**【標準的な質問票（問診）】**

※回答欄の該当箇所に○を付してください。　　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（医師の判断、治療のもとで服薬中のもの） | | 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.血糖を下げる薬またはインスリン注射 | | 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。 | | 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ヶ月以上吸っている、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ヶ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。 | | 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また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はい　②時々　③ほとんど摂取しない |
| 17 | | 朝食を抜くことが週３回以上ある。 | | ①はい　　　②いいえ |
| 18 | | お酒（清酒、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） | | 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（同5度・500ml）、焼酎（同25度・約110ml）、ワイン（同14度・約180ml）、ウイスキー（同43度・60ml）、缶チューハイ（同5度・約500ml、同7度・約350ml） | | ①1合未満　②1～2合未満  ③2～3合未満　④3～5合未満  ⑤5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ようと思いますか。 | 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か月以内）  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  ④既に改善に取り組んでいる（６か月未満）  ⑤既に改善に取り組んでいる（６か月以上） | |
| 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 |

（R6.4）