

質問票（以下の質問の該当する数字を○で囲んでください）

保 険 証 の 記 号 ・ 番 号	受 診 者 氏 名	
1	血圧を下げる薬を飲んでいますか	
2	インスリン注射または血糖を下げる薬を飲んでいますか	
3	コレステロールや中性脂肪を下げる薬を飲んでいますか	
4	医師から、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっていると言われたり、治療を受けたことがありますか	
5	医師から、心臓病（狭心症、心筋梗塞等）にかかっていると言われたり、治療を受けたことがありますか	
6	医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっていると言われたり、治療（人工透析等）を受けていますか	
7	医師から、貧血と言われたことがありますか	
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」とは、下の①②を両方満たすことをいいます ①最近 1 か月間吸っている ②生涯で 6 か月間以上吸っている、または合計 1 0 0 本以上吸っている	1. は い （左の①と②の両方満たす） 2. 以前は吸っていたが、 最近 1 か月間は吸っていない （左の②のみ満たす） 3. いいえ（上記の 1 と 2 以外）
9	2 0 歳のときの体重から 1 0 kg 以上増加していますか	
1 0	1 回 3 0 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上実施していますか	
1 1	日常生活において歩行また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 2	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 3	食事を噛んで食べるときの状態はどれに当てはまりますか	1. 何でも噛んで食べることができる 2. 歯や歯ぐき、噛み合わせなど気になる部分があり、噛みにくいことがある 3. ほとんど噛めない
1 4	人と比較して食べる速度が速いですか	1. 速 い 2. ふつう 3. 遅 い
1 5	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 6	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
1 7	朝食を抜くことが週に 3 回以上ありますか	
1 8	お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒等）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 2. 週に 5 ～ 6 日 3. 週に 3 ～ 4 日 4. 週に 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）
1 9	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 1 5 度・1 8 0 ml）の目安：ビール（同 5 度・5 0 0 ml）、 焼酎（同 2 5 度・約 1 1 0 ml）、ワイン（同 1 4 度・約 1 8 0 ml）、 ウイスキー（同 4 3 度・6 0 ml）、缶チューハイ（同 5 度・約 5 0 0 ml、同 7 度・約 3 5 0 ml）	1. 1 合未満 2. 1 ～ 2 合未満 3. 2 ～ 3 合未満 4. 3 ～ 5 合未満 5. 5 合以上
2 0	睡眠で休養が十分にとれていますか	
2 1	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）
2 2	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	