

質 問 票

氏名	
生年月日	
記入日	

※各自ご記入ください

NO	質問項目	回答
1	定期的に、血圧を下げる薬を使用している。	①はい ②いいえ
2	定期的に、血糖を下げる薬又はインスリン注射を使用している。	①はい ②いいえ
3	定期的に、コレステロールや中性脂肪を下げる薬を使用している。	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者」とは、下記の条件①②を満たす方。 条件①：最近1カ月間吸っている ②：これまでに吸った本数の合計が100本以上。または、6カ月以上吸っていた。	①吸っている(条件①②を満たす) ②やめた(条件②のみ満たす) 1日の平均本数×喫煙年数 = BI係数 $\begin{array}{ c c c } \hline \square & \square & \square \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{ c c } \hline \square & \square \\ \hline \end{array} = [\quad]$ <p style="text-align: center;">(本) (年)</p> ③吸わない(上記選択肢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回以上、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歯や歯ぐき、かみ合わせなどに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(週1~6日) 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

裏面もあります。→

18	<p>お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度</p> <p>※「やめた」とは、過去につき1回以上の習慣的な飲酒歴があった方のうち、最近1年以上お酒を摂取していない方</p>	<p>①毎日 ②週5～6日 ③週3～4日 ④週1～2日 ⑤月に1～3日 ⑥月に1日未満 ⑦やめた ⑧飲まない（飲めない）</p>
19	<p>飲酒日の1日当たりの飲酒量</p> <p>※日本酒1合（アルコール度数15度・180ml）の目安 ビール（同5度・500ml）、ワイン（同14度・180ml）、 焼酎（同25度・110ml）、缶チューハイ（同5度・500ml、同7度350ml）、 ウイスキー（同43度・60ml）</p>	<p>①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3～5合未満 ⑤5合以上</p>
20	<p>睡眠で休養が十分とれている。</p>	<p>①はい ②いいえ</p>
21	<p>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。</p>	<p>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）</p>
22	<p>生活習慣の改善についてこれまでに保健指導を受けたことがありますか。</p>	<p>①はい ②いいえ</p>