

# 行動修正問診(自己診断版)

診断日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

項目に当てはまるものを丸印をつけ、診断日を書いて保管しておき、3ヵ月後にまた診断しましょう。  
丸印の項目が少なくなっているよう、のついた習慣を見直す努力をしましょう。

## 環境因子に関する問診

- ( ・×) 両親は太っているか？
- ( ・×) 家族(父、母、兄弟)で糖尿病、高脂血症、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞で亡くなった人がいる、または、有症中の人がある
- ( ・×) 子供の頃から太っていた
- ( ・×) ダイエットしたが、リバウンドしたことがある

## 食事に関する問診【1】

- ( ・×) ストレスからやけ食い、やけ酒をしてしまう
- ( ・×) お酒をよく飲む
- ( ・×) お酒はほぼ毎日飲む
- ( ・×) 濃い味付けが好き
- ( ・×) 食事会、お茶会など、おつき合い、接待が多い
- ( ・×) すすめられると、満腹でも食べてしまう
- ( ・×) 食べ残すのは行儀が悪いし、もったいないと思う
- ( ・×) 満腹にならないと食べた気がしない
- ( ・×) 食べ放題の店が好き
- ( ・×) 料理をつくるときにつまみ食いをする
- ( ・×) 子供や家族の食べ残しをよく食べる
- ( ・×) お酒を飲むときには食べ過ぎてしまう
- ( ・×) 食事のカロリーに気をつけてはいない
- ( ・×) 夕食を食べすぎないようにと意識していない
- ( ・×) 料理はこってり味が好き
- ( ・×) 食の味付けは濃いほうだと思う
- ( ・×) つくった料理が余ることが多い
- ( ・×) 時々どか食いをする

## 食事に関する問診【2】

- ( ・×) スーパーのお総菜をよく利用する
- ( ・×) 揚げ物、天ぷらが好き
- ( ・×) 魚より肉が好きでよく食べる
- ( ・×) 外食、コンビニ食が多い
- ( ・×) ハンバーガーやフライドチキンを食べる人が多い
- ( ・×) ファーストフード大好き
- ( ・×) コンビニの弁当を食べることがある
- ( ・×) 朝食はごはんよりパンが多い
- ( ・×) ベーコン、ハム、ソーセージや、脂つきの肉をよく食べる
- ( ・×) マヨネーズが大好き

### 食事に関する問診【3】

- ( ・× ) 間食をすることが多い
- ( ・× ) 甘いものが好き(ケーキ、チョコレート、ソフトドリンク)
- ( ・× ) スナック菓子が好きでよく買う
- ( ・× ) コーヒー、紅茶には砂糖やミルクを入れる
- ( ・× ) 水やお茶より甘いソフトドリンクやスポーツドリンクを飲んでいる
- ( ・× ) 10時や3時に必ずおやつを食べる
- ( ・× ) 食事の後に甘いものや果物を食べる習慣がある
- ( ・× ) 果物は毎日欠かさず食べる

### 食事に関する問診【4】

- ( ・× ) 食べるのが早い、よくかまない
- ( ・× ) 食事の時間は短い方だと思う
- ( ・× ) 朝食は食べない
- ( ・× ) 1人で食事することが多い
- ( ・× ) 野菜の摂取量が少ない
- ( ・× ) 夕食後、何か食べることがある
- ( ・× ) よる寝るのが遅い
- ( ・× ) 食事より仕事が大切だ
- ( ・× ) 忙しくて食事の時間はまちまちだ
- ( ・× ) 寝る前に食べることが多い
- ( ・× ) 栄養バランスに気をつけていない
- ( ・× ) 食べた後、寝る癖がある
- ( ・× ) テレビを見ながら、新聞を読みながら食事をする
- ( ・× ) 食事の時間が不規則である

### 運動に関する問診

- ( ・× ) エスカレーターがあると1階分でも使う
- ( ・× ) 車での移動が多い
- ( ・× ) 現在、何も運動をしていない
- ( ・× ) 軽い運動でも翌日に疲れが残る
- ( ・× ) 休日は家でゴロゴロしている
- ( ・× ) あまり歩かない
- ( ・× ) 体を動かしたり運動するのが好きでない
- ( ・× ) 電車では空いていれば必ず座る
- ( ・× ) 運動不足を感じている
- ( ・× ) 身体を動かすことがなく座っていることが多い仕事である