

성명	
생년월일	
가입일	

※ 각자 기입해 주십시오.

다음 질문을 읽고 선택항목에서 해당되는 사항에 ○를 해 주십시오.

NO	질 문 항 목	선 택
1-3	현재 a 에서 C 의 약의 사용 유무	
1	a. 혈압을 내려주는 약	①예 ②아니요
2	b. 혈당을 내리는 약 또는 인슐린 주사	①예 ②아니요
3	c. 레스테롤과 중성지방을 낮추는 약	①예 ②아니요
4	의사로부터 뇌졸중 (뇌출혈, 뇌경색 등)이라는 말을 들은 적이 있거나 치료를 받은 적이 있습니까?	①예 ②아니요
5	의사로부터 심장병 (협심증, 심근경색 등)이라는 말을 들은 적이 있거나 치료를 받은 적이 있습니까?	①예 ②아니요
6	의사로부터 만성신장병이나 신부전이라는 진단을 받았거나 치료 (인공 투석 등)를 받고 있습니까?	①예 ②아니요
7	의사로부터 빈혈이라는 말을 들은 적이 있다.	①예 ②아니요
8	현재 습관적으로 담배를 피우고 있다. (※ 「현재 습관적으로 담배를 피우고 있는 자」는 「합계 100 개 이상, 혹은 6 개월 이상 흡연을 하고 있는 자」를 말하며 최근 1 개월 이상 피우고 있는 자)	①예 ②아니요
9	20 세의 체중보다 10kg 이상 증가하고 있다.	①예 ②아니요
10	1 회 30 분 이상 가볍게 땀을 흘리는 운동을 주 2 일 이상 1 년 이상 실시	①예 ②아니요
11	일상생활에서 걷기나 그와 동등한 신체활동을 1 일 1 시간 이상 실시	①예 ②아니요
12	거의 같은 연령의 동성과 비교하여 걷는 속도가 빠르다.	①예 ②아니요
13	식사를 하실 때 씹을 수 있는 상태는 어느 정도입니까?	① 불편 없이 대부분 씹어서 먹을 수 있다 ② 이나 잇몸, 씹는데 신경쓰이는 부분이 있어 잘 씹지 못할 때가 있다 ③ 거의 씹지 못한다.
14	다른 사람과 비교하여 먹는 속도가 빠르다.	① 빠르다 ② 보통 ③ 느리다
15	취침 2 시간 전에 저녁식사를 하는 날이 주 3 회 이상 있다.	①예 ②아니요
16	아침 점심 저녁 3 끼 이외에 간식이나 단 음료를 섭취하십니까?	① 매일 ② 가끔 ③ 거의 섭취하지 않는다
17	아침식사를 주 3 회 이상 거른다.	①예 ②아니요
18	술 (청주, 소주, 맥주, 양주 등) 을 마시는 빈도	① 매일 ② 가끔 ③ 1 거의 안 마신다 (못 마신다)
19	음주일의 하루당 음주량 청주 1 홉 (180ml) 의 기준 : 맥주 1 병 (500ml), 소주 25 도 (110ml), 위스키 더블 1 잔 (60ml), 와인 2 잔 (240ml)	① 1 홉 미만 ② 1-2 홉 미만 ③ 2-3 홉 미만 ④ 3 홉 이상
20	수면으로 충분한 휴양을 취하고 있다.	①예 ②아니요
21	운동이나 식생활 등의 생활습관을 개선하려고 생각하고 있습니까?	① 개선할 생각이 없다 ② 개선할 생각이 있다 (약 6 개월 이내) ③ 가까운 시일내에 (약 1 개월 이내) 개선할 생각이 있으며 조금씩 시작하고 있다 ④ 이미 개선하고 있다 (6 개월 미만) ⑤ 이미 개선하고 있다 (6 개월 이상)
22	생활습관 개선을 위해 보건지도를 받을 수 있는 기회가 있다면 받겠습니까?	①예 ②아니요