

【質問票】

被保険者証		受診者氏名
記号	番号	(ふりがな)
鹿歯・鹿歯従		

※当てはまる番号に○をつけてください。

質問項目	回答
1 現在、血圧を下げる薬を使用していますか。	① はい ② いいえ
2 現在、血糖を下げる薬又はインスリン注射を使用していますか。	① はい ② いいえ
3 現在、コレステロールや中性脂肪を下げる薬を使用していますか。	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。 (※現在までに合計100本以上、又は6か月以上吸っており、最近1か月間も吸っている方)	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 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
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 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)を飲む頻度は、どのくらいですか。	① 毎日 ② 時々 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。 ※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 1合未満 ② 1~2合未満 ③ 2~3合未満 ④ 3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 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