

質問票

別紙 2

	質 問 内 容		回答欄(チェックをつけて下さい)	
1	血圧を下げる薬を服用している。		☐ はい	☐ いいえ
2	インスリン注射又は血糖を下げる薬を使用している。		☐ はい	☐ いいえ
3	コレステロールや中性脂肪を下げる薬を服用している。		☐ はい	☐ 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、治療をうけたことがある。		☐ はい	☐ いいえ
5	医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞)にかかっているといわれたり、治療をうけたことがある。		☐ はい	☐ いいえ
6	医師から、慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析)をうけたことがある。		☐ はい	☐ いいえ
7	医師から、貧血といわれたことがある。		☐ はい	☐ 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、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者)		☐ はい	☐ いいえ
9	20歳の時の体重から10キロ以上増加している。		☐ はい	☐ 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。		☐ はい	☐ 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。		☐ はい	☐ 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。		☐ はい	☐ いいえ
13	食事をかんで食べる時の状態	☐ 何でもかんで食べることができる ☐ 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 ☐ ほとんどかめない		
14	人と比較して食べる速度が速い。		☐ 速い	☐ ふつう ☐ 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。		☐ はい	☐ 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。		☐ 毎日 ☐ 時々 ☐ 殆ど摂取しない	
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある。		☐ はい	☐ いいえ
18	お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度について		☐ 毎日 ☐ 時々 ☐ 殆ど飲まない(飲めない)	
19	飲酒日の1日あたりの飲酒量 清酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎25度(110ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)		☐ 1合未満 ☐ 1-2合未満 ☐ 2-3合未満 ☐ 3合以上	
20	睡眠で休養は十分にとれている。		☐ はい	☐ 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。	☐ 改善するつもりはない ☐ 改善するつもりである(概ね6か月以内) ☐ 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 ☐ 既に改善に取り組んでいる(6か月未満) ☐ 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保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。		☐ はい	☐ いいえ