

標準的な質問票

保 険 証	記 号	番 号	氏 名	(フリガナ)

◆ 1つの質問項目につき、どちらか必ず回答（チェック）してください。

質 問 項 目		回 答	
1～3 現在、aからcの薬の使用の有無（医師の判断・治療のもとで服薬中の者を指します）			
1	a. 血圧を下げる薬	☐ はい	☐ いいえ
2	b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	☐ 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	☐ はい	☐ いいえ
7	医師から、貧血といわれたことがある	☐ 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、または合計100本以上吸っている	☐ はい ☐ 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） ☐ 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分以上の軽く汗をかく運動を週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又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	食事をかんで食え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 ☐ 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 ☐ 遅い	☐ ふつう
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	朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している	☐ 毎日 ☐ ほとんど摂取しない	☐ 時々
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）を飲む頻度はどのくらいです ※「やめた」とは、過去につき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3～4日 ☐ 月1～3日 ☐ やめた	☐ 週5～6日 ☐ 週1～2日 ☐ 月1日未満 ☐ 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（5度・500ml）、焼酎（25度・110ml）、ワイン（14度・約180ml） ウイスキー（43度・60ml）、缶チューハイ（5度・約500ml、7度約350ml）	☐ 1合未満 ☐ 2～3合未満 ☐ 5合以上	☐ 1～2合未満 ☐ 3～5合未満
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してみようと思いませんか	☐ 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 ☐ 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