

## (質 問 票)

氏 名	生年月日	昭和	年	月	日
質 問 項 目		回 答 (○を付ける)			
1-1	血圧を下げる薬を服用していますか。	①はい	②いいえ		
1-2	インスリン注射または血糖を下げる薬を服用していますか。	①はい	②いいえ		
1-3	コレステロールや中性脂肪を下げる薬を服用していますか。	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 言われたり、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 言われたり、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、慢性の腎不全にかかっていると 言われたり、治療(人工透析)を受けたことがありますか。	①はい	②いいえ		
7	医師から、貧血と言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、たばこを習慣的に吸っている」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている」場合であり、最近1ヶ月間も吸っている場合です。	①はい	②いいえ		
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また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(ふつう)	②いいえ		
13	食事はかんで食べられますか	① 何でもかめる	② 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(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)は飲まれますか。	①毎日飲む	②時々飲む	③ほとんど飲まない(飲めない)	
19	毎日、時々飲む方の飲酒量はどれくらいですか。 ※清酒1合=ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎35度(80ml) ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	飲酒量 ①1合未満	②1~2合未満	③2~3合未満	④3合以上
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思わない	②半年以内に改善するつもり	③1か月以内に改善するつもり	④既に始めている(6ヶ月未満) ⑤既に始めている(6ヶ月以上)
22	生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。	①はい	②いいえ		