

問 診 票

質問項目		回答 (必ずどちらかに○を記入)	
1	現在、a から c の薬の使用有無	a.血圧を下げる薬	①はい ②いいえ
2		b.インスリン注射又は血糖を下げる薬	①はい ②いいえ
3		c.コレステロール（脂質）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）にかかっているとされたり、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）にかかっているとされたり、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、慢性の腎不全にかかっているとされたり、治療（人工透析）を受けたことがありますか。		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。		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の人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はい ②ふつう ③いいえ
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）を飲む頻度はどれくらいですか。		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日あたりの飲酒量 日本酒1合（180ml）の目安:ビール（500ml）焼酎25度（110ml） ウイスキー1杯（60ml）ワイン2杯（240ml）		①飲まないまたは1合未満
			②1～2合 ③2～3合 ④3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たいと思いますか。	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保健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	

記入もれがないか、もう一度ご確認下さい