

生活リズムに関する健康調査票

ID 番号： _____ 第 _____ 回 調査実施日： 20__ 年 月 日

【1】睡眠・覚醒（めざめ）・起床リズム

- 1) 平日、何時に目がさめますか？： _____ 時 _____ 分頃から _____ 時 _____ 分頃まで
- 2) 平日、目がさめた直後に起きることができますか？： はい・いいえ（ _____ 分後）
- 3) 休日、何時に目がさめますか？： _____ 時 _____ 分頃から _____ 時 _____ 分頃まで
- 4) 休日、目がさめた直後に起きることができますか？： はい・いいえ（ _____ 分後）
- 5) 休日明け出勤日の覚醒は平日に比べて良好ですか（良好、変わらない、不良）
- 6) 夜間に何回目が覚めますか？： _____ 回

【2】食習慣リズム

- 1) 平日の食事回数（1回、2回、3回、4回以上）、平日の間食（なし、あり： _____ 回）
- 2) 休日の食事回数（1回、2回、3回、4回以上）、休日の間食（なし、あり： _____ 回）
- 3) 平日には朝食を摂取しますか
(摂取しない、ときどき摂取する、だいたい摂取する、毎日摂取する)
- 4) 休日には朝食を摂取しますか
(摂取しない、ときどき摂取する、だいたい摂取する、毎日摂取する)
- 5) 平日の夕食時間： _____ 時 _____ 分頃から _____ 時 _____ 分頃までの間
- 6) 休日の夕食時間： _____ 時 _____ 分頃から _____ 時 _____ 分頃までの間

【3】運動習慣リズム *通勤・通学以外の余暇の定期的な身体運動です。

- 1) 平日の運動習慣（なし、ときどき運動する程度、習慣的に運動している）
- 2) 休日の運動習慣（なし、ときどき運動する程度、習慣的に運動している）
- 3) 運動習慣がある場合：頻度（毎日、週3回以上、週2回以上、週1回程度）
- 4) 運動習慣がある場合：フィールド（陸上、水中、その他）

【4】入浴習慣リズム *入浴とは、ここでは浴槽浴、シャワー浴、サウナ浴等とします。

- 1) 入浴頻度（毎日、週3回以上、週2回以上、週1回程度、週1回以下）
- 2) 入浴時間（5分未満、10分未満、15分未満、20分未満、20分以上）
- 3) 平日の入浴場所<複数回答可>（自宅、銭湯など公共浴場、その他）
- 4) 休日の入浴場所<複数回答可>（自宅、銭湯など公共浴場、温泉、その他）
- 5) 平日の入浴形態<複数回答可>（浴槽浴、シャワー浴、サウナ浴、その他）
- 6) 休日の入浴形態<複数回答可>（浴槽浴、シャワー浴、サウナ浴、その他）
- 7) 入浴温度（39℃未満、40℃未満、41℃未満、42℃未満、42℃以上）

【5】勤務時間 : 勤務時間はだいたい規則的ですか？ : はい・いいえ

出勤（通学）日： 月 火 水 木 金 土 日 祝

勤務時間								
	6:00	9:00	12:00	15:00	18:00	21:00	24:00	3:00