

標準的な質問票

質問項目			回答	
1～3 現在、aからcの薬の使用の有無(※①)				
必須項目	1	a. 血圧を下げる薬	☐	はい ☐ いいえ
	2	b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	☐	はい ☐ いいえ
	3	c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬	☐	はい ☐ 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	☐	はい ☐ 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	☐	はい ☐ いいえ
	6	医師から、慢性腎臓病や慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析など)を受けていますか。	☐	はい ☐ いいえ
	7	医師から、貧血といわれたことがある	☐	はい ☐ いいえ
必須項目	8	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。(※1) (※1 「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)	☐ はい(条件1と条件2を両方満たす) ☐ 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) ☐ 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	☐	はい ☐ 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	☐	はい ☐ 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	☐	はい ☐ 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	☐	はい ☐ 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。	☐ 何でもかんで食べることができる ☐ 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 ☐ ほとんどかめない	
	14	人と比較して食べる速度が速い	☐ 速い ☐ ふつう ☐ 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	☐	はい ☐ 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	☐ 毎日 ☐ 時々 ☐ 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	☐	はい ☐ 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?(※2) (※2 「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)	☐ 毎日 ☐ 週に5～6日 ☐ 週に3～4日 ☐ 週に1～2日 ☐ 月に1～3日 ☐ 月に1日未満 ☐ やめた ☐ 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合未満 ☐ 1～2合未満 ☐ 2～3合未満 ☐ 3～5合未満 ☐ 5合以上	
	20	睡眠で休養が十分とれている	☐	はい ☐ 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	☐ 改善するつもりはない ☐ 改善するつもりである(概ね6か月以内) ☐ 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 ☐ 既に改善に取り組んでいる(6か月未満) ☐ 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、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。	☐	はい ☐ いいえ

※① 医師の診断・治療のもとで服薬中の者を指す。