

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		▼ご回答ください。
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	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか。	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。	①何でもかんで食べることができる ②困や困くさ、かみめむせなどスにん ③ほとんどかめない
14	人と比較して食べる速度が速いですか。	①速い ②ふつう 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	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回以上ありますか。	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	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 ビール(約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

※①医師の診断・治療のもとで服薬中の者を指します。