

年齢： 歳 身長： cm 体重： kg  
血圧： / 脈： 回(1分間) 体温： °C

## 1日の生活の流れ

時間	内容
6～7時	
8～9時	
10～11時	
12～13時	
14～15時	
16～17時	
18～19時	
20～21時	
22時～23時	
24時～	

## A. 食事、おやつの回数

・ 食事の回数            回/日

・ おやつの回数        回/日

## B. 食事、おやつの時間帯

・ 食事の時間帯

1 回目        時ごろ            2 回目        時ごろ

3 回目        時ごろ            4 回目        時ごろ

・ おやつの時間帯

1 回目        時ごろ            2 回目        時ごろ

3 回目        時ごろ            4 回目        時ごろ

## C. よく食べる食事内容について

1 回目の食事：

2 回目の食事：

3 回目の食事：

## D. グルテンの摂取について

パンを食べる頻度：            回/日            麺類を食べる頻度：        回/日

その他のグルテンが入った食材を食べる品頻度：        回/日

(ピザ、洋菓子、カレーのルー、天ぷら、ビール、発泡酒、揚げ物)

## E. 食品添加物の摂取頻度について

冷凍食品、インスタント食品を食べる頻度：            回/日

コンビニで買った物を食べる頻度：            回/日

## F.間食について

間食する頻度：

間食する物を選んでください

- ・おかし
- ・スナック菓子
- ・アイス
- ・ケーキ
- ・ビスケット類
- ・饅頭などのあんこ類
- ・その他（ ）

## G.食後の行動

食後から身体を動かしたり、出かけるまでの時間

1回目：食後 分以内または食後 分以上

2回目：食後 分以内または食後 分以上

3回目：食後 分以内または食後 分以上

食後の姿勢：

食後から横になる時間：

食後 分以内または食後 分以上

## H.飲み物の摂取量と頻度

・ビール： 杯 ・焼酎： 杯（ロック、 割り）

・ワイン：グラス 杯 ・日本酒： 合 酎ハイ： 杯

・ウィスキー： 杯（ストレート、ロック、 割り）

・水： ml ・お茶： ml ・ジュース： 杯

・コーヒー：種類 杯 砂糖の量 ミルク

・紅茶：種類 杯 砂糖の量 ミルク

## J. 整容・入浴

歯磨きの回数：          回                                  /日

歯磨きの時間帯：

1回目          時          2回目          時          3回目          時          4回目          時

食後に歯を磨く方は食後から磨くまでの時間

食後          分以内または食後          分以上

以下の選択肢で起床後1番初めに行うことに○をしてください

- ・ 歯磨き                      ・ 口をゆすぐ                      ・ うがい
- ・ 飲み物を飲む                  ・ 何か食べる

入浴剤について

使用する頻度：          回/週または          回/月

入浴剤の種類（    ）

## K. 身だしなみについて

髪の設定に使用するものと頻度：                                  頻度

化粧(口紅)の頻度：          回/週

## L. 運動

運動の頻度：

運動の種類：

外出頻度：

太陽を浴びる頻度：

## M.持病と薬

現在の病気：

現在服用している薬(頻度)：

過去の病気：

腸の病気をしたこと： ・あり ・なし

「あり」の場合、病名→

肝臓の病気をしたこと： ・あり ・なし

「あり」の場合、病名→

腎臓の病気をしたこと： ・あり ・なし

「あり」の場合、病名→

逆流性食道炎や頻繁に胸焼けがおこる： ・あり ・なし

「あり」の場合、治療した( ) ・治療していない( )

コレステロールを抑える薬(特にスタチン系)を飲んでいる、又は飲んでいたか？

・飲んでいる ・飲んでいた 薬の名前( )

虫歯や歯肉炎、歯石のたまりはあるか？ ・あり ・なし

## N.身体の状態

身体の痛み：

身体の動かしにく箇所

排便の頻度：

下痢：

むくみのある箇所：

## O.睡眠

起床後の目覚め： 日中の眠気：

いびき： ・あり ・なし

睡眠中、1分間に呼吸が止まる回数： 回

睡眠時間：約 時間 仮眠(昼寝)時間：約 分

就寝時間： 時 起床時間： 時

起床後3時間までに散歩やストレッチをしている  
はい いいえ

起床後1時間までに太陽光を浴びている  
はい いいえ

就寝～起床まで目が覚める回数： 回

就寝1時間前の行動：

## P.無呼吸チェック ESS眠気指数テストより

以下の状態の時の眠気について点数を記入してください

0：絶対ない 1：時々ある 2：よくある 3：いつもある

座って新聞・雑誌・本などを読んでいる時 点

座ってテレビを鑑賞している時 点

会議や映画館など、公の場で静かに座っている時 点

1時間以上、乗客として車に乗っている時 点

午後に横になって休息している時 点

座って人と話している時 点

飲酒せずに昼食を取り、その後静かに座っている時 点

座って手紙・書類などを書いている時 点

合計点数： 点

10点以下(正常)、11～12点(軽度)、13～15点(中等度)、16点以上(重度)

## Q.自宅環境

掃除の頻度： 回/週

布団を干す頻度： 回/週

部屋の換気： 回/週

消臭剤の種類：