

## 標準的な質問票

事業所記号		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*	
	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る。 (※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者)	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運動を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、かみあわせなどに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	①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない)
19		飲酒日の1日当たりの飲酒量 日本酒1合(180ml)の目安:ビール500ml、焼酎25度(110ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	①1合未満 ②1~2合未満 ③2~3合未満 ④3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保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。	①はい ②いいえ

\*医師の診断・治療のもとで服薬中の者を指す。