

問診票

該当するものに○をつけ、必要事項をご記入の上、ご提出下さい。

現在、医師の診断・治療のもとで、次の薬を服用していますか	回答欄		
	血圧を下げる薬	①はい	②いいえ
血糖を下げる薬又はインスリン注射	①はい	②いいえ	
コレステロールや中性脂肪を下げる薬	①はい	②いいえ	
医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっていると言われたり、治療を受けたことがありますか	①はい	②いいえ	
医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっていると言われたり、治療を受けたことがありますか	①はい	②いいえ	
医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっていると言われたり、治療(人工透析など)を受けていますか	①はい	②いいえ	
貧血と言われたり、治療を受けたことがありますか	①はい	②いいえ	
現在、たばこを習慣的に吸っていますか	①はい	②いいえ	
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	
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上かつ1年以上実施していますか	①はい	②いいえ	
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	
同世代の同性と比較して歩く速度は速いですか	①はい	②いいえ	
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		
周りの人と比べて、食べる速度は速いですか	①速い	②普通	③遅い
就寝前の2時間以内に食事をとることが週3日以上ありますか	①はい	②いいえ	
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
朝食を抜くことが週3回以上ありますか	①はい	②いいえ	
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)		
飲酒日の一日当たりの飲酒量はどのくらいですか ※日本酒1合(180ml)の目安 ⇒ビール500ml、焼酎25度(110ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	①1合未満		
	②1～2合未満		
	③2～3合未満		
	④3合以上		
睡眠で十分な休養はとれていますか	①はい	②いいえ	
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ヶ月以内)		
	③近いうち(概ね1ヶ月以内)に改善するつもりであり、徐々に初めている		
	④既に取り組んでいる(6ヶ月未満)		
	⑤既に取り組んでいる(6ヶ月以上)		
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	

〒

氏名

電話番号

住所