

# 標準的な質問票

受診日 平成 年 月 日

		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			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。			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、「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	この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。			① はい ② いいえ
14	人と比較して食べる速度が速い。			① 速い 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回以上ある。			① はい ② 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。			① はい ② いいえ
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（清酒・焼酎・ビール・洋酒など）を飲む頻度。			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) ウイスキーダブル一杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)			① 1合未満 ② 1～2合未満 ③ 2～3合未満 ④ 3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