

# 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。<br>※「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。<br>条件1：最近1ヶ月吸っている<br>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）<br>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）<br>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<br>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<br>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<br>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。<br>(※「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<br>④週1～2日 ⑤月に1～3日<br>⑥月に1日未満 ⑦やめた<br>⑧飲まない(飲めない)   |  |
| 19     | 飲酒日の1日当たりの飲酒量<br>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<br>③2～3合未満 ④3～5合未満<br>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<br>②改善するつもりである(概ね6か月以内)<br>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<br>④既に改善に取り組んでいる(6か月未満)<br>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】   |    |  |  |  |