

## 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(医師の指示の下で)	① はい      ② いいえ
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(人工透析等)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。 ※受診者が20歳の場合は報告不要です。	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

	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。（※「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）	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 毎日</li> <li>② 週5～6日</li> <li>③ 週3～4日</li> <li>④ 週1～2日</li> <li>⑤ 月に1～3日</li> <li>⑥ 月に1日未満</li> <li>⑦ やめた</li> <li>⑧ 飲まない（飲めない）</li> </ul>
19	<p>飲酒日の1日当たりの飲酒量</p> <p>日本酒1合（アルコール度数15度・180ml）の目安：</p> <p>ビール（同5度・500ml）、</p> <p>焼酎（同25度・約110ml）、</p> <p>ワイン（同14度・180ml）、</p> <p>ウイスキー（同43度・60ml）、</p> <p>缶チューハイ（同5度・約500ml、同7度・約350ml）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 1合未満</li> <li>② 1～2合未満</li> <li>③ 2～3合未満</li> <li>④ 3～5合未満</li> <li>⑤ 5合以上</li> </ul>
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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 改善するつもりはない</li> <li>② 改善するつもりである（概ね6か月以内）</li> <li>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</li> <li>④ 既に改善に取り組んでいる（6か月未満）</li> <li>⑤ 既に改善に取り組んでいる（6か月以上）</li> </ul>
22	<p>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。</p> <p>※受診者が20, 25, 30歳, 35～39歳の場合は報告不要。</p>	① はい            ② いいえ