

生活習慣問診票

1. 飲酒について

○現在の飲酒について

☐ 習慣的に飲む ☐ ときどき飲む ☐ 飲まない

2. たばこについて

○現在の喫煙について

☐ 吸っている ☐ 吸わない ☐ 過去に吸っていた

3. 運動について

○運動不足と思いますか

☐ 思う ☐ 思わない

○日常における身体活動はどのくらいですか

☐ よく身体を動かしている ☐ 普通に動いている ☐ あまり活動的でない ☐ ほとんど体を動かさない

○運動習慣は（軽く汗ばむ運動を 20 分以上）

☐ ほとんど毎日 ☐ 週 3～5 日 ☐ 週 1～2 日 ☐ ほとんどしない

4. 睡眠について

☐ よく眠れる ☐ 寝不足を感じる