

## ●生活について

睡眠	a. 深い b. 普通 c. 浅い ■ 寝つき(良い・悪い) ■ 寝おき(良い・悪い)
運動	■ 筋肉労働(有・無) ■ 歩行(日 km) ■ 軽い運動(日 回) ■ 実行しているスポーツ( )
生活	睡眠時間( 時間) 食事時間( 時間) 労働(学習)時間( 時間) 通勤(通学)時間( 時間) 娯楽時間( 時間) その他( 時間)

食べ方	a. 早い方 b. 普通 c. 遅い方
回数	a. 1食 b. 2食 c. 3食 d. 4食
食事場所	a. 一定 b. 不定 朝   昼   夕 自宅・外食・無   自宅・外食・弁当・無   自宅・外食・無
間食	a. 有 b. 無
嗜好	a. 好き嫌いが多い b. 普通 c. 何でも食べる 好きな食品・料理   嫌いな食品・料理
好きな味	a. 油こい味 b. 甘い味 c. 濃い味 d. あっさりした味 e. 塩からい味 f. 淡い味
1日の飲料	■ 酒_合 ■ ビール_本 ■ ウイスキー_杯 ■ ジュース_本 ■ コーヒー_杯

## ●食生活について

食事時間	a. 規則正しく食べている b. 不規則
食事量	a. 沢山食べる b. 普通 c. 少量

## ●体調に関して

体質	a. 冷え症 b. のぼせ症 c. アレルギー体質 d. 疲れやすい e. 多汗症 f. 夏やせする g. (寒さ・暑さ)に弱い h. 胃腸が弱い i. (便秘・下痢)しやすい j. かぜを引きやすい
顔色	a. 普通 b. 青白い c. 赤い d. 艶がない e. 化粧がのらない
疲労度	a. 疲れが(ひどい・軽い) b. (全身・手足・下半身)がだるい c. 精力減退
血压	a. 普通 b. 高い c. 低い (最高 最低 )
むくみ	a. (全身・手・足・顔)に出る b. 浮腫の出る時期(朝・晩・1日中・生理時) c. 指で押すとすぐ元に (もどる・もどらない)
冷える場所	a. 手 b. 足 c. 腰より下 d. 全身
大便	日 回 便秘気味 下痢気味
小便	日__回 夜__回 量(多い・少い・ほとんど出ない・普通)
頭	a. 頭痛 b. 重い c. のぼせる d. めまい
目	a. 充血 b. 涙が出る c. 目ヤニが多い d. 視力(正常・近視・遠視)
耳・鼻	a. 耳鳴り b. 鼻づまり c. 匂いがわからない
口・唇	a. 口臭 b. 乾く(口内・唇)
舌	a. 舌の上に苔がある(白・黄・黒) b. 荒れる c. 乾く
のど	a. 痛む b. 渴く c. つまる d. モソモソする
首・肩・背	a. 首すじがこる b. 肩こり(左・右) c. 背中(こる・痛む・だるい・寒い)
胸・脇	a. 胸と脇の圧迫感 ● 胸(つかえる・苦しい・痛む・動悸がする・息切れ)
胃	a. もたれる b. 重苦しい c. 痛む(食前・食間・食後) d. 胸やけ
腸	a. 食欲不振 b. ゴロゴロする c. ガスがたまる
腰・手・足	a. 手足(ほてる・しびれる・冷える・痛む・むくむ) b. 腰(冷える・痛む)
皮膚	a. 湿疹 b. じんま疹 c. 吹出物
婦人科	a. 生理(順調・不調) b. 生理痛(強・軽)