

# 質 問 票

以下の質問について、太枠内に当てはまる数字をご記入ください(細枠内は該当のかたのみ)。

質 問 項 目		回 答
1	現在、血圧を下げる薬を使用している	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を使用している	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ますか 条件1：最近1か月間吸っている 条件2：生涯で6か月間以上(または合計100本以上) 吸っている	① はい (条件1・2両方を満たす) ② 以前は吸っていたが最近1か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又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 ふうふう 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 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)
	飲酒日の1日当たりの飲酒量 <small>【日本酒1合(15度・180ml)の目安】</small> <small>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)</small> (飲酒するかたのみ回答)	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
19	睡眠で休養が十分とれている	① はい ② いいえ
20	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)
21	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はありますか	① はい ② いいえ