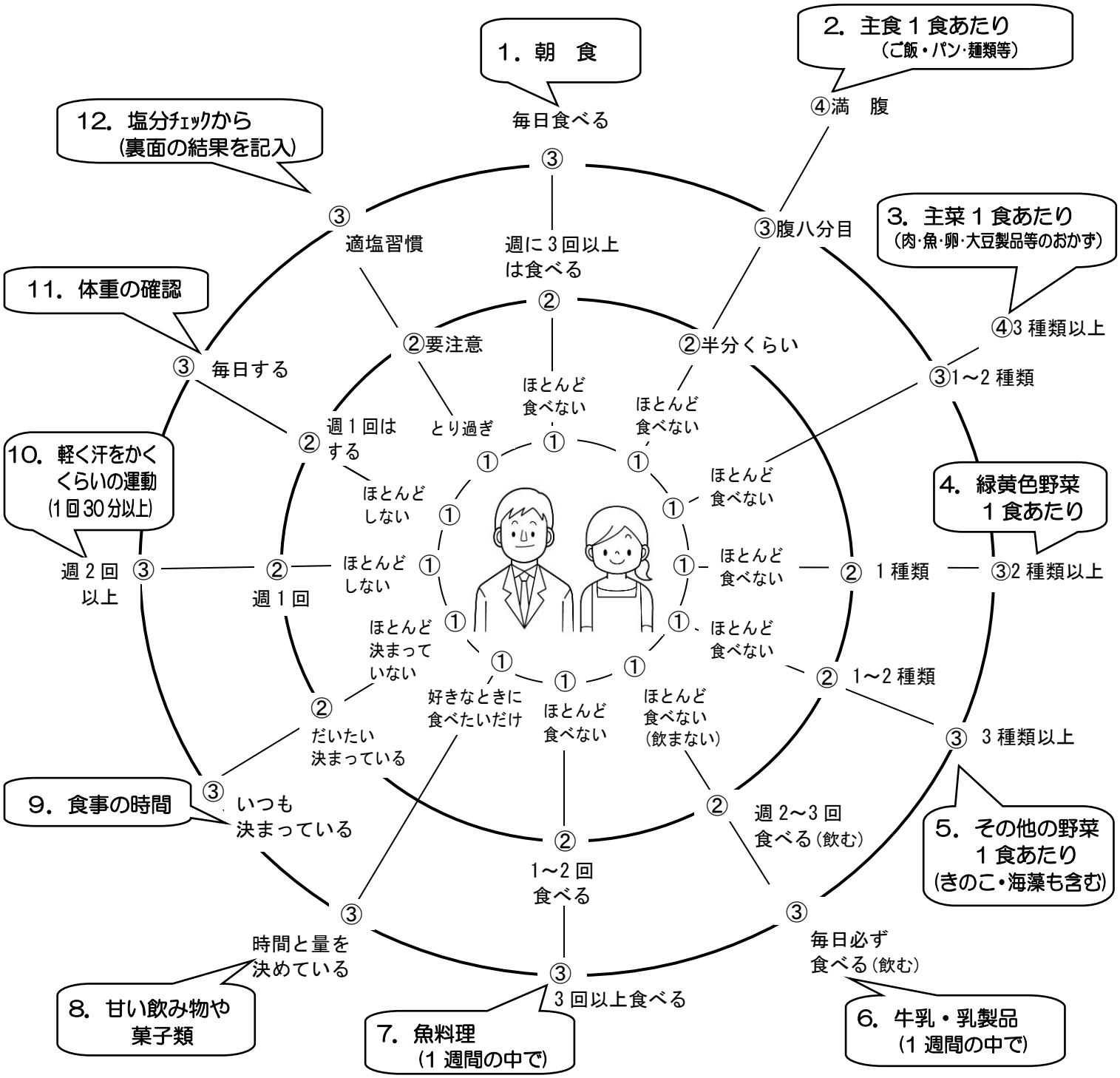
食生活チェックシート（ 20~64 歳 ）

氏名　　（　　歳）男・女

実施日　　年　　月　　日

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。

身　長　　cm　・　体重　　kg
BMI



※ あなたはＢＭＩという体格指数を知っていますか？
　→　知っている・知らない
※ アルコールを飲む習慣がありますか？
　→　毎日飲む・週に 2~3 回程度・飲まない

チェックをして気づいたこと