

| | | | | |
|------------|-------|-----------|-------|-------|
| フリガナ 氏名 | 生年月日 | S・H 年 月 日 | 記入年月日 | 年 月 日 |
| | 性別/年齢 | 男・女 歳 | 電話番号 | - - |

質 問 票

| | 質 問 項 目 | 回 答 |
|-----|---|---|
| 1-3 | 現在、次のaからcの薬を使用していますか | |
| 1 | a. 血圧を下げる薬 | ① はい ② いいえ |
| 2 | b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射 | ① はい ② いいえ |
| 3 | c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬 | ① はい ② いいえ |
| 4 | 医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか | ① はい ② いいえ |
| 5 | 医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか | ① はい ② いいえ |
| 6 | 医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析など)を受けていますか | ① はい ② いいえ |
| 7 | 医師から、貧血といわれたことがありますか | ① はい ② いいえ |
| 8 | 現在、たばこを習慣的に吸っていますか ※「現在、習慣的に喫煙している者」とは条件1と2を両方満たす者 条件1: 最近1か月間吸っている 条件2: 生涯で6ヶ月以上吸っている、又は合計100本以上吸っている | ① はい(条件1と条件2を両方満たす) ② 以前は吸っていたが、最近1か月間は吸っていない(条件2のみ満たす) ③ いいえ(①・②以外) |
| 9 | 20歳の時の体重から10kg以上増加していますか | ① はい ② いいえ |
| 10 | 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか | ① はい ② いいえ |
| 11 | 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか | ① はい ② いいえ |
| 12 | ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか | ① はい ② いいえ |
| 13 | 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか | ① 何でもかんで食べることができる ② 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある ③ ほとんどかめない |
| 14 | 人と比較して食べる速度が速いですか | ① 速い ② ふつう ③ 遅い |
| 15 | 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか | ① はい ② いいえ |
| 16 | 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか | ① 毎日 ② 時々 ③ ほとんど摂取しない |
| 17 | 朝食を抜くことが週に3回以上ありますか | ① はい ② いいえ |
| 18 | お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどのくらいですか ※「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者 | ① 毎日 ⑤ 月に1~3日 ② 週5~6日 ⑥ 月に1日未満 ③ 週3~4日 ⑦ やめた ④ 週1~2日 ⑧ 飲まない(飲めない) |
| 19 | 飲酒日の1日当たりの飲酒量 日本酒1合(アルコール度数15度・180ml)の目安: ビール(同5度・500ml)、焼酎(同25度・約110ml)、 ワイン(同14度・約180ml)、ウイスキー(同43度・約60ml)、 缶チューハイ(同5度・約500ml、同7度・約350ml) | ① 1合未満 ④ 3~5合未満 ② 1~2合未満 ⑤ 5合以上 ③ 2~3合未満 |
| 20 | 睡眠で休養が十分とれていますか | ① はい ② いいえ |
| 21 | 運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか | ① 改善するつもりはない ② 改善するつもりである(概ね6か月以内) ③ 近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている ④ 既に改善に取り組んでいる(6か月未満) ⑤ 既に改善に取り組んでいる(6か月以上) |
| 22 | 生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか | ① はい ② いいえ |