

標準的な質問票

記入日		年	月	日	氏名
質問項目					回答 ※いずれか選択
1-3	現在,aからcの薬の使用の有無 (*医師の判断・治療の元で服薬中の者を指す)				
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(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たり、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ますか。 (※「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か月間吸っている 条件2：生涯で6か月以上吸っている、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。				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)を飲む頻度はどのくらいですか。 (※「やめた」とは、過去に月1回以上の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)
19	飲酒日の1日あたりの飲酒量 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)				①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3～5号未満 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すか。				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ヵ月以内)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、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