

# 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。 ※「現在、習慣的に喫煙している」とは、合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている、最近1ヶ月間吸っている。	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	①毎日                      ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない)
19. 飲酒日の1日当たりの飲酒量 ※1合の目安: 日本酒[180ml]    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]	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既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満) ⑤既に改善に取り組んでいる(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