

＜生活習慣調査票＞

以下の質問について、最近1か月の生活の様子を、記入あるいは該当するものに ○ をつけてください。

あなたご自身について

性別(男性 ・ 女性 → 妊娠前の体重 _____ kg)

起床(時 分頃) ・ 就寝(時 分頃)

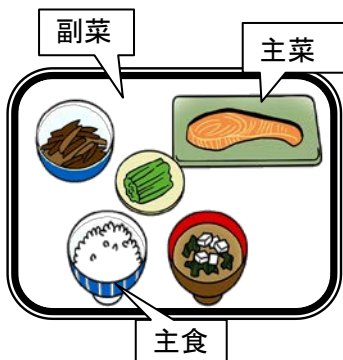
お仕事をされていますか (産前休暇中の方は、お休みに入る前の状況をお書きください)

- はい → フルタイム (通勤時間:片道 _____ 分)
- パート・アルバイト (通勤時間:片道 _____ 分)
- いいえ

食事について

あなたの普段の食事は、**主食**(ごはん、パン、麺類などの炭水化物)・**主菜**(肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質)・**副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻、具が多い味噌汁など)がそろっていますか。

それぞれ あてはまるものを 1つ 選んで ○ をつけてください。



朝食	昼食	夕食
ほぼ毎日そろっている	ほぼ毎日そろっている	ほぼ毎日そろっている
週4～5日そろっている	週4～5日そろっている	週4～5日そろっている
週2～3日そろっている	週2～3日そろっている	週2～3日そろっている
そろっていないことが多い	そろっていないことが多い	そろっていないことが多い
食べていない (_____ 歳)頃から	食べていない (_____ 歳)頃から	食べていない (_____ 歳)頃から

運動について

健康の維持増進のために意識的に体を動かしていますか。あてはまるものを 1つ 選んで○をつけてください。

いつもしている	あなたは <u>1回30分以上の運動</u> (ウォーキング(ゆっくりした歩行を除く)、ジョギング、水泳、ゴルフ、テニス、サッカー、ストレッチ、ヨガ等)を <u>週2回実施</u> し、 <u>1年以上継続</u> していますか。 はい いいえ 日常生活で <u>歩行などの身体活動</u> を <u>1日1時間以上</u> 実施していますか。 はい いいえ
時々している	
以前はしていたが、現在はしていない	
まったくしていない	