

質問票

氏名 _____

ご連絡先電話番号
(メールアドレス) _____

| | 質問項目 | 回答 |
|-----|---|---|
| 1-3 | 現在、aからcの薬の使用の有無 (※1) | |
| 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、脳卒中や（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、条件1と条件2を両方満たす者である 条件1： 最近1ヶ月間吸っている 条件2： 生涯で6ヶ月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている | ① はい（条件1と条件2を両方満たす） ② 以前は吸っていたが、最近1ヶ月間は吸っていない（条件2のみ満たす） ③ いいえ（①②以外） |
| 9 | 20歳の時の体重から10キロ以上増加している。 | 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 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時間以内に夕食を取ることが週に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）を飲む頻度はどのくらいですか。 （※「やめた」とは、過去に月1回以上習慣的な飲酒歴があった者のうち最近1年以上酒類を摂取していない者） | ①毎日 ②週5~6回 ③週3~4回 ④週1~2日⑤月に1~3回 ⑥月に1日未満 ⑦やめた ⑧飲まない（飲めない） |
| 19 | 飲酒日の1日当たりの飲酒量 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）、焼酎（同25度・約110ml） ワイン（同14度・約180ml）、ウイスキー（同43度・60ml） 缶チューハイ（同5度・約500ml、同7度・約350ml） | ① 1合未満 ② 1~2合未満 ③ 2~3合未満 ④ 3~5合未満 ⑤ 5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、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。 | ① はい ② いいえ |
| 23 | 現在、何か気になる症状はありますか。 ① あり () ② なし | |
| 24 | 既往歴 ① あり () ② なし | |

(※1) 医師の判断・治療のもとで服薬中のものを指す。