

質 問 票

ご受診日 年 月 日 No. _____

お名前： _____

| | | |
|-------------------------|---|--|
| 現在、aからcの薬の使用(服用)していますか。 | | |
| 1 | a. 血圧を下げる薬 | はい いいえ |
| 2 | b. インスリン注射又は血糖を下げる薬 | はい いいえ |
| 3 | c. コレステロールを下げる薬 | 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、慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析)を受けたことがありますか。 | はい いいえ |
| 7 | 医師から貧血と言われた事がありますか。 | はい 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、「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) | はい いいえ |
| 9 | 20歳の時の体重から10kg以上増加していますか。 | 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年以上実施していますか。 | 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時間以上実施していますか。 | はい いいえ |
| 12 | 同世代の同性と比較して歩く速度が速いですか。 | はい いいえ |
| 13 | この1年間で体重の増減が±3kg以上ありましたか。 | はい いいえ |
| 14 | 人と比較して食べる速度が速いですか。 | ①速い ②普通 ③遅い |
| 15 | 就寝前の2時間以内に夕食を取ることが週に3回以上ありますか。 | はい いいえ |
| 16 | 夕食後に間食(3食以外の夜食)を取ることが週に3回以上ありますか。 | はい いいえ |
| 17 | 朝食を抜くことが週に3回以上ありますか。 | はい いいえ |
| 18 | お酒(清酒、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 清酒1合(180ml)の目安; ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎35度(80ml) 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ますか。 | 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。 | 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(概ね1ヶ月以内)に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。 | はい いいえ |