

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。	・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	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すか。	・改善するつもりは無い ・改善するつもりである(概ね6ヶ月以内) ・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。 ・既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満) ・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。	はい	いいえ

会社名

氏 名