

No.	问 题 项	选 项
1-3	目前是否正在服用以下任何一种药物？	
1	a. 降压药	①是 ②否
2	b. 注射胰岛素或服用降糖药	①是 ②否
3	c. 降低胆固醇或中性脂肪的药物	①是 ②否
4	是否曾被医生告知患有中风（脑出血、脑梗塞等）并接受过治疗？	①是 ②否
5	是否曾被医生告知患有心脏病（心绞痛、心肌梗塞等）并接受过治疗？	①是 ②否
6	是否曾被医生告知患有慢性肾病或肾衰竭并接受过治疗（透析等）？	①是 ②否
7	是否曾被医生告知患有贫血？	①是 ②否
8	您现在是否习惯性地吸烟？ （※“现在习惯性吸烟的人”，指同时满足条件1和条件2者。 条件1：最近一个月都在吸 条件2：一生中有6个月以上吸烟史，或总共吸过100支以上）	①是（满足条件1和条件2） ②以前吸过，但最近一个月没吸（仅满足条件2） ③否（①②以外）
9	与20岁时的体重相比，是否增加了10公斤以上？	①是 ②否
10	是否坚持每周至少2天、每次至少30分钟的轻度出汗运动，且已实施1年以上？	①是 ②否
11	在日常生活中，是否每天进行1小时以上的步行或从事同等的体育活动？	①是 ②否
12	走路速度是否比大致同龄的同性人员快些？	①是 ②否
13	当用咀嚼方式进餐时，属于以下哪种情况？	①任何食物都能咀嚼进食 ②牙齿、牙龈或咬合等存在不适，有时咀嚼困难 ③几乎不咀嚼
14	与其他人相比，吃饭速度是否快些？	①快 ②普通 ③慢
15	是否每周有3次以上在睡前2小时内吃晚饭？	①是 ②否
16	除早、中、晚三餐外，是否会食用零食或甜饮料？	①每天 ②有时 ③几乎没有
17	是否每周有3次以上不吃早餐？	①是 ②否
18	喝酒（日本酒、烧酒、啤酒、洋酒等）的频率是多少？ （※“已戒酒”，指以往有过每月1次以上习惯性饮酒史的人群中，最近1年以上没有摄取酒类者）	①每天 ②每周5~6天 ③每周3~4天 ④每周1~2天 ⑤每月1~3天 ⑥每月不满1天 ⑦已戒酒 ⑧不喝（不能喝）
19	饮酒日1天的饮酒量是多少？ 以日本酒1合（酒精度数15度・180ml）为参考值：啤酒（酒精度数5度・500ml）、 烧酒（酒精度数25度・约110ml）、葡萄酒（酒精度数14度・约2杯（240ml））	①不满1合 ②不满1~2合 ③不满2~3合 ④不满3~5合 ⑤5合以上
20	是否从睡眠中获得充分休息？	①是 ②否
21	是否正在考虑改善运动及饮食习惯等的生活习惯？	①不打算改善 ②打算改善（大概6个月以内） ③打算近期（大概1个月以内）改善，并已逐步开始 ④已经在努力改善（少于6个月） ⑤已经在努力改善（6个月以上）
22	以往是否接受过有关改善生活习惯的特定保健指导？	①是 ②否