	長い ・ ちぎれる ・ コロコロ ・ 下痢便
	便の臭いはどうですか？	あまり臭わない ・ 臭う ・ かなり臭う
	便の色はどうですか？	黒い ・ こげ茶色 ・ 茶色 ・ 黄色っぽい ・ 白っぽい
朝食	朝食は摂りますか？何時頃食べますか？	食べる(_____時頃) ・ 食べない
	どのようなものを食べますか？	
昼食	昼食は摂りますか？何時頃食べますか？	食べる(_____時頃) ・ 食べない
	どのようなものを食べますか？	
夕食	夕食は摂りますか？何時頃食べますか？	食べる(_____時頃) ・ 食べない
	どのようなものを食べますか？	
間食	間食は摂りますか？1日何回位食べますか？	食べる(_____回位) ・ 食べない
	どのようなものを食べますか？	
夜食	夜食は摂りますか？何時頃食べますか？	食べる(_____時頃) ・ 食べない
	どのようなものを食べますか？	
好み	野菜は多く食べていますか？	はい ・ どちらかと言えば ・ あまり ・ 全然なし
	生の野菜や生のフルーツは多く摂っていますか？	はい ・ どちらかと言えば ・ あまり ・ 全然なし
	スイーツやお菓子はよく食べますか？	はい ・ どちらかと言えば ・ あまり ・ 全然なし
	加熱食が多いですか？	はい ・ どちらかと言えば ・ あまり ・ 全然なし
	ジュース・清涼飲料水は飲みますか？	はい ・ どちらかと言えば ・ あまり ・ 全然なし
	肉・魚は好きですか？	はい ・ どちらかと言えば ・ あまり ・ 全然なし
	砂糖はよく使いますか？	はい ・ どちらかと言えば ・ あまり ・ 全然なし
油	好んで料理に使用している油は何ですか？	紅花油 ・ ひまわり油 ・ コーン油 ・ ごま油・サラダ油 ・ 菜種油 オリーブオイル ・ 亜麻仁油 ・ 紫蘇油 ・ その他()
喫煙	たばこは吸いますか？	はい(1日_____本_____年間) ・ いいえ
	今なくても過去に喫煙歴はありますか？	はい(1日_____本_____年間) ・ いいえ
飲酒	アルコールは摂りますか	はい(1日_____合_____年間) ・ いいえ
	何をどのくらい週に何日くらい飲みますか	_____を1日_____合、週_____日位
睡眠	大体何時ころ起きて何時ころ寝ていますか？	_____時頃起きて_____時頃寝る
	睡眠時間は何時間くらいですか？	_____時間くらい
	睡眠は良好ですか？	良好 ・ 普通 ・ 不良
	良くないとすればどのように良くないですか？	
	睡眠薬や安定剤を服用していますか？	毎日～ほぼ毎日 ・ 週_____回位 ・ たまに ・ 使わない
健康補助	現在摂っている健康食品・サプリメントや実行している健康法があれば教えて下さい	