質　　問　　票

*各自ご記入してください。

保険者番号	保険者名
00170860	能　登　町

氏　　名	
生年月日	
記入日	
電話番号	

No.	質問項目	あてはまるものに○をつけて下さい
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）といわれたり、治療を受けたことがある。	1 はい　2 いいえ
5	医師から心臓病（狭心症、心筋梗塞等）といわれたり、治療を受けたことがある。	1 はい　2 いいえ
6	医師から慢性腎臓病や腎不全といわれたり、治療（人工透析など）を受けている。	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ヶ月間も吸っている者）	1 はい　2 いいえ
	★現在はやめているが、過去に喫煙していたことがある。	1 はい　2 いいえ
9	20歳のときの体重から10㎏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年以上実施している。	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（掃除など体を動かす家事、畑仕事など）を1日1時間以上実施している。	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。	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。	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回以上ある。	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る。	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回以上ある。	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 時々 3 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　　お酒の種類（　　） 日本酒1合（180ml）の目安 ビール中瓶１本（５００ｍｌ）、焼酎25度（１１０ｍｌ） ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（２４０ｍｌ）	1 1合未満　2 1～2合未満 3 2～3合未満　4 3合以上
20	睡眠で休養が十分とれている。	1 はい　2 いいえ
21	運動や食生活、喫煙、飲酒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）
★	塩分をとりすぎないように気を付けている。	1 はい　2 いいえ
★	野菜を毎食とるようにしている。	1 はい　2 いいえ