**QUESTIONNAIRE** （標準的な質問票）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NO** | | **Questions** （質問項目） | **Answer choices** （回答） |
| 1-3 | | **Are you currently taking the following drugs?**（現在、aからｃの薬の使用の有無） |  |
|  | 1 | 1. **Medicine to lower your blood pressure**　（血圧を下げる薬） | ①**Yes** (はい) ②**No** (いいえ) |
| 2 | 1. **Medicine to lower your blood sugar or insulin injections**   （血糖を下げる薬又はインスリン注射） | ①**Yes** (はい) ②**No** (いいえ) |
| 3 | 1. **Medicine to lower cholesterol or neutral fat**　（コレステロールや中性脂肪を下げる薬） | ①**Yes** (はい) ②**No** (いいえ) |
| 4 | | **Have you ever been told by a doctor that you’ve had a stroke (cerebral hemorrhage, cerebral infarction, etc.) or been treated for stroke?**  （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**Yes** (はい) ②**No** (いいえ) |
| 5 | | **Have you ever been told by a doctor that you have heart disease (angina, myocardial infarction, etc.) or been treated for heart disease?**  （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**Yes** (はい) ②**No** (いいえ) |
| 6 | | **Have you ever been told by a doctor that you’re experiencing chronic renal failure or renal insufficiency, or been treated for a related condition (dialysis, etc.)?**  （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**Yes** (はい) ②**No** (いいえ) |
| 7 | | **Have you ever been told by a doctor that you’re anemic?**  （医師から、貧血といわれたことがある。） | ①**Yes** (はい) ②**No** (いいえ) |
| 8 | | **Are you a current regular smoker?**  **（In this context, you’re a regular smoker if you meet the following two conditions:）**  （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。））  **1. You’ve smoked in the last month.** （条件1：最近1か月間吸っている）  **2. You’ve smoked for at least six months in the past, or you’ve smoked a total of at least 100 cigarettes over the course of your life.)**  （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**Yes (I meet both conditions.)**  (はい（条件1と条件2を両方満たす）)  ②**I used to smoke, but I haven’t smoked in the last month. (I meet only the second condition.)**  （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**No (I meet neither condition.)**  　　（いいえ（①②以外）） |
| 9 | | **Have you gained at least 10 kilograms since your weight at age 20?**  （20歳の時の体重から10kg以上増加している。） | ①**Yes** (はい) ②**No** (いいえ) |
| 10 | | **Have you exercised moderately (enough to produce a light sweat) for 30 minutes or more at least twice a week for at least one year?**  （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**Yes** (はい) ②**No** (いいえ) |
| 11 | | **Do you walk or engage in an equivalent level of physical activity for at least one hour a day as part of your daily routine?**　（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**Yes** (はい) ②**No** (いいえ) |
| 12 | | **Do you walk faster than someone of roughly the same age and sex?**  （ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。） | ①**Yes** (はい) ②**No** (いいえ) |
| 13 | | **Which of the following best describes your eating habits?**  （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**I can chew and eat anything.**  （何でもかんで食べることができる）  ②**Some foods are difficult to chew, and I have concerns about my teeth, gums, bite, etc.**  （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**I can hardly chew.**  （ほとんどかめない） |
| 14 | | **How quickly do you eat compared to others?**（人と比較して食べる速度が速い。） | ①**Faster**（速い）  ②**About the same**（ふつう）  ③**Slower**（遅い） |
| 15 | | **Do you eat less than two hours before going to bed three or more times a week?**  （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**Yes** (はい) ②**No** (いいえ) |
| 16 | | **How often do you eat snacks or drink sweet beverages between meals?**  （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**Everyday**（毎日）  ②**Occasionally**（時々）  ③**Almost never**（ほとんど摂取しない） |
| 17 | | **Do you skip breakfast three or more times a week?**（朝食を抜くことが週に３回以上ある。） | ①**Yes** (はい) ②**No** (いいえ) |
| 18 | | **How often do you drink alcoholic beverages (Japanese sake or shochu, beer, wine, etc.)?**  **(In this context “I quit drinking” means you used to drink at least once a month but have not had alcoholic beverages for at least a year.)**  （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**Every day** （毎日）  ②**Five or six days a week** （週5～6日）  ③**Three or four days a week**  　　（週3～4日）  ④**Once or twice a week** （週1～2日）  ⑤**One to three days a month**  　　（月に1～3日）  ⑥**Less than once a month**  　　（月に1日未満）  ⑦**I quit drinking.** （やめた）  ⑧**I don’t drink. (I can’t drink.)**  　　（飲まない（飲めない）） |
| 19 | | **How much do you drink a day?**  **In this context, one drink means 180 mL of a beverage that contains 15% alcohol, or about:**  **500 mL of beer (5% alcohol), 110 mL of shochu (25% alcohol), 180 mL of wine (14% alcohol), 60 mL of whiskey (43% alcohol), 350 mL or 500 mL of sour-type mixed drinks sold in cans (7% or 5% alcohol, respectively)**  （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） | ①**Less than one** （1合未満）  ②**At least one but less than two**  　　（1～2合未満）  ③**At least two but less than three**  　　（2～3合未満）  ④**At least three but less than five**  　　（3～5合未満）  ⑤**Five or more** （5合以上） |
| 20 | | **Do you feel refreshed after a night’s sleep?**（睡眠で休養が十分とれている。） | ①**Yes** (はい) ②**No** (いいえ) |
| 21 | | **Are you interested in exercising more or otherwise enjoying a healthier lifestyle? When did you start making changes, or when do you plan to start?**  （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**I’m not interested in making any changes.** （改善するつもりはない）  ②**I'm interested in making changes and will start in the next six months or so.**  （改善するつもりである（概ね6か月以内））  ③**I will start making changes soon (within about a month).**  **I’m interested in making hanges and am taking a gradual approach.**  （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**I started making changes within the last six months.**  （既に改善に取り組んでいる（6か月未満））  ⑤**I started making changes at least six months ago.**  （既に改善に取り組んでいる（6か月以上）） |
| 22 | | **Have you ever received specific health guidance to help you enjoy a healthier lifestyle?** （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**Yes** (はい) ②**No** (いいえ) |