

# 栄養カウンセリング 問診票

実施日： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

この度栄養カウンセリングにお申込み頂き、誠にありがとうございます。  
 お手数ではございますが、以下の問診票にお答えください。食生活や運動習慣についてあらかじめ把握し、より具体的なアドバイスをやりたいと考えております。  
 質問数が多岐にわたりますが、ご回答の程よろしく願いいたします。

お名前		男 ・ 女	年齢	歳	患者ID	
身長	cm	体重		kg	BMI	
ご職業	仕事内容					
生活環境	一人暮らし・親と同居・親意外と同居・その他 ( _____ )					
調理	全く作らない・同居人によって貰う・ごはんは炊く・週に何回かは作る・毎日作る					
運動習慣	無・有 (内容・頻度： _____ )					
喫煙	無・以前吸っていたが止めた・有 ( _____ 本/ _____ 日)					
飲酒習慣	無・有 (頻度： _____ 回/日 種類： _____ )					
睡眠	平均睡眠時間： _____ 時間 (就寝時間： _____ 時頃～起床時間： _____ 時頃) よく眠れている・まあまあ眠れている・あまり眠れていない					
お腹の調子	良い・不調がある (具体的に： _____ ) 排便回数 (平均)： _____ 回/日 便秘がある・下痢がある					
現在服用中のお薬、使用中のサプリメントがあれば教えてください。(いつ・どのくらい)						
現在治療中の病気、また、過去に治療したご病気があれば教えてください。(いつ～いつまで)						
今回のカウンセリングで特に相談したいことや、現在お困りの症状があれば教えてください。						
(例：体重を減らしたい、筋肉量を増やしたい、疲れやすい、など)						
食物アレルギーや苦手な食べ物があれば教えてください						

【食生活について】当てはまるものに✓をしてください。

①1日3食（朝、昼、夕）食べていますか？

はい 欠食することもある いいえ（1日2食以下）

② ①で「はい」以外を選択された場合は、食べていない食事を選んで下さい。

朝食  昼食  夕食

③ 食事時間の間隔は規則的ですか？

規則的 不規則になりがち どちらとも言えない

④夜遅くに食事をすることはありますか？

はい（週 回程度） いいえ

⑤間食はしますか？

する（週 回程度） いいえ

⑥ ⑤で「する」と回答した場合は間食でよく食べている物を教えてください。

( )

⑦ 食べるスピードは周りと比較すると早い方か？

早い 普通 遅い

【運動について】

①運動は定期的に行っていますか？

行っている（週 回） 行っていない 以前はしていたが、今は行っていない

② ①で「行っている」と答えた方は運動の内容と頻度を教えてください。

例) 内容：野球	頻度：週5日 平日3日間→放課後、週末2日間→朝から夕方まで
内容：	頻度：
内容：	頻度：
内容：	頻度：

③日常生活でよく身体を動かしますか？1番近いものにチェックをしてください。

生活の大部分が座っているなど、あまり動かない。

軽いスポーツを行っていたり、職場内での移動、通勤、買い物、家事等立っている時間もある

立ち仕事を中心。または活発な運動習慣を持っている。

【その他、ご自身が健康のために取り組んでいることはございますか？】

以上になります。

ご回答ありがとうございました。