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. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	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)を受けたことがありますか。	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。	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・約 180ml)、ウイスキー(同 43 度・60ml)、 缶チューハイ(同 5 度・約 500ml、同 7 度・約 350ml)	①1 合未満 ②1～2 合未満 ③2～3 合未満 ④3～5 合未満 ⑤5 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すか。	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

＊医師の判断・治療のもとで服薬中のものを指す。