	質問項目			回答 (必ずどちらかに○を記入)			
1	現在、aからcの薬	a. 血圧を下げる薬		①は!	V)		②いいえ
2	の使用の有無	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)にかかっていると言われたり、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)にかかっていると言われたり、 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言われたり、治療(人工透析等)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。 (※「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ヵ月間吸っている 条件2:生涯で6ヵ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ヵ月間は 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以上増加していますか。			①はい		②いいえ	
1 0	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	
1 1	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	
1 2	ほぼ同じ年齢の同性の人と比較して歩く速度が速いですか。			①はい ②いいえ		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 4	人と比較して食べる速度が速いですか。			①速い	②ふ	つう	③遅い
1 5	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			②いいえ
1 6	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
1 7	朝食を抜くことが週に3回以上ありますか。			①は!			②いいえ
18	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒等)を飲む頻度はどれくらいですか。 (※「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         ② 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)			
1 9	飲酒日の1日あたりの飲酒量 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)			③ 1 合未満②1~2 合未満 ③ 2~3 合未満④3~5 合未満 ⑤ 5 合以上			
2 0	睡眠で休養が十分と	れていますか。		①は	<i>(</i> )		②いいえ
2 1	<ul> <li>運動や食生活等の生活習慣を改善してみよう</li> <li>と思いますか。</li> <li>② 改善するつもりである(概ね6ヶ月以内)</li> <li>④ 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</li> <li>⑤ 既に改善に取組んでいる(6ヶ月未満)</li> <li>⑥ 既に改善に取組んでいる(6ヶ月以上)</li> </ul>						もりであり
2 2	生活習慣の改善についますか。	いて、これまでに特定保健扌	⑥ 既に改善に取組ん		ヶ月以_		②いいえ