

標準的な質問票

	質 問 項 目	回 答（該当欄にチェック）
1～3	現在、aからcの薬の使用の有無 ※	
1	a. 血圧を下げる薬を飲んでいますか	☐ はい ☐ いいえ
2	b. インスリン注射又は血糖を下げる薬を飲んでいますか	☐ はい ☐ いいえ
3	c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬を飲んでいますか	☐ 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（人工透析など）を受けていますか	☐ はい ☐ いいえ
7	医師から、貧血といわれたことがありますか	☐ はい ☐ いいえ
8	現在、たばこを習慣的に吸っている （※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と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）	☐ 吸っている（条件1と2を両方満たす） ☐ 以前は吸っていた（条件2のみ満たす） ☐ 吸っていない（条件1・2以外）
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ときの状態はどれにあてはまりますか	☐ 何でもかんで食べることができる ☐ かみ合わせが気になり、かみにくい ☐ 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	☐ 速い ☐ ふつう ☐ 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	☐ 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	☐ 毎日 ☐ 時々 ☐ 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）はどのくらいの頻度で飲みますか （※「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）	☐ 毎日 ☐ 週5～6日 ☐ 週3～4日 ☐ 週1～2日 ☐ 月1～3日 ☐ 月に1日未満 ☐ やめた ☐ 飲まない
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量はどのくらいですか 日本酒1合（15度・180ml）の目安：ビール5度・500ml、焼酎25度・110ml、ワイン14度・180ml、ウイスキー43度・60ml、缶チューハイ5度・500ml/7度・350ml	☐ 1合未満 ☐ 1～2合未満 ☐ 2～3合未満 ☐ 3～5合未満 ☐ 5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すか	☐ 改善するつもりはない ☐ 改善するつもりである（概ね6か月以内） ☐ 近いうち（概ね1か月以内）に改善するつもりであり、少しずつ始めている ☐ 既に改善に取り組んでいる（6か月未満） ☐ 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	☐ はい ☐ 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、ご回答いただきますようお願いいたします。

組合員（被扶養者）証番号	
氏 名	