



\* \* \* 質 問 票 \* \* \*

	質 問	答 え (すべての質問に必ず1つ○をつけてください)
1-3	現在、a から c の薬を服用または使用していますか。	
	a 血圧を下げる薬	①はい ②いいえ
	b 血糖値を下げる薬又はインスリン注射	①はい ②いいえ
	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）にかかっていると言われたり、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）にかかっているとされたり、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、慢性の腎不全にかかっているとされたり、治療（人工透析）を受けてことがありますか。	①はい ②いいえ
7	医師から、貧血と言われたことがありますか。	①はい ②いいえ
8	現在、タバコを習慣的に吸っていますか。 ※「現在タバコを習慣的に吸っている」とは「合計 100 本以上、または 6 ヶ月以上吸っている」であり、最近 1 ヶ月間も吸っている。	①はい ②いいえ
9	20 歳のときの体重から 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 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はい ②いいえ
12	ほぼ同じ年齢の同姓と比較して歩く速度は速いですか。	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 ②かみにくい ③ほとんどかめない
14	人と比較して食べる速度はどうですか。	①速い ②普通 ③遅い
15	就寝の 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時々 ③ほとんど摂取なし
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（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度は。	①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない（飲めない）
19	飲酒日の 1 日あたりの飲酒量。（日本酒 1 号 180 ml の目安；ビール 500 ml、焼酎（25 度）110 ml、ウイスキーダブル 1 杯（60 ml）、ワイン 2 杯（240 ml）	①1 合未満 ②1 合～2 合未満 ③2 合～3 合未満 ④3 合以上
20	睡眠で休養が十分にとれていますか。	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いませんか。	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（概ね 1 ヶ月以内）に改善するつもりで少しずつ始めている。 ④すでに改善に取り組んでいる（6 ヶ月未満） ⑤すで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

表の間診にもお答えください