

| | | | | |
|-------|----------|-----|-------|----------|
| 記号・番号 | — | | 医療機関名 | |
| カナ氏名 | | 男・女 | 健診日 | 西暦 年 月 日 |
| 生年月日 | 昭和 年 月 日 | | | |

以下の質問項目を読み、回答欄へ該当するものに○印を付けてください。

| 質問項目 | | 回 答 | |
|------|---|--|------------|
| 1 | 現在aからcの薬を使用していますか。 | a. 血圧を下げる薬 | ① はい ② いいえ |
| | | b. インスリン注射または血糖を下げる薬 | ① はい ② いいえ |
| | | 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 |
| 2 | 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 | |
| 3 | 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 | |
| 4 | 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 | |
| 5 | 医師から、貧血といわれたことがありますか。 | ① はい ② いいえ | |
| 6 | 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か月間吸っている、または合計100本以上吸っている) | ① はい ② 以前は吸っていたが、最近1か月間は吸っていない ③ いいえ | |
| 7 | 20歳の時から体重が10kg以上増加していますか。 | ① はい ② いいえ | |
| 8 | 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。 | ① はい ② いいえ | |
| 9 | 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。 | ① はい ② いいえ | |
| 10 | ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか。 | ① はい ② いいえ | |
| 11 | 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 | |
| 12 | 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 | |
| 13 | 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか。 | ① はい ② いいえ | |
| 14 | 朝夕の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 | |
| 15 | 朝食を抜くことが週に3回以上ありますか。 | ① はい ② いいえ | |
| 16 | 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) | 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) | |
| 17 | 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・350ml) | ① 1合未満 ② 1~2合未満 | |
| | | ③ 2~3合未満 | |
| | | ④ 3~5合未満 | |
| | | ⑤ 5合以上 | |
| | | | |
| 18 | 睡眠で休養が十分とれていますか。 | ① はい ② いいえ | |
| 19 | 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 意志なし | |
| | | ② 意志あり(6か月以内) | |
| | | ③ 意志あり(近いうち) | |
| | | ④ 取組済み(6か月未満) | |
| | | ⑤ 取組済み(6か月以上) | |
| 20 | 生活習慣の改善について保健指導を受けけたことがありますか。 | ① はい ② いいえ | |