標準的な質問票

被保険者証の記号・番号	－

氏名		生年月日　S ・ H　年　月　日生　歳

		質問項目	回答
1-3		現在、aからCの薬の服用の有無	
	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）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）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）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カ月間吸っている 条件２：生涯6か月以上吸っている、又は合計100本以上も吸っている）	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（1,2以外）
9		20歳の時の体重から10㎏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年以上実施している。	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時間以上実施している。	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は速い。	1　はい　2　いいえ
13		食事を噛んで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。	1　なんでも噛んで食べることができる 2　歯や歯ぐき、かみ合わせなど気になる部分があり、噛みにくいことがある 3　ほとんど噛めない
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
18		お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどれぐらいですか。（※「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、最近1年以上酒類を摂取していない者）	1　毎日 2　週５～６日 3　週３～４日 4　週１～２日 5　月に１～３日 6　月に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		睡眠で休養が十分にとれている。	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　改善するつもりはある（概ね6か月以内） 3　近いうちに（概ね1か月以内）改善するつもりであり、少しずつ始めている。 4　概ね改善に取り組んでいる。（6か月月未満） 5　既に改善に取り組んでいる。（6か月以上）
22		生活習慣の改善について、これまあでに保健指導を受けたことはありますか。	1　はい　2　いいえ