

質問票

質問項目		回答	
1-3	現在、a から c の薬の使用の有無		
1	a. 血圧を下げる薬	はい	いいえ
2	b. インスリン注射又は血糖を下げる薬	はい	いいえ
3	c. コレステロールを下げる薬	はい	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、治療を受けたりしたことがありますか。	はい	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、治療を受けたりしたことがありますか。	はい	いいえ
6	医師から、慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析)を受けたりしたことがありますか。	はい	いいえ
7	医師から、貧血といわれたことがありますか。	はい	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 カ月間も吸っている者)	はい	いいえ
9	20 歳の時の体重から 10kg 以上増加している。	はい	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	はい	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	はい	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。	はい	いいえ
13	この 1 年間で体重の増減が ± 3kg 以上あった。	はい	いいえ
14	人と比較して食べる速度が速い。	速い	ふつう 遅い
15	就寝前の 2 時間以内に夕食をとることが週に 3 回以上ある。	はい	いいえ
16	夕食後に間食(3 食以外の夜食)をとることが週に 3 回以上ある。	はい	いいえ
17	朝食を抜くことが週に 3 回以上ある。	はい	いいえ
18	お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度	毎日	時々 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： ビール中瓶 1 本(約 500 ml)、焼酎 35 度(80ml)、 ウィスキーダブル 1 杯(60ml)、ワイン 2 杯(240ml)	1 合未満	1~2 合未満 2~3 合未満 3 合以上
20	睡眠で休養が十分とれている。	はい	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。	改善するつもりはない 改善するつもりである(概ね 6 か月以内) 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 既に改善に取り組んでいる(6 ヶ月未満) 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。	はい	いいえ

組合員証記号番号	-	氏名	
----------	---	----	--