

予約された健康相談日：令和 年 月 日() 時 分から 時 分
 市役所 保険年金課(本庁舎1階 10番窓口)にお越しください。
 持ち物：生活習慣質問票／食事記録／健診や人間ドックなどの検査データ(ある場合)

生活習慣質問票 フリガナ 氏名 _____

※次の質問で、当てはまるものに○をして、空欄には数字を記入してください。

| | | | | |
|-------------------|----|---|------------------------------|------------------------------|
| ・睡眠 ト・休息 ス養 | 1 | 睡眠・休養は十分とれていますか | 1 とれている | 2 まあとれている |
| | | | 3 あまりとれていない | 4 とれていない |
| | 2 | ストレスを解消できていますか | 1 できている | 2 まあできている |
| | | | 3 あまりできていない | 4 できていない |
| 体重 | 3 | 20歳の頃に比べ、体重の増減がどのくらいありますか | 1 約 <input type="text"/> kg増 | 2 約 <input type="text"/> kg減 |
| | | | 3 ほとんどかわらない | |
| | 4 | 1年前と比べて、体重の増減がどのくらいありますか (※妊娠・出産による体重の増減を除く) | 1 約 <input type="text"/> kg増 | 2 約 <input type="text"/> kg減 |
| | | | 3 ほとんどかわらない | |
| 運動量 | 5 | 1回30分以上の軽く汗をかく運動をどのくらいしていますか | 1 週に4回以上 | 2 週に2～3回 |
| | | | 3 週に1回くらい | 4 ほとんどない |
| | 6 | 1日に歩く時間はどのくらいですか | 1 60分以上 | 2 30～60分未満 |
| | | | 3 30分未満 | |
| 活動量 | 7 | 日頃から身体を動かしたり、歩くことを心がけていますか (例えば、階段を使うように心がけている、車をなるべく使わないようにしている、バス停を一つ手前で降りて歩くなど) | 1 心がけている | 2 どちらかといえば、心がけている |
| | | | 3 どちらかといえば、心がけていない | 4 心がけていない |
| | 8 | 同世代の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか | 1 思う | 2 まあ思う |
| | 9 | 年齢相応の体力があると思いますか | 3 あまり思わない | 4 思わない |
| | | | 1 思う | 2 まあ思う |
| | | | 3 あまり思わない | 4 思わない |
| 飲酒 | 10 | お酒を飲みますか | 1 ほとんど飲まない | 2 週に3日以下 |
| | | | 3 週に4～5日 | 4 ほぼ毎日 |
| | 11 | 問10で2～4と答えの方は、1日に飲むお酒の量を日本酒換算でお答えください (日本酒1合 = ビール500ml、 ワイン[10.4～14度]180～240ml、 焼酎[25度]100ml) | 1 1合未満 | 2 2合未満 |
| | | | 3 3合未満 | 4 3合以上 |

※裏面もご記入ください。

| | | | | |
|--------|-----------------------------|---|------------------------|--------------------------|
| 食事について | 12 | 1日に3食をとっていますか | 1 ほぼ毎日 3 週に2~3日 | 2 週に4~5日 4 ほとんどとれていない |
| | 13 | 食事の時間は、規則的ですか | 1 はい 3 どちらかといえば、いいえ | 2 どちらかといえば、はい 4 いいえ |
| | 14 | 寝る前2時間以内に食事をすることがありますか | 1 ほとんどない 3 週に3日以上 | 2 週に1~2日 4 ほぼ毎日 |
| | 15 | お腹いっぱい食べるほうですか | 1 ほとんどない 3 たいてい | 2 時々 4 いつも |
| | 16 | よく噛んで食べていますか | 1 はい 3 どちらかといえば、いいえ | 2 どちらかといえば、はい 4 いいえ |
| | 17 | 毎食の献立に野菜の料理が1品以上ありますか | 1 いつも 3 時々 | 2 たいてい 4 ほとんどない |
| | 18 | 脂っこい物（揚げ物、炒め物など）をよく食べますか | 1 ほとんど食べない 3 週に4~5回 | 2 週に2~3回 4 ほぼ毎日 |
| | 19 | 味付けの濃さはどうですか(塩・しょうゆ・みそなど) | 1 薄め | 2 普通 |
| 20 | 食事以外の間食（果物・甘いものを含む）をよく食べますか | 1 ほとんど食べない 3 週に4~5回 | 2 週に2~3回 4 ほぼ毎日 | |
| 喫煙 | 21 | 現在、たばこを習慣的に吸っていますか ※「習慣的に喫煙している」とは、「これまで合計100本以上、又は6カ月以上吸っている」ことであり、最近1カ月間も吸っていること | 1 はい | 2 いいえ |