

質 問 票

保険者番号	保険者名
200469	辰野町

氏名	
記入日	

※各自ご記入ください。

No.	質問項目	あてはまる番号に○をつけてください。
1	A: 現在、血圧を下げる薬を服用していますか。	①はい ②いいえ
2	B: 現在、インスリン注射又は血糖を下げる薬を服用していますか。	①はい ②いいえ
3	C: 現在、コレステロールや中性脂肪を下げる薬を服用していますか。	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。(脳貧血は除く)	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」とは、下記の条件を両方満たす場合 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
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普通 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。 (※「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1～3日 ⑥月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日当たりの飲酒量は、どのくらいですか。 (1合の目安) *ビール (同5度・500ml) *日本酒(アルコール度数15度・180ml) *焼酎(同25度・110ml) *ウイスキー(同43度・60ml) *ワイン (同14度・180ml) *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ヶ月以内) ③近いうちに(概ね1ヶ月以内)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ヶ月未満) ⑤既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)
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