

# 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 近いうちに(概ね1ヶ月以内) 改善するつもりであり、 少しづつ始めている 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