



氏名 _____ (歳)男・女

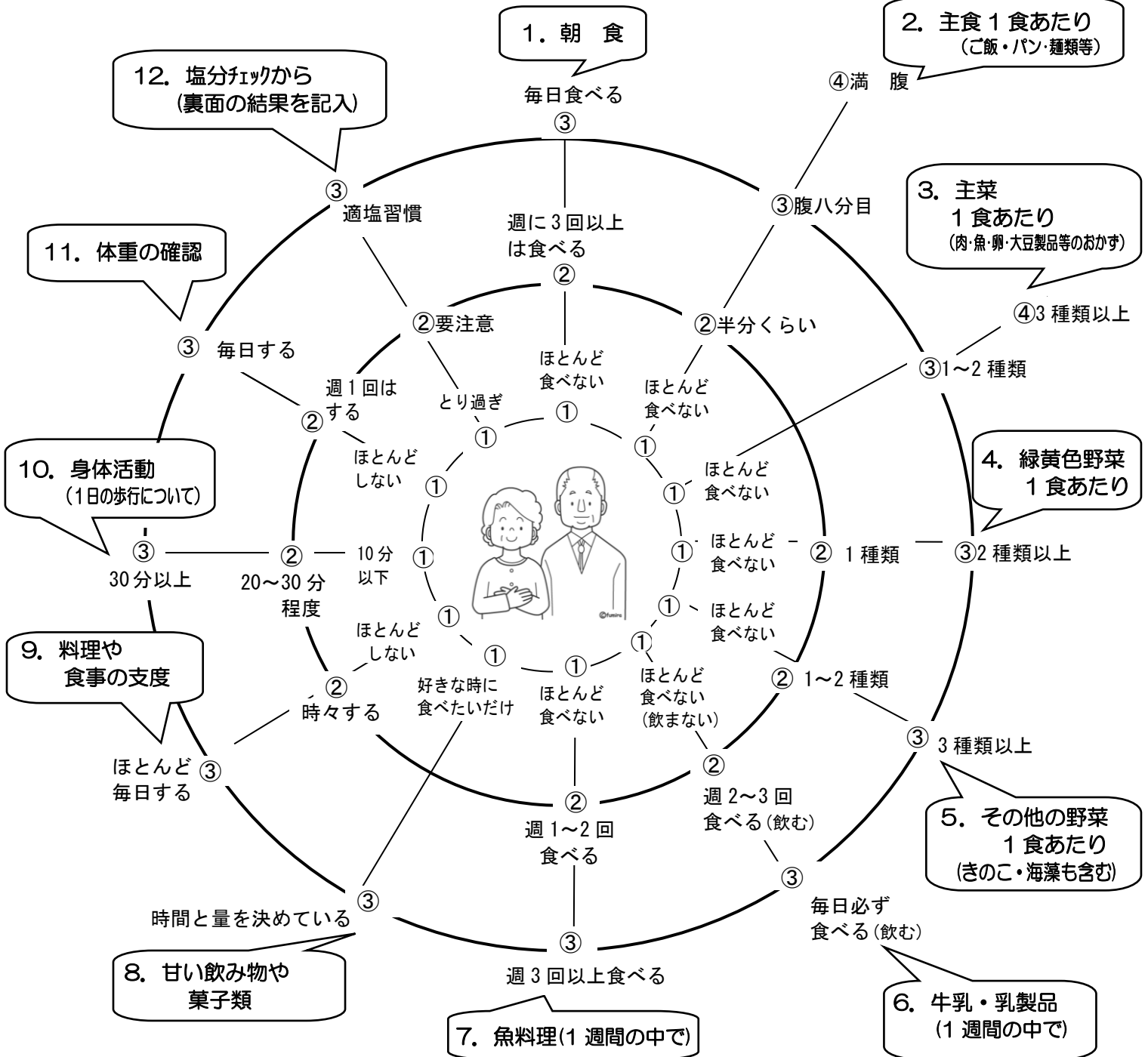
実施日 年 月 日

当てはまる番号に丸をつけます。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