

# 質 問 票

下記項目について、該当箇所を○で囲んでください。

番号	質 問 項 目	回 答		
1-3				
1	a. 血圧を下げる薬	はい	いいえ	
2	b. 血糖を下げる薬 又は インスリン注射	はい	いいえ	
3	c. コレステロール や 中性脂肪を下げる薬	はい	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。	はい	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。	はい	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。	はい	いいえ	
7	医師から、貧血といわれたことがある。	はい	いいえ	
8	現在、たばこを習慣的に吸っている。 (※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6か月以上吸っている者」であり、最近1か月間も吸っている者)	はい	いいえ	
9	20歳の時の体重から10kg以上増加している。	はい	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	はい	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	はい	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。	はい	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。	何でもかんで食べることができる		
		かみにくいことがある		
		ほとんどかめない		
14	人と比較して食べる速度が速い。	速い	普通	遅い
15	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	はい	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。	毎日	時々	
		ほとんど摂取しない		
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある。	はい	いいえ	
18	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度	毎日	時々	
		ほとんど飲まない		
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量 日本酒1合(180ml)の目安 : ビール500ml、焼酎(25度)110ml ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	1合未満	1~2合未満	
		2~3合未満		
		3合以上		
20	睡眠で休養が十分とれている。	はい	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すか。	改善するつもりはない		
		改善するつもりである(概ね6か月以内)		
		近いうち(概ね1か月以内)に改善するつもりであり、少しずつ始めている		
		すでに改善に取り組んでいる(6か月未満)		
		すで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保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。	はい	いいえ	

日常生活において気になる自覚症状はありますか。	ある ( )
※ ある場合は( )内に自覚症状を記入してください。	ない