

1日の生活リズムについて、お答えください。

・睡眠 良眠 / 不眠

ぐっすり眠れる / 寝つきが悪い / 何度も目が覚める / 起きても疲れが取れない

・食事 1日 食 食事時間 朝 時/ 昼 時/ 夜 時

食事内容

自分で手作り / 家族が手作り / 外食が多い / その他

食欲 旺盛 / 不振

嗜好品 たばこ 1日 本 お酒 週 回

ご自宅で使用している調味料をご記入ください。

甘味料) _____ 油)

塩) _____ 醤油) _____ 味噌)

その他) _____

・排泄 尿の回数 1日 回

尿の色 薄い黄色 / 濃い黄色 / 茶色 / 血尿

便の回数 1日 回

便の形状 硬め / 普通 / やわらかめ

・運動 定期的に運動している / たまにする / 意識して運動してない

・平熱 _____ °C

・(女性の方に)生理 周期 順調 / 不順
痛み ない / たまにある / 毎回ある

・生活、仕事でのストレス ない / あまりない / ある / かなりある