

質問票

保険証：記号 番号

氏名： 年齢： 歳 性別： 男・女

生年月日： 昭和 年 月 日 事業所名称：

質問項目	回答 ○で囲んでください
1. 現在、血圧を下げる薬の使用の有無	①はい ②いいえ
2. 現在、血糖を下げる薬又はインスリン注射の使用の有無	①はい ②いいえ
3. 現在、コレステロールや中性脂肪を下げる薬の使用の有無	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る。	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る。	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)を受けている。	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。 ①最近1ヶ月間吸っている ②合計100本以上、又は生涯で6ヶ月以上吸っている	①はい(①②の両方) ②以前は吸っていた(②のみ) ③いいえ(①②以外)
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年以上実施している。	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る。	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。	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 ※⑦「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒があったが、最近1年以上飲酒していない場合に該当	①毎日 ②週5～6日 ③週3～4日 ④週1～2日 ⑤月1～3日 ⑥月1日未満 ⑦やめた ⑧飲まない・飲めない
飲酒日の1日当たりの飲酒量 19. ※1合の目安・アルコール度数：日本酒[15度・180ml] ビール[5度・500ml] 焼酎[25度・110ml] ウイスキー[43度・60ml] ワイン[14度・180ml] 缶チューハイ[5度・500ml、7度・350ml]	①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3～5合未満 ⑤5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ヶ月以内) ③近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善する ④既に改善に取り組み済み(6ヶ月未満) ⑤既に改善に取り組み済み(6ヶ月以上)
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る。	①はい ②いいえ