

受診日 令和 年 月 日

## 標準的な質問票

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 <sup>(注1)</sup>	
1	a. 血圧を下げる薬	① はい ② いいえ
2	b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	① はい ② いいえ
3	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ますか。 (※「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か月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている)	① はい(条件1と条件2を両方満たす) ② 以前は吸っていたが、最近1か月間 は吸っていない(条件2のみ満たす) ③ いいえ(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 何でもかんで食べることができる ② 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある 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 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	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

(注1) 医師の診断・治療のもとで服薬中のものを指す。

裏面もご記入ください

~~~~~

|    | 質問項目                                                                                                                                                           | 回答                                                                                                                                                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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。<br>(※「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、<br>最近1年以上酒類を摂取していない者)                                                                | ① 毎日<br>② 週5~6日<br>③ 週3~4日<br>④ 週1~2日<br>⑤ 月に1~3日<br>⑥ 月に1日未満<br>⑦ やめた<br>⑧ 飲まない(飲めない)                                                              |
| 19 | 飲酒日の1日当たりの飲酒量<br><br>日本酒1合(アルコール度数15度・180ml)の目安：<br>ビール(同5度・500ml)<br>焼酎(同25度・約110ml)<br>ワイン(同14度・約180ml)<br>ウイスキー(同43度・60ml)<br>缶チューハイ(同5度・約500ml、同7度・約350ml) | ① 1合未満<br>② 1~2合未満<br>③ 2~3合未満<br>④ 3~5合未満<br>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すか。                                                                                                                                    | ① 改善するつもりはない<br>② 改善するつもりである<br>(概ね6か月以内)<br>③ 近いうちに(概ね1か月以内)<br>改善するつもりであり、<br>少しづつ始めている<br>④ 既に改善に取り組んでいる<br>(6か月未満)<br>⑤ 既に改善に取り組んでいる<br>(6か月以上) |
| 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                                                                                                                                          |

酒フーズ健康保険組合