

生活習慣チェック表

出雲医師会 成長曲線判定委員会（令和8年度版）

お子様と保護者と一緒に、次の項目から現在の生活習慣をチェックしてみましょう。

記入されたチェック表は受診時にご持参ください。

《生活全般》

- ☐ 夜更かしすることが多い
→普段は何時頃に寝ていますか？ 午後 _____ 時ごろ
- ☐ 朝、早く起きることができない
→普段は何時頃起きていますか？ 午前 _____ 時ごろ
- ☐ テレビやゲーム、メディア（インターネット等）が一日2時間を超えることが多い
- ☐ 家で体重を量らない

《食生活》

- ☐ 朝ごはんを食べないことが多い
- ☐ 子どもだけで食事をすることがある
- ☐ テレビを見ながら食事をしている
- ☐ 間食が多い
- ☐ 清涼飲料水、ジュースをよく飲む
- ☐ 野菜はあまり食べない
- ☐ 揚げ物や脂っこい食事が好きでよく食べる
- ☐ 食べ物の好き嫌いが多い
- ☐ 満腹になるまで食べる
- ☐ 食べるのが早い
- ☐ 夕食後にも間食や夜食をとることが多い
- ☐ 外食やファーストフード、できあいのものを買って食べるが多い。
- ☐ 特別な減量方法（ダイエットなど）をしている

《運動》

- ☐ 外遊びをあまりしない
- ☐ 運動など、からだを動かすことが苦手

《女子だけのチェック項目》

- ☐ 生理がきている
- ☐ 生理がきている場合、規則的にきている