



## ヘルスジャッジ3 — 生活習慣チェック ・ 問診内容一覧

飲酒習慣	お酒を飲む機会が多い？	いつも飲んでる気がする。たまにって感じかな。あまりないかな。
外食頻度	外食をする事は多い？	多い。基本的に家で食べる。
喫煙習慣	喫煙席・禁煙席があればどちらに座る？	喫煙席で。禁煙席で。どちらでも良い。
	一日に吸うタバコの本数は？	数本程度ですよ。数十本は吸う。
	タバコのおいがしました。あなたの行動は？	自分も吸おうかな。くさいけどりあえず我慢する、家の中に逃げる
ストレス	気分転換を図れる方法がある？	ある。ない。
	ちょっとした事を思い出せない事がある？	ある。ほとんどない。
	自覚するあなたの性格は？	楽天的、悲観的
	あなたは責任感が強いほう？	かなり強い方です。そうでもないんだけど。
	最近笑ったことがある？	全くない……。、あるよ～！
	自分に自信がある？	ある、そんなにない
	一緒にいて落ち着ける友人や家族が¥n周りにいる？	いる。いない。
	立ち直りは早い？	ケロッと立ち直ります。しばらく引きずります。
	趣味など打ち込める事がある？	熱中してるモノがあるよ！、少し興味のあるものならある。特にない。何かに打ち込む意欲がない。
	体調を崩しやすい？	いいえ、元気もりもりです。うん、どちらかといえば。
	人と会ったり話したりするのは好きなほう？	どちらかという好き。どちらかという苦手。
	身だしなみに気を使うほう？	うん、まあそれなりに気は使うよ。ほとんど気を使わないな。。
	買い物に行くときつい散財してしまう事が¥nよくある？	よくある、あまりない
	近所付き合いなど周囲とはうまくやれてる？	順調です。人付き合いは苦手です。
	仕事等で強いプレッシャーを感じる¥nようなことがある？	特にないよ、ある
	人にぶつかわれました。あなたの対応は？	大丈夫ですよ。(特に怒らない) ,気にしないで下さい。(・・イライラする) ,ちょっと！ちゃんと前見て歩いているの！？(怒る)
仕事は楽しい？	楽しいは。あまり……。、過酷で辛い。	
運動	通勤時(片道)の徒歩、または自転車での¥n移動時間は？	10分未満,10～20分未満,20分以上
	電車内であなたは・・・？	立っている,急いで座りに行く,しばらく様子を見てから座る
	階段とエスカレーターがあるなら？	勿論エスカレーターを使う,階段で上がる
	何か特別な運動を行っている？	ほぼ毎日している。たまに……。、運動は苦手……。
	近場まで歩く？それとも車で行く？	歩く。車で行く。

## ヘルスジャッジ3 – 生活習慣チェック・問診内容一覧

運動	休みの日の過ごし方は？	外で活発に動き回る事が多い。家中でゴロゴロする事が多い。家中で家事などを行っている。
	行動が機敏だといわれる？	うん、テキパキ動くよ。いやいや、普通です。のろまな方です。
	席を立つとき、『よっこいしょ』等の¥nかけ声を発する？	いいえ、スムーズに立ちますよ。はい、いつも気合いを入れてから立ちます。たまにふと言います。
	運動した後は筋肉痛が激しい？	かなり激しい。少し痛む程度。全然平気です。
	長時間歩くと、ひざや腰が痛くなる？	かなり痛い。すこし痛みます。全然平気です。
	どんな遊びが多い？	インドア系。買い物や散歩など。アクティブなアウトドア系。
	一日にどれくらいの時間歩きまわる？	1時間未満、1～2時間、2時間以上
	買い物に行くと活発に動き回るタイプ？	うん、よく寄り道します。目的だけ済ませたらすぐ帰る。ほとんど行かないし動かない。
	姿勢は良いほう？	姿勢は良い方です。まあ普通かな。悪い方です。
	スポーツのお誘いにあなたは？	スポーツなら私に任せて！たまには身体を動かすのもいいね。悪いけど運動は苦手なんだ・・・。
	重い物を持った時、¥n腰に痛みを感じる事がある？	よくある。あまりない。全然ない。
外出する事は多い？	多い、たまにする、少ない	
クイズ	色々な食べ物のエネルギーを当て、食べ物カロリー当てクイズ！（ランダムで4問）	
食事入力	朝	食事を選ぶ
	昼	食事を選ぶ
	夕	食事を選ぶ