

JABHQ-C

实施日期: 2019 年 月 日	姓名:	性别:	年龄:
-----------------------------------	-----	-----	-----

	问题	回答			
		是	接近是	接近不是	不是
1	每周 3 次或以上, 经常吃拉面、点心、汉堡等快餐				
2	每周 3 次或以上, 经常吃便当及熟食				
3	每周 3 次或以上, 和套餐(有凉菜、配菜、汤等)相比, 经常单独吃面或者盖浇饭等				
4	每餐都吃饭、面、面包、馒头(如果饭的话每次吃一碗或以上)				
5	比较挑食(有食物过敏)				
6	1 天 1 次或以上, 经常吃肉、鱼、蛋、豆制品				
7	1 天 1 次或以上, 经常吃除去山芋类、根菜类以外的蔬菜、蘑菇、海藻类				
8	1 天 1 次或以上, 经常吃油炸或者油较多的食物				
9	更多的时候不是根据食物内容, 而是根据是否便宜、方便和喜好来决定吃什么				
10	1 天 1 次或以上, 经常吃山芋类、南瓜、莲藕等根菜类食物				
11	和其他人相比感觉吃饭速度更快(10 分钟以内吃完, 经常被别人说吃的比较快)				
12	吃汤面的时候经常一半以上的汤都喝掉(一天喝 2 碗以上的汤)				
13	每周 3 天或以上, 出现 1 日不足三餐的情况。				
14	每周 5 次或以上, 吃饭的时候经常加酱油、面酱、豆瓣酱等酱料调味料				
15	每周 5 次或以上, 经常使用黄油或者其他油脂类调味料				
16	在吃饭的时候会确认和考虑食物的成分和内容以及吃的顺序				
17	喜欢咸辣口味或者重口味的食品				
18	每天 1 次或以上, 会在餐后或者 2 顿饭中间吃水果				
19	每周 3 次或以上, 会在晚饭后 3 小时内睡觉				
20	每次的喝酒量比较大(啤酒 1L, 红酒 350ml 以上)				
21	饮酒比较频繁(每周 5 次或以上)				
22	每周 4 次或以上, 会在餐后或者 2 顿饭中间吃零食、点心、面包或者冰淇淋等甜食				
23	1 年有 2 个月或以上, 宴会或聚会比较多的月份(每月 4 次或以上)				
24	每周 4 次或以上, 经常喝罐装咖啡、果汁、营养饮料、运动饮料等甜的饮料				
25	每周 4 次或以上, 经常喝带有果汁的蔬菜汁、乳酸菌(非原味酸奶)				
26	现在有吸烟习惯(包含电子烟)				
27	工作以桌面工作(长期坐着)为主				
28	比起楼梯更多使用电梯或者扶梯				
29	每周 2 次或以上, 持续进行少量出汗的运动				
30	每天包括工作时间内, 没有进行 30 分钟以上的步行(身体没有移动)				
31	经常感觉乏力				
32	即使运动也不能持久				
33	比起步行和自行车, 更多乘坐汽车或者公共交通工具				
34	运动时感觉到腰部或者关节疼痛				

JABHQ-C

35	坐车时尽可能的想坐下				
36	身边没有一起运动的朋友				
37	不是特别喜欢运动				
38	周末比起运动更想休息				
39	运动时感觉不到快乐				
40	由于照顾老人或者孩子缺乏自己的时间				
41	现在没有想运动的心情				
42	不知道如何进行运动				
43	加班比较多（工作量比较大）				
44	经常感觉到时间紧迫				
45	是不到限期不干活儿的类型				
46	在工作单位或家庭里感到压力比较大				
47	通过吃喝来减压的时候比较多				
48	没有减压的方法或者时间				
49	生活环境有比较大的变化，经常感觉到不安或者苦恼				
50	想法比较悲观，经常对任何事情都没有兴趣				
51	突然感到烦躁，情感的起伏比较大				
52	白天经常会比较困				
53	工作和生活经常提不起精神				
54	在地铁或公交上坐下后，经常感觉到迷迷糊糊				
55	休息日经常【补觉】（和平时相比睡眠时间增加2个小时以上）				
56	容易感冒生病				
57	生活没有规律				
58	感到睡眠质量不好（不容易睡着或者不容易起床，睡得比较轻）				
59	感到偏头痛或者头部的不适增多。				
60	肩膀疼或者眼疲劳变多。				
61	感到身体倦怠或者比较容易疲劳。				
62	和20岁左右比，体重有10kg以上增长。				
63	不太在意自己的体型（别人的看法）。				
64	没想过有自身开始改善健康的问题。				
65	不清楚适合自己的改善健康的方法。				
66	周围的人经常指出自己的生活习惯或者体型的不足。				
67	每年接受健康诊断。				
68	即使被指出健康诊断结果的不足也不是很在意。				
69	经常吃健康食品或者保健品（或者想吃）。				
70	现在有比自身健康更优先的事情。				