

質問票 (※40歳～74歳の方は必ずお答えください)

		記号・番号	氏名(フリガナ)
		・	
番号	質問項目	回答値	
1	血圧を下げる薬を使用している	1 : はい 2 : いいえ	
2	インスリン注射又は血糖を下げる薬を使用している	1 : はい 2 : いいえ	
3	コレステロールや中性脂肪を下げる薬を使用している	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る	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る	1 : はい 2 : いいえ	
6	医師から、慢性腎臓病やの腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析など)を受けている	1 : はい 2 : いいえ	
7	医師から、貧血と言われたことがある	1 : はい 2 : いいえ	
8	現在、たばこを習慣的に吸っている (※『現在、習慣的に喫煙している者』とは、『合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者』であり、最近1ヶ月も吸っている者)	1 : はい 2 : いいえ	
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年以上実施している	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る	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	1 : 何でもかんで食べる 2 : 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する頻度	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3回以上ある	1 : はい 2 : いいえ	
18	お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度	1 : 毎日 2 : 時々 3 : 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 清酒1合(180ml)の目安: ビール瓶中瓶1本(約500ml) 焼酎25度(110ml)、 ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	1 : 1合未満 2 : 1～2合未満 3 : 2～3合未満 4 : 3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 (6ヶ月以内) 3 : 近いうちに改善するつもりである 4 : すでに改善に取り組んでいる (6ヶ月未満) 5 : すで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保健師指導を受ける機会があれば利用しますか	1 : はい 2 : いいえ	