

問 診 票

	質 問 項 目	回 答
1	血圧を下げる薬を服用している。	1.はい 2.いいえ
2	インスリン注射又は血糖を下げる薬を服用している。	1.はい 2.いいえ
3	コレステロールや中性脂肪を下げる薬を服用している。	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 ※「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 条件①：最近1か月間吸っている 条件②：生涯で6か月以上吸っている、又は合計100本以上吸っている	1.はい (条件①②を両方満たす) 2.以前は吸っていたが最近1か月は吸っていない (条件②のみ満たす) 3.いいえ(条件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.何でもかめる 2.歯や歯茎、かみ合わせなど気になる部分があり、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が速い	1.速い 2.普通 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 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	1.毎日 2.週5~6日 3.週3~4日 4.週1~2日 5.月1~3日 6.月1日未満 7.やめた 8.飲まない(飲めない)
19	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15度180ml)の目安： ビール(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)	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
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カ月以内) 3.近いうちに(概ね1カ月以内)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カ月未満) 5.既に改善に取り組んでいる(6カ月以上)
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

※問診票をお持ちでない方は、補助金の請求をされる際にご記入の上、結果表と一緒に送りください。