

健康チェック表

No _____

氏名： _____ 《男・女》 年齢 _____ 才 _____

- 1 () 耳なりがする。
- 2 () めまいがする。
- 3 () 胃の具合がわるい。
- 4 () 突然、冷汗がでる。
- 5 () 下痢、あるいは便秘をする。
- 6 () 急に体があつくなったり、冷めなくなったりする。
- 7 () 吐き気があったり、吐いたりする。
- 8 () 手足が冷える。
- 9 () 足がだるい。
- 10 () 仕事をするとなつかれてぐったりする。
- 11 () 息苦しくなる。
- 12 () 動悸がして気になる。
- 13 () 緊張すると汗をかいたりふるえたりする。
- 14 () ちょっとしたことがカンにさわって腹がたつ。
- 15 () 顔が急にほてる。
- 16 () 物事を急がなければならない時、頭が混乱する。
- 17 () 心を一つのことに集中できない。
- 18 () いつも決心がつきかねる。
- 19 () 感情を害しやすい。
- 20 () 人から批判されるとすぐ心が乱れる。
- 21 () よそで食事をするのが苦になる。
- 22 () わずかなことが心配になる。
- 23 () 人から神経質だと思われていることがある。
- 24 () よく考えて物事をするのではなく、いきなり思いつきでやる方である。
- 25 () 頭重や、頭痛がある。
- 26 () 胸がおさえつけられるような感じがある。
- 27 () 食欲が不振である。
- 28 () 同じ仕事を長時間続けるとイライラしてくる。
- 29 () 自分の健康のことが気になる。
- 30 () 目がつかれる。
- 31 () 性欲のおとろえを感じる。
- 32 () 寝つきがわるく、眠ってもすぐ目をさましやすい。
- 33 () 寝つきはよいが、夜中や早朝に目をさましやすい。
- 34 () のどがつまるような感じがある。
- 35 () 朝起きたときに体がだるい、または午前中だるい。
- 36 () 自分の人生がつまらなく感じる。
- 37 () 物忘れをする。
- 38 () 夢をよくみる。
- 39 () 食事の後か空腹の時、胃が痛む。
- 40 () 月経の時、体の具合がわるい。(痛み・イライラ)
- 41 () 月経不順(過少・過多)。
- 42 () やせすぎ、あるいはふとりすぎが気になる。
- 43 () 肩や首筋がこる。
- 44 () 腰や背中が痛くなる。
- 45 () 手足に痛みやしびれがある。
- 46 () 朝、手足がこわばる。
- 47 () 朝、手足がむくむ。
- 48 () 寝汗をかく。
- 49 () 咳が続けて出て苦しむ。
- 50 () 天候の変化で体の調子がわるい。

2. 症状が常にある
1. 症状が時々ある