

様式第3号（第9条関係）

質問票(後期高齢者医療被保険者を除く。)

被保険者証番号	
氏名	
生年月日	年 月 日

質問欄		
1	血圧を下げる薬を服用していますか	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服用していますか	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服用していますか	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、貧血と言われたことがありますか	① はい ②いいえ
8	たばこを習慣的に吸っていますか 習慣的とは：Ⅰ最近1か月間吸っている Ⅱ生涯で合計100本以上又は6か月間以上吸っている	①はい（ⅠⅡを満たす） ②以前吸っていた（Ⅱのみ） 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
10	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上継続していますか	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	①毎日②週（5～6・3～4・1～2）日 ③月（1～3日・1日未満） ④やめた ⑤飲まない
19	飲酒日の1日あたりの飲酒量 ※1合の目安：日本酒（180ml/15度）焼酎（110ml/25度）ウイスキー（60ml/43度） ビール（500ml/5%）ワイン（180ml/14%）缶チューハイ（500ml/5%、350ml/7%）	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（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

