

# 質問票

記号	番号
北都市 _____	
フリガナ	
氏名	
生年月日	

※各自ご記入ください

質問項目について、選択肢のいずれかを選択し、該当項目に○をしてください。

質問項目		選択肢
1-3	現在、a から c の薬の使用の有無※①	
1	a. 血圧を下げる薬	①はい ②いいえ
2	b. インスリン注射又は血糖を下げる薬	①はい ②いいえ
3	c. コレステロール※②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、治療を受けたりし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、治療を受けたりし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)を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
7	医師から、貧血といわれたことがありますか。	①はい ②いいえ
8	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 (「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「これまで合計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)	①はい ②いいえ
9	20歳の時の体重から、10Kg以上増加していますか。	①はい ②いいえ
10	1回30分以上軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか。	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時間以上実施していますか。	①はい ②いいえ
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いですか。	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ですか。	①はやい 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回以上ありますか。	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ときどき ③ほとんど摂取しない
17	朝食を抜くことが、週に3回以上ありますか。	①はい ②いいえ
18	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)をどの位の頻度で飲みますか。	①毎日 ②ときどき ③ほとんど飲まない(飲めない)
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量はどの位ですか。 日本酒1合(180ml)の目安: ビール中瓶1本(500ml)、焼酎25度(110ml) ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	②1合未満 ③2~3合未満 ②1~2合未満 ④3合以上
20	睡眠で休養が十分とれていますか。	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っていますか。	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ヶ月以内) ③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 ④既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満) ⑤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保健指導を受ける機会があれば利用しますか。	①はい ②いいえ

※①医師の診断・治療のもとで服薬中の者を指す。※②中性脂肪を下げる薬も同様に取扱う。