

質問票

| | | |
|--------|--------|-------|
| 保険証の記号 | 保険証の番号 | 受診者氏名 |
| | | |

| 質問項目 | 回答 | | | | |
|--|---------------------|------------------------------------|----|-----------------------------------|----------------|
| | 記入例: | レ | はい | レ | いいえ |
| 1-3 現在、aからcの薬の使用の有無 | | | はい | | いいえ |
| 1 a. 血圧を下げる薬 | | | はい | | いいえ |
| 2 b. 血糖を下げる薬またはインスリン注射 | | | はい | | いいえ |
| 3 c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬 | | | 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る。 | | | 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る。 | | | 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)を受けている。 | | | はい | | いいえ |
| 7 医師から、貧血と言われたことがある。 | | | はい | | いいえ |
| 8 現在、たばこを習慣的に吸っている。 | | | はい | | いいえ |
| 9 20歳の時の体重から10Kg以上増加している。 | | | はい | | いいえ |
| 10 1回30分以上の軽い汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している。 | | | はい | | 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時間以上実施している。 | | | 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。 | | | はい | | 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。 | | 何でもかんで食べることができる | | 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 | ほとんどかめない |
| 14 人と比較して食べる速度が速い。 | | 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回以上ある。 | | はい | | いいえ | |
| 16 朝昼夜の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している。 | | 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回以上ある。 | | はい | | いいえ | |
| 18 お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度 | | 毎日 | | 時々 | 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 日本酒1合(180ml)の目安: ビール500ml、焼酎(25度)110ml、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml) | | 1合未満 | | 1~2合未満 | |
| | | 2~3合未満 | | 3合以上 | |
| 20 睡眠で休養が十分とれている。 | | はい | | いいえ | |
| 21 運動や食生活等の生活習慣を改善する意思がある。 | | 改善するつもりはない | | | |
| | | 改善するつもりである(概ね6カ月以内) | | | |
| | | 近いうちに(概ね1カ月以内)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カ月未満) | | | |
| | 既に完全に取り組んでいる(6カ月以上) | | | | |
| 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、利用する意思がある。 | | はい | | いいえ | |
| * 今年度中に大腸がん検診を受けた。 | | はい | | いいえ | |
| * 今年度中に胃がん検診を受けた。 | | はい | | いいえ | |