

# 質 問 票

下記の該当について、該当箇所を○で囲んでください。

氏名( )

番号	質問項目	回答		
1-3	現在、aからcの薬の使用の有無			
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る。	① はい	② 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)	① はい	② いいえ	
9	20歳の時の体重から10kg以上増加している。	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	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	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。	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 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。	① 速い	② 普通	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回以上ある。	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回以上ある。	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	① 毎日	① 時々	③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 1合未満		② 1~2合未満
		③ 2~3合未満		④ 3合以上
20	睡眠で休養が十分とれている。	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すか。	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	

日常生活において気になる自覚症状はありますか。 ※ある場合は( )内に自覚症状を記入してください。	① ある( )
	② ない