

| | | | | | | | | |
|--------------------------|--|----------------------------------|--------------------|-------------------------|---------------------------|-----|----|---|
| よみがな | | 〒 | | - | | | | |
| お名前 | | ご住所 | | | | | | |
| 生年月日 S・H 年 月 日 歳 | | TEL | | - / 携帯 - | | | | |
| | | メールアドレス | | PC可能・携帯希望 @ | | | | |
| 一般 | 体重 | kg | 目標体重 | kg | 気になるところ | | | |
| | 体脂肪率 | % | 目標体脂肪率 | % | 顔・二の腕 太もも・おしり お腹・背中 | | | |
| | 身長 | cm | 目標期限 | 日・週・月 | その他 () 体脂肪率 | | | |
| | 最近6ヶ月間の体重の推移 (分かる範囲で) | | | | | | | |
| | 現在使用中のくすり・健康食品 | | | | | | | |
| | そば・南国フルーツアレルギー 無 好きな食べ物 (毎日のように口にするお酒・パン・コーヒー・ケーキなど) | | | | | | | |
| 体調 | 家族内の肥満者の割合 | | 人中 人 (%) | | 食事制限の効果 ある・ない | | | |
| | 便通 | 大便： 回/日 コロコロ・かたかた・バナナ状・半練状・軟便 | | 小便： 回/日 1回の量は 多い・少ない | | | | |
| | 肩凝り・腰痛・体がだるい・冷え性・生理不順・のぼせ・汗が良く出る・眠れない・息切れ・ 動悸がする・めまい・手足のむくみ・手足のしびれ・頭痛・ひざ痛・ホルモンの乱れ その他 平熱 °C | | | | | | | |
| (最近1ヶ月生活程度) | 食事 | | 備考欄 今までのダイエット経験 | | | | | |
| | 朝：食べる (時頃) ・ 食べない 昼：食べる (時頃) ・ 食べない 夜：食べる (時頃) ・ 食べない その他：食べる (時頃) ・ 食べない 間食：食べる (午前・午後・夜中) ・ 食べない | | 増えた理由 | | | | | |
| | 睡眠 | 就寝時間 | 時頃 | 平均睡眠時間 | 約 時間 | | | |
| | 運動 | 通勤手段・時間 | | 車 | 電車 | 自転車 | 徒歩 | |
| | | 職種・出勤・帰宅時間 | | 朝 | | | 昼 | 夜 |
| ストレス | 運動 (水泳・ウォーキング等) 現在 (昔) | | | | | | | |
| 日常的に、ストレスを感じていることであれば何でも | | | | | | | | |