

下記(1)～(50)の質問に対して1～3の何れかを○で囲んで下さい。赤=MC、緑=精神、橙=食生活、青=体力、茶=自覚症状

第\_\_\_\_\_回調査実施日：平成\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日(\_\_\_\_\_)

No. \_\_\_\_\_

- |                                     |                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| (1) 1日概ね 7,000 歩以上又は 30 分以上は歩く      | 1 はい 2 時々 3 いいえ                   |
| (2) 朝・昼・夕食はほぼ同じ時間帯に食べる              | 1 はい 2 そうとも言えない 3 日々異なることが多い      |
| (3) 間食(おやつ)を食べる                     | 1 いいえ 2 時々食べる 3 ほぼ毎日食べる           |
| (4) 夕食は 23 時を過ぎる                    | 1 いいえ 2 時々過ぎる 3 いつも過ぎる            |
| (5) 飲酒(飲む場合の時間等)                    | 1 なし(又は週1回以内) 2 30分以内で終える 3 60分以上 |
| (6) 多少無理な労働でも体力的に気にならない             | 1 はい 2 気になる時がある 3 その度に苦痛を感じる      |
| (7) 日常生活で眠気や怠さは特に感じない               | 1 はい 2 時々感じる 3 いつも感じる             |
| (8) 徒歩で 15 分程度なら必ず歩く                | 1 はい 2 時々歩く 3 殆ど歩かない              |
| (9) 通常では手足の痺れや脚の痙攣などは感じない           | 1 はい 2 時々ある 3 頻繁にある               |
| (10) 計画的に健康増進策を考えている                | 1 はい 2 どちらとも言えない 3 いいえ            |
| (11) 家族の中では率先して動くほうだ                | 1 はい 2 そうとも言えない 3 全く違う            |
| (12) 就寝以外では横になったりしない                | 1 はい 2 できるだけしない 3 いつも横になる         |
| (13) 週1回以上の運動は欠かさない                 | 1 はい 2 ほぼ当てはまる 3 いいえ              |
| (14) 週平均 3 回以上は意識的に活動量を増やしている       | 1 はい 2 ほぼ当てはまる 3 いいえ              |
| (15) 自分の健康にはある程度自信がある               | 1 はい 2 まあまあ自信あり 3 いいえ             |
| (16) 朝食は必ず食べる                       | 1 はい 2 時々抜く 3 いいえ                 |
| (17) 1日中タバコは吸わない                    | 1 はい 2 時々吸う(1本～5本) 3 いいえ(6本以上)    |
| (18) BMI/体格指数(=体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m) | 1 25未満 2 25以上30未満 3 30以上          |
| (19) 腹囲(ヘソ囲/男女共)                    | 1 85cm未満 2 90cm未満 3 90cm以上        |
| (20) 特にストレスは感じない                    | 1 はい 2 どちらとも言えない 3 いいえ            |
| (21) 肩凝り・腰痛・膝痛はない                   | 1 はい 2 時々ある 3 いつもある               |
| (22) 熟睡できる                          | 1 はい 2 日によって異なる 3 いいえ             |
| (23) 特に不安感はない                       | 1 はい 2 時々ある 3 いいえ                 |
| (24) イライラしない                        | 1 はい 2 時々する 3 いいえ                 |

- (25) 漠然と「余裕」を感じる 1 はい 2 時々感じる 3 いいえ
- (26) 通勤に辛さを感じることはない 1 はい 2 時々感じる 3 いいえ
- (27) 家事や家での作業には辛さを感じない 1 はい 2 どちらとも言えない 3 いいえ
- (28) 血圧:収縮期/拡張期とも(基準値=140/90とする) 1 基準値以内 2 一方でも+10未満 3 +10以上
- (29) 今の体力は比較的あると思う 1 はい 2 どちらでもない 3 いいえ
- (30) 疲労の回復は早いと思う 1 はい 2 どちらでもない 3 いいえ
- (31) 駅ではエレベーターやエスカレーターを使う 1 いいえ 2 時々使う 3 いつも使う
- (32) 肌荒れになる時がある 1 全くない 2 時々ある 3 いつもある
- (33) 食事・栄養には気を遣っている 1 はい 2 時々気遣う 3 いいえ
- (34) 薬を飲む機会は少ない(サプリメントは除く) 1 はい 2 そうとも言えない 3 いいえ
- (35) 冷え性ではない 1 はい 2 時々感じる 3 いいえ
- (36) 身体のむくみは出ない 1 はい 2 時々出る 3 いつも出る
- (37) 平熱は 36℃未満である(7日間の安静時測定を要す) 1 いいえ 2 未満の時もある 3 はい
- (38) いびきをかく 1 いいえ 2 時々(分からない) 3 はい
- (39) 特に口臭はない 1 はい 2 分からない 3 いいえ
- (40) 咀嚼に左右の偏りはない 1 はい 2 どちらでもない 3 いいえ
- (41) 身体の柔軟性 1 柔軟だと思う 2 どちらでもない 3 かたいと思う
- (42) 便秘や下痢はなく快腸だ 1 はい 2 時々是不調 3 いいえ
- (43) 毎日規則正しい生活と言える 1 はい 2 どちらとも言えない 3 いいえ
- (44) 身体(左右)のバランスは良いと思う 1 はい 2どちらでもない 3.いいえ
- (45) 風邪等による発熱 1 殆どない 2 たまにある 3 良くある
- (46) 悩みがある 1 いいえ 2 時々ある 3 いつもある
- (47) いつも充実した生活だ 1 はい 2 そうとも言えない 3 いいえ
- (48) 運がない(ついていない)と思う 1 はい 2 時々そう思う 3 いいえ
- (49) 直近の健診結果に「要所見」あり 1 いいえ 2 注意あり 3 はい
- (50) 歯が悪い 1 いいえ 2 気になる 3 はい