

「フクロウ型体質」健康調査票

記入日

年 月 日

氏名 () 年齢 () 才 (男・女)

ID ()
・スタッフが記入します

★質問の回答にあてはまる番号に○をつけてください。

(0. いいえ 1. ほんの少し 2. すこし 3. かなり 4. 非常に)

01 年間を通して、いつもどこか体の具合が悪い----- 0 1 2 3 4

02 体がきつい・疲れやすい・体力がない、などと感じることが多い--- 0 1 2 3 4

03 頭痛がある----- ①ある ①ない (04 からご回答ください)

03-1 (以下、03 で①あるを選んだ方におたずねします)

①ほとんどない ①1 ヶ月に2回くらい ②1週間に1~2回くらい

③1週間に2~3回くらい ④ほぼ毎日

03-2 頭痛がおきやすい状況がありますか? (いくつでも選んで可)

①雨や台風の前夜 ①過労 ②睡眠不足 ③特に原因は思い当たらない

④その他 ()

03-3 頭痛は横になって休むと軽減する----- 0 1 2 3 4

04 肩・首がこることも多い----- 0 1 2 3 4

05 胃が痛かったり痞(つか)えたり重苦しい感じがすることが多い---- 0 1 2 3 4

06 立ちくらみがすることが多い----- 0 1 2 3 4

07 めまいがすることが多い----- 0 1 2 3 4

08 吐き気があることが多く----- 0 1 2 3 4

09 乗り物酔いをしやすい----- 0 1 2 3 4

10 入浴時に気分が悪くなることも多い----- 0 1 2 3 4

11 手足が冷える方だ----- 0 1 2 3 4

12 朝、なかなか目が覚めない・起き上がれないことが多く----- 0 1 2 3 4

13 朝食は食べたくないことが多く----- 0 1 2 3 4

14 夜、なかなか眠れないことが多く----- 0 1 2 3 4

15 休みの日は昼頃まで寝ている・寝ていたいことが多く----- 0 1 2 3 4

16 午前中は調子が悪いが、夕方から夜は良くなることが多く----- 0 1 2 3 4

17 甘い物が好きでよく食べる方だ----- 0 1 2 3 4

18 むくみやすいと思う----- 0 1 2 3 4

19 上記のような症状で、日常生活に困ることはありますか? (複数回答可)

①遅刻・欠席が多い ①授業・仕事・趣味に集中できない ②症状はあるがとくに困ってはいない

③症状がほとんどないので困っていない ④その他 ()

20 上記のような症状で受診や相談をしたことがありますか? (複数回答可)

①医院・病院 ①整骨院・整体・鍼灸 ②スクールカウンセラー・学校の保健室 (養護教諭)

③受診や相談をしたことはない ④その他 ()

★裏面に続く

21 上記のような症状で治療を受けた、または現在うけていますか？（複数回答可）

- ①薬をのんだ ②整体や鍼灸（はり・おきゅう）治療を受けた ③カウンセリングを受けた
④治療を受けたことはない ⑤その他（ ）

22 以下のような疾患と診断されたことがありますか？（複数回答可）

- ①自律神経失調症 ②起立性調節障害（低血圧） ③ストレートネック ④診断されたことはない
⑤その他（ ）

23 いつ頃から症状がありますか？

- ①小学校低学年 ②小学校高学年 ③中学生のころ ④高校生のころ ⑤それ以降 ⑥症状がない

24 幼少期からこれまでに、頭や首を強く打ったりひねったりしたことはありますか？

- ①ある（以下に○、またはその他に記入） ②ない

〔例；校庭の遊具から落ちて頭を打った。階段から落ちて頭を打った。交通事故でむち打ちになった。
ジェットコースターで首を痛めた。野球の打球がぶつかった。〕

（その他； ）

25 頭部を含め、激しくぶつかったり打撃を受けたりするスポーツを続けた経験はありますか？

- ①ある（以下に○、またはその他に記入） ②ない

（例；ラグビー・アメフト・すもう・柔道・剣道・ボクシング・サッカー）

（その他； ）

26 現在治療中または経過観察中の病気がありますか？

- ①気管支喘息 ②心臓病 ③腎臓病 ④とくにない ⑤その他（ ）

27 スマートフォン・タブレットなどの小型電子機器を、1日に合計何時間くらい使いますか？

平日：①使わない ②30分未満 ③30分～2時間未満 ④2～4時間未満 ⑤4時間以上

休日：①使わない ②30分未満 ③30分～2時間未満 ④2～4時間未満 ⑤4時間以上

28 家族・親戚に同じような症状の方がいらっしゃいますか？

- ①いる ②いない ③知らない・わからない ④自分に症状がない

29 症状をやわらげるために、自分で工夫されていることはありますか？

〔 〕

★質問は以上です。ご協力ありがとうございました。★