

記入日

年 月 日

学童期の肥満の要因に関する質問票

氏名 _____

生年月日 _____

生下時体重 g 在胎 週

| | 測定日 | 身長 | 体重 | 肥満度 |
|----|-------|----|----|-----|
| 現在 | 年 月 日 | cm | kg | % |
| 過去 | 年 月 日 | cm | kg | % |

食習慣について

| | | |
|---------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 朝食は毎日食べていますか | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 食べる量が多いですか | <input type="checkbox"/> いいえ | <input type="checkbox"/> はい |
| 給食や夕食時にお代わりしますか | <input type="checkbox"/> いいえ | <input type="checkbox"/> はい |
| 揚げ物など脂っこいものは好きですか | <input type="checkbox"/> いいえ | <input type="checkbox"/> はい |
| 野菜、キノコ、海藻などもよく食べますか | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 夕食に要する時間は何分ぐらいですか | 分 | |
| 夕食後に何か食べることが多いですか | <input type="checkbox"/> いいえ | <input type="checkbox"/> はい |
| おやつの量や時間は決めていますか | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ジュース類は毎日のように飲みますか | <input type="checkbox"/> いいえ | <input type="checkbox"/> はい |
| 外食の回数は月何回位ですか | <input type="checkbox"/> 1~2回 | <input type="checkbox"/> 左記以上 |

生活習慣について

| 起床時間 | 午前 頃 | 就寝時間 | 午後 頃 |
|----------------------------|------------------------------|------------------------------|------|
| 外遊びは好きですか | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ | |
| 運動系の習い事をしていますか | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ | |
| 歩いて出かけるより、車や自転車を使いますか | <input type="checkbox"/> いいえ | <input type="checkbox"/> はい | |
| TV,PCゲーム,DVD 合計が一日2時間以上ですか | <input type="checkbox"/> いいえ | <input type="checkbox"/> はい | |
| お手伝いはよくしますか | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ | |
| 寝る時間以外でも横になっていることが多い | <input type="checkbox"/> いいえ | <input type="checkbox"/> はい | |

家庭環境について

| | | |
|------------|------------------------------|------------------------------|
| 家族構成 | | |
| 家族内肥満者の有無 | <input type="checkbox"/> いない | <input type="checkbox"/> いる |
| 家族は運動好きですか | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |

→答えていただいたチェックが右側（太枠内）についている場合は、肥満の要因の一つと考えられます。

対策については「肥満の解消法」をご覧ください。