

生活習慣チェックリスト

	質問	A	B	C
食事	・朝食はパン食ですか？ごはん食ですか？	ご飯	パン	食べない
	・冷たい飲み物・食べ物はよく摂りますか？	ほとんどとらない	時々摂る	毎日
	・アルコール(お酒)はどれくらい摂りますか？	飲まない	週に1～2日	毎日
	・タバコは吸いますか？	吸わない	1日10本まで	1日10本以上
	・野菜は食べますか	調理して食べる	生で食べる	食べない
	肉類は食べますか？	食べない	週に1～2回	よく食べる
	ジャンクフード(コンビニ食など)は好きですか	食べない	週に1～2回	よく食べる
睡眠	・1日の睡眠時間はどれくらいですか？	7時間以上	5～7時間	5時間以下
	・何時までに寝ますか？	23時まで	1時まで	1時以降
	寝るときに電気を消して寝ますか？	真っ暗	豆電球だけ	つけたまま
入浴	湯舟につかりますか？	毎日	時々つかる	シャワーのみ
	お風呂・シャワーの設定温度は？	37～40℃	40～42℃	42℃以上
	入浴時間は？(湯舟につかる時間)	20分以上	10分～20分	10分以下
服装	・普段の服装	パンツスタイルが多い	スカートが多い	ミニスカートが多い
	・靴下は履きますか？	履く (足首が出ないもの)	履く (足首が出るもの)	ほとんど履かない
	・おへそ(お腹)を出す服装が多い	出さない	時々着る	多い
夫婦生活	・週にどれくらいの頻度	2回以上	1回くらい	月に1～3回程度
	・排卵日を意識してる	はい	時々	いいえ
	生理期間は？	5日	6～7日	3～4日
	基礎体温表はつけている？	毎日	時々忘れる	つけていない
	ご夫婦は仲良いですか？	はい		
その他				

当てはまる項目へ丸をつけて下さい。

ご質問・不明な点ございましたらお気軽にご記入下さい。

※ご記入頂いた個人情報などは第三者へ譲与・公開することはございません。

漢方の萬育堂薬房

TEL06-6311-5181 FAX06-6809-1634