

質 問 票

記号()番号() 氏名()

	質問項目	回答
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）を受けたことがありますか。	はい いいえ
7	医師から、貧血といわれたことがある。	はい 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、「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）	はい いいえ
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	この1 年間で体重の増減が±3 kg以上あった。	はい いいえ
14	人と比較して食べる速度が速い。	速い ふう 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	夕食後に間食（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（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度	毎日 時々 ほとんど飲まない（飲めない）
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量清酒1合（180ml）の目安：ビール中瓶1本（約500ml）、焼酎35度（80ml）、ウイスキーダブル杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）	1合未満 1～2合未満 2～3合未満 3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。	改善するつもりはない 改善するつもりである（概ね6か月以内） 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 既に改善に取り組んでいる（6か月未満） 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保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。	はい いいえ

23	医療機関名（	）
24	医師名（	）