**NoベジNoライフ！セミナーアンケート**

記入日：　　　年　　月　　日

I.D　　　　　　　　　　　　　　氏名　　　　　　　　　　　　　性別　男　・　女

**【身体計測】**

※ＢＭＩ＝体重（kg）÷｛身長(m)×身長(m)｝

（１）身長　 　． 　ｃｍ　　　　（３）ＢＭＩ 　　　　．

（２）体重　　　　　　 ．　　Kg 　　　　（４）体脂肪率 　． ％

（５）血圧　　　　　　/　　　　ｍｍＨｇ

問１　あなたはふだん朝食を食べますか。

あてはまる番号を１つだけ選んで○をつけてください。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| １ | ２ | ３ | ４ |
| ほとんど毎日食べる | 週４～５日食べる | 週２～３日食べる | ほとんど食べない |

**「朝食を食べる」**とは、エネルギー源になる食べ物、飲み物を飲食した場合のことをいい、砂糖、

ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしか取らない場合は、「朝食を食べた」ことにはなりません。

問２　あなたは食事をするときに、「栄養バランス（主食・主菜・副菜等）」について考えることがありますか。

あてはまる番号を１つだけ選んで○をつけてください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １ | ２ | ３ |
| よくある | 時々ある | ない |

　問３　あなたは食品の栄養成分表示（エネルギー、食塩相当量など）を確認することがありますか。

あてはまる番号を１つだけ選んで○をつけてください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １ | ２ | ３ |
| よくある | 時々ある | ない |

　問４　あなたはふだんの生活で、運動するよう意識（エレベーターを使わず階段を使う、早足で歩くなど）することがありますか。

　　　　あてはまる番号を１つだけ選んで○をつけてください。

※運動クラブに入っている方は１に○をつけてください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １ | ２ | ３ |
| よくある | 時々ある | ない |

データの取り扱いについて

　健康な生活を送ることができるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。

　結果は皆さんの平均値などの数値として公表させていただきますので、あなた個人が特定される

形で公表されることはありません。

データの取り扱いについて

　健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。

　結果は皆さんの平均値などの数値として公表させていただきますので、

　あなた個人が特定される形で公表されることはありません。

この質問票は回収しコピー後返却します。　　　　　　　～ご協力ありがとうございました。～