

## 質問票

質問項目		回答(該当に丸印してください)	
1-3	現在、aからcの薬の使用の有無		
1	a 血圧を下げる薬	はい	いいえ
2	b インスリン注射又は血糖を下げる薬	はい	いいえ
3	c コレステロールを下げる薬	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、治療を受けたりしたことがありますか。	はい	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、治療を受けたりしたことがありますか。	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)を受けたりしたことがありますか。	はい	いいえ
7	医師から、貧血といわれことがありますか。	はい	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10kg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	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	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はどれにあてはまりますか。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何でもかんで食べることができる</li> <li>・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</li> <li>・ほとんどかめない</li> </ul>	
14	人と比較して食べる速度が速い。	速い	普通 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	夕食後の間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある。	はい	いいえ
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(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどれくらいですか。 (※「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 ③週3~4日 ⑤月に1~3日 ⑦やめた	②週5~6日 ④週1~2日 ⑥月に1日未満 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)	①1合未満 ②1~2合未満 ③2~3合未満 ④3~5合未満 ⑤5合以上	
20	睡眠で休養が十分とれている。	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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・改善するつもりは無い</li> <li>・改善するつもりである(概ね6ヶ月以内)</li> <li>・近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている。</li> <li>・既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)</li> <li>・既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)</li> </ul>	
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。	はい	いいえ

会社名

氏名