

调 查 表

2018.4 ~

姓名	
出生年月日	
填写日	

※ 请各自填写

请在调查项目的右侧选择回答栏画○回答

N0	调查项目	选择回答
1-3	现在是否在用 a、b、c 药	
1	a. 降血压的药	①在用 ②否
2	b. 注射降血糖药或因苏林	①在用 ②否
3	c. 降胆固醇和中性脂肪的药	①在用 ②否
4	有被医生告知得了中风（脑溢血、脑梗塞等）病并接受治疗的情况吗？	①有 ②否
5	有被医生告知得了心脏病（心绞痛、心肌梗塞等）而接受治疗的情况吗？	①有 ②否
6	有被医生告知得了慢性肾病和肾功能衰竭而进行透析治疗的情况吗？	①有 ②否
7	曾被医生告知过贫血吗？	①是 ②否
8	现在，已是习惯性吸烟者了吗？ （※「习惯性吸烟者是指现在，吸烟合计已超过 100 支或吸烟历在 6 个月以上。」）	①是 ②否
9	和 20 岁时的体重比较，增加量在 10 公斤以上吗？	①是 ②否
10	一次 30 分钟，运动到轻微出汗的程度，一周两天以上 坚持一年以上	①是 ②否
11	在日常生活中，一天一个小时以上步行或进行同等运动量的锻炼	①是 ②否
12	比几乎同龄的同性走路速度快。	①是 ②否
13	吃饭时嚼饭的状态符合下列哪项？	①什么都能嚼着吃 ②感觉牙齿、牙床以及咬合等部位有点不得劲，或者咀嚼困难。 ③几乎不能咀嚼。
14	与他人比较，吃饭速度快。	①快 ②一般 ③慢
15	就寝前 2 小时以内吃晚饭的情况，一周有三次以上。	①是 ②否
16	早、午、晚一天吃三顿饭以外，还吃零食或喝甜饮料吗？	①每天 ②有时 ③几乎不吃
17	不吃早餐，一周超过三次。	①是 ②否
18	饮酒（日本酒、烧酒、啤酒、洋酒）的频度。	①每天 ②有时 ③几乎不喝（不能喝）
19	饮酒日，平均一天的饮酒量以日本酒 180ml 为标准：啤酒 500ml 一瓶，25 度烧酒 110ml、威士忌两杯量一杯 60ml、葡萄酒两杯 240ml	①不到 180ml ② 360ml 以内 ③ 540ml 以内 ④超过 540ml
20	睡眠是否能得到充分的休息？	①能 ②否
21	打算加强运动、改善饮食等生活习惯吗？	①没有改善的打算 ②有改善的打算 （大概 6 个月以内） ③最近（大概 1 个月以内） 有改善的打算 已经一点点地在开始作 ④已经努力地在作 （未满 6 个月） ⑤已经努力地在作 （已超过 6 个月）
22	如果有接受改善生活习惯等建康指导的机会，利用吗？	①利用 ②不利用