

氏名 _____ (_____ 歳)

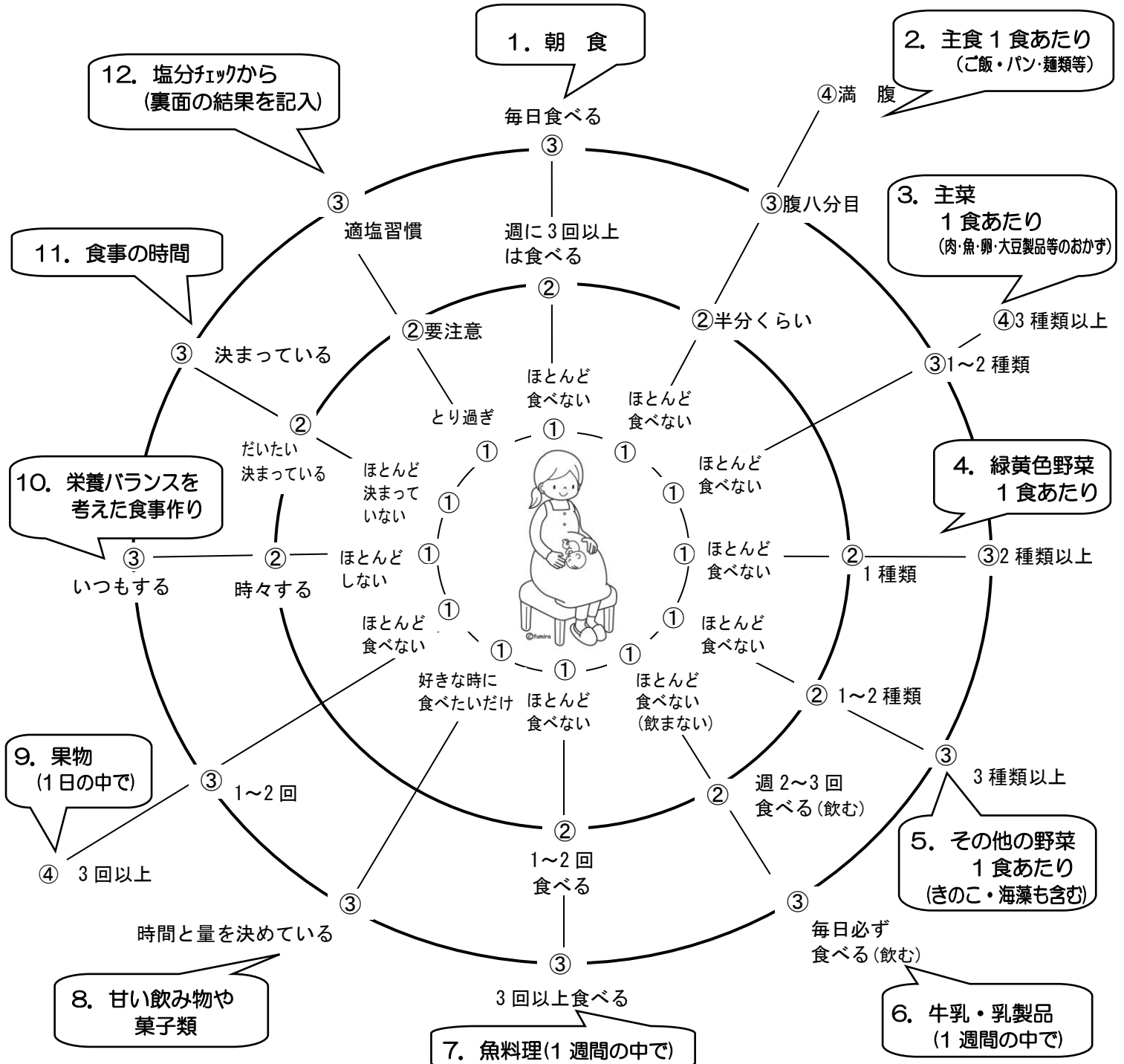
当てはまる番号に丸をつけましょう。つけたら隣同士を線で繋いでみましょう。

一番外側の円に近いほど、望ましい生活習慣です。

とび出したり、へこんだりしたところがあれば、改善しましょう。

<実施日>

月 日 () 妊娠 週目



- ※ アルコールを飲む習慣がありますか?
→ 毎日飲む・週に3~4回飲む・飲まない
- ※ たばこを吸う習慣がありますか?
→ 毎日吸う・時々吸う・吸わない

チェックをして気づいたこと