

|           |    |                 |     |
|-----------|----|-----------------|-----|
| 組合員等記号・番号 | 氏名 | 生年月日(年齢は4月1日現在) | 性別  |
| 公立福井      |    | 昭和 年 月 日生( 才)   | 男 女 |

|     | 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りますか。   | 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。<br>(※「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以上増加していますか。   | 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年以上実施していますか。  | 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   |
| 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。   | 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<br>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<br>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時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか。  | 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<br>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。  | ①はい ②いいえ   |
| 18  | お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)をどのくらいの頻度で飲みますか。   | ①毎日 ②時々<br>③ほとんど飲まない(飲めない)   |
| 19  | 飲酒日の1日当たりの飲酒量はどのくらいですか。<br>日本酒1合(180ml)の目安：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<br>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。  | 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<br>②改善するつもりである(概ね6ヶ月以内)<br>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<br>④既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)<br>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。