質　問　票

令和6年度から

※各自ご記入ください

氏　名		生年月日		記入日	

該当するところにチェック☑をしてください。

●最近の症状としてあてはまるものがあれば記入してください。

□食欲がない	□頭痛・頭重感	□胸やけ	□肩こり・腰痛	□尿が近い（頻尿）	□むくみ
□便秘	□不眠	□胸がしめつけられる	□手足のしびれ	□残尿感がある	
□下痢	□めまい・ふらつき	□腹痛	□ひどい疲れ・倦怠感	□いらいら・怒りっぽい	
□咳・痰	□のどがとても渇く	□動悸・息切れ（日常生活や歩行のみで）		□脈が乱れる	□やる気がない・憂鬱

●現在治療中、または経過観察中の病気がありますか？ （高血圧症・糖尿病・脂質異常症以外の病気）	●下記の病気について、以前にかかったことがありますか？ （既往歴）
□無	□高血圧　□糖尿病　□脂質異常症（高脂血症）　□肝臓病
□有（　　）	□結核　□痛風　□その他（　　）

NO	質問項目	選択肢	回答欄
1-3	現在、ａからｃの薬を使用していますか。		
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る。	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（①②以外）	
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月に1～3日　⑥月に1日未満 ⑦やめた　⑧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（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）	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か月以内） ③近いうちに（概ね1か月以内） 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か月未満） ⑤既に改善に取り組んでいる （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	