

# 生活習慣についての問診

氏 名

電話番号

地区名

生年月日 昭和・平成 年 月 日 生まれ (年齢 歳)

	質問事項	回答
1~3	現在、a から c の薬の使用がありますか。	
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)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。(加熱式タバコを含む) (※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「1日の本数×喫煙年数=100本以上、又は6カ月以上吸っている者」であり、最近1カ月間も吸っている者)	① はい 現在1日( 本) 喫煙期間( )年間 ② 以前は吸っていたが、最近1か月間は吸っていない 以前1日( 本) 喫煙期間( )年間 ③ いいえ (①、②以外)
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回以上、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

R6 改定

※ 裏面もあります。 続けて回答をお願いします。

	質問事項	回答
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 はい ② 普通 ③ おそい
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	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 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 ビール中ビン1本(500ml) 焼酎25度(110ml) ウイスキー1杯(60ml) ワイン1杯(180ml)	① 1合未満 ② 1合～2合未満 ③ 2合～3合未満 ④ 3合～5合未満 ⑤ 5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 (おおむね6か月以内に)
		③ 近いうちに改善するつもりであり 少しずつ始めている(おおむね1か月以内に)
		④ すでに改善に取り組んでいる (取り組み始めて6か月未満)
		⑤ すでに改善に取り組んでいる (取り組み始めて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

回答ありがとうございました。この問診は、みなさまの健康増進のために活用させていただきます。