

標準的な質問票

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. インスリン注射又は血糖を下げる薬	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か月間吸っている 条件2：生涯で6か月間以上吸っている、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か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又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、かみ合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 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回以上ある	① はい	② いいえ
18	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）	
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・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	
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

※ 医師の診断・治療のもとで服薬中のものを指す。

※ の項目は必須の項目となりますので、必ず、ご回答ください。

組合員(被扶養者)証番号	
氏 名	