

# 生活習慣チェック表 (やせ傾向用)

出雲市学校医会 (令和5年度版)

次の項目から、お子様の現在の様子を教えてください。

(医療機関を受診される際は、記入された生活習慣チェック表をご持参ください)

所属する部活動やクラブ活動 ( \_\_\_\_\_ )

\*運動系・文化系問わず

## 《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  
→ 普段は何時頃に起きていますか? 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

## 《男女共通のチェック項目》

- 継続的に何か薬を飲んだり、健康食品 (サプリメント) を摂ったりしている  
→ 薬などの名前 \_\_\_\_\_

- 体重や体型が気になる
- ダイエットをしている
- 偏食がある (好き嫌いが多い)
- 糖質など、特定の栄養摂取を控えている
- 体重の急な増減が起きたことがある
- 骨折したことがある。
- 低骨量・骨粗鬆症と言われたことがある
- 運動中にふらつくことがある

## 《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