

質問票

被保険者番号		氏名		生年月日	
No.	質問項目			回答(当てはまるものに○)	
1-3	現在、aからcの薬の使用の有無（医師の判断・治療のもとで服用中のもの）				
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る。 ※「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ヶ月吸っている 条件2：生涯で6ヶ月以上吸っている、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。			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1缶(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。			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)	
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	
23	身長【 cm】 体重【 kg】 腹囲【 cm】				