

質 問 票

記入日(令和 年 月 日)

被保険者等	記 号	番 号	氏 名	男 女	生年月日	年 月 日

質問項目	回 答
1 血圧を下げる薬を服用している。	① はい ② いいえ
2 血糖を下げる薬又はインスリン注射を服用している。	① はい ② いいえ
3 コレステロールや中性脂肪を下げる薬を服用している。	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ヶ月間吸っている 条件2:生涯で6ヵ月以上吸っている、又は合計100本以上吸っている、又は6ヶ月以上吸っている	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 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、かみ合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
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。 (※「やめた」とは、過去につき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:ビール中瓶1本(同5度・500ml)、焼酎0.6合(同25度・110ml)、ワイン1/4本(同14度・約180ml)、ウイスキーダブル1杯(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、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