

ウェルネスササキクリニック 生活習慣病・肥満外来 問診票

氏名

生年月日

住所

電話番号

身長 cm / 体重 kg / 体温 °C

ダイエット歴

これまでダイエット(減量)に取り組んだことがありますか。何歳頃どんなダイエットを行ったか、教えてください。

歳(ダイエット)	kg →	kg
歳(ダイエット)	kg →	kg
歳(ダイエット)	kg →	kg
歳(ダイエット)	kg →	kg

■ 回答欄の該当する番号に○印を記入してください。

	質問項目	回答
1-3	現在、aからcの薬の使用の有無★	
1	a. 血圧を下げる薬	①はい ②いいえ
2	b. インスリン注射又は血糖を下げる薬	①はい ②いいえ
3	c. コレステロールを下げる薬	①はい ②いいえ
4	医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
5	医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
6	医師から、慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析)を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
7	医師から、貧血といわれたことがある。	①はい ②いいえ
8	現在、たばこを習慣的に吸っている。★ (※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者)	①はい ②いいえ
9	20歳の時の体重から10kg以上増加している。	①はい ②いいえ
10	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	①はい ②いいえ
11	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施	①はい ②いいえ
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	①はい ②いいえ
13	この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。	①はい ②いいえ
14	人と比較して食べる速度が速い。	①速い ②ふつう ③遅い
15	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ
16	夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上あ	①はい ②いいえ
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ
18	お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度	① 毎日 ② 時々 ③ ほとんど飲まない(飲めない)

19	飲酒日の1日当たりの飲酒量 清酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎35度(80ml)、ウイスキーダブル一杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	① 1合未満 ② 1～2合未満 ③ 2～3合未満 ④ 3合以上
20	睡眠で休養が十分とれている。	①はい ②いいえ
21	運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか。	①改善するつもりはない ②改善するつもりである(概ね6か月以内) ③近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている ④既に改善に取り組んでいる(6か月未満)

食習慣調査表

■ 各質問に対して、①はい、②いいえ で答えてください。

食行動

1	食事はよくかんで食べていますか。	①はい ②いいえ
2	落ち着いてゆっくり食べていますか。	①はい ②いいえ
3	正しい姿勢で食べていますか。	①はい ②いいえ
4	食事の時間は規則正しいですか。	①はい ②いいえ
5	欠食をしないようにしていますか。	①はい ②いいえ
6	外食はほどほどにしていますか。	①はい ②いいえ
7	夜遅く飲食しないようにしていますか。	①はい ②いいえ
8	食事の量は腹八分目を守っていますか。	①はい ②いいえ

食品の摂取

1	一日に30種類以上の食品をとるように心がけていますか。	①はい ②いいえ
2	献立に6つの基礎食品をそろえるようにしていますか。	①はい ②いいえ
3	大豆製品または魚類を一日一回はとるようにしていますか。	①はい ②いいえ
4	牛乳・乳製品を一日一回はとるようにしていますか。	①はい ②いいえ
5	肉類と魚類はほぼ半々にとるようにしていますか。	①はい ②いいえ
6	緑黄色野菜を一日一回はとるようにしていますか。	①はい ②いいえ
7	海藻、キノコ類なども努めてとるようにしていますか。	①はい ②いいえ
8	砂糖分を多く含む食品はとりすぎないようにしていますか。	①はい ②いいえ
9	食塩を多く含む食品は控えめにしていますか。	①はい ②いいえ

料理・調理

1	毎食、主食・主菜・副菜をそろえるようにしていますか。	①はい ②いいえ
2	和風・洋風・中華風など色々の料理形態のものを食べるようにしていますか。	①はい ②いいえ
3	調理済みの食品やインスタント食品に偏らないようにしていますか。	①はい ②いいえ
4	食塩の摂取を少なくするため、なるべく薄味にしていますか。	①はい ②いいえ