

メタボリックシンドローム予防ツール・ヘルスジャッジ - 生活習慣病リスク診断・問診内容一覧

全ての質問が出題されるわけではありません。質問項目によってはランダムで数問がピックアップされて出題されます。緑色項目の質問は毎回必ず出題されます。

性別・年代	あなたの性別と年代は？	18～29歳(男)(女)・30～49歳(男)(女)・50～69歳(男)(女)・70歳～(男)(女)
ニックネーム	ニックネームは？	
身長	身長は？	
体重	体重は？	
血縁者情報	糖尿病	有無
	脂質異常症	有無
	高血圧	有無
	肥満体質	有無
	骨粗鬆症	有無
職業	職業は？	デスクワーク・外回りの営業・サービス業等・体力勝負系・主婦・主夫・無し
睡眠時間	起きた時間を教えてね♪	5時間未満・5～9時間未満・9時間以上
	寝る時間を教えてね♪	
睡眠の質	今日はよく眠れた？	うん・もちろん！,あんまり・・・
	いつもよく眠れる？	まあ大体はね。,そうでもない・・・。
	いつもあまり寝てない？	うん・いつもです。,たまにです。
	いつも頭がスッキリしてる？	勿論スッキリしてる。,思考停止することが多々・・・。
	日中眠くなったりイライラする？	する,そんなことはない
目覚めてすぐのあなたは・・・？	すぐにシャキッと目が覚めます。,かなり寝ぼけモードです。	
欠食の有無	朝食は食べるの？	食べるよ,食べないよ
	朝食を抜くことが多い？	うん・よく抜く方かな。,ごくたまに・・・。
	次のうち・どこで昼ご飯を食べる？	定食屋,レストラン,コンビニ,昼は食べない
	次のうち・どこで夕飯を食べる？	居酒屋,レストラン,家,夕飯は食べない → 選んだ職業によって選択肢が変わってきます
夕食時間帯	夕食の時間帯は早いほう？	うん・どちらかと言えば早い方かな。,寝る前や遅い時間が多いよ。
食事スピード	あなたの食事スタイルは？	あまり噛まずに流し込むタイプだ。,よく噛んで食べる派だ。
	あなたは食事スピードがはやい？	うん・・・早食いなんです。,いやいや・普通だよ。,どちらかと言うと遅いと思うよ。
間食の有無	おやつを食べる？	いただきます♪,ごめん・間食は控えてるんです。
	間食(食後のデザート除く)はどれくらいとる？	一日に食べる間食(食後のデザート除く)は大体・・・
飲酒量	お酒は飲めるほう？	滝のように飲むよ。,結構飲めます。,1, 2杯なら飲める。,全く飲めない。
飲酒習慣	お酒を飲む機会は多い？	いっ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。
喫煙習慣	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。,くさいけどとりあえず我慢する,家の中に逃げる

メタボリックシンドローム予防ツール・ヘルスジャッジ - 生活習慣病リスク診断・問診内容一覧

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？	どちらかといえば好き。どちらかといえば苦手。
	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),ちよつと！ちゃんと前見て歩いているの！?(怒る)	
仕事は楽しい？	楽しいよ。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。
	休みの日の過ごし方は？	外で活発に動き回る事が多い。家でゴロゴロする事が多い。家の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,1～1時間半,1時間半以上
	買い物に行くとき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イイね。悪いけど運動は苦手なんだ……。
	重い物を持った時・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る・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