生活習慣病　問診票

**氏名**　　　　　　　　　　　　（男・女）

**生年月日（西暦）**　　　　　年　　　月　　　日　　　　　**年齢** 　　　 歳

**令和６年より、国民の生活習慣病をよりきめ細やかにコントロールするという国からの方針が示され、生活習慣病の方には療養計画書を用いて管理をするようにとの通達が行われました。**

**この問診表は今後の皆様の生活習慣病の管理に当たり、現在の皆様の生活習慣の課題や、今後の治療の方向性を明確にするためのものとなります。**

**当院ではこの問診表に基づき、皆様に個別の療養計画書を作成し、よりきめ細やかな生活習慣病の管理を行って皆様の健康に資することを目指します。**

**なお、当院では今後、糖尿病、高血圧症、脂質異常症に対する、療養計画書を用いない治療は行えませんのでご留意ください。**

1. **食事**

**➊当てはまるものに〇をつけてください。**

□ 1. 食事をとりすぎている

　**→　1を選んだ方へ、摂りすぎている食材はどれですか？**

　　　□主食（米、パン、うどんなど）□おかず（具体的に　　　　　　　　　）

　　　□その他（具体的に　　　　　　　　　　　　）

□ 2. 野菜、きのこ、海藻など食物繊維の摂取量が少ない

□ 3. 油を使った料理をよく摂る

**→　3を選んだ方へ、よく食べる「油を使った料理」は何ですか？**

□ 4. 週1回以上飲酒をしている

**→　4を選んだ方へ、週に何回ほど飲酒をしますか？**

　　　□週1回程度　□週2～3回程度　□週4～5回程度　□週6回～毎日

**よく飲まれるお酒の種類と、1日に飲む量を教えてください**

　　　□ビール（発泡酒含む） 1日の量

　　 □日本酒　 1日の量

□ワイン　 1日の量

□焼酎　 飲み方　　　　　　 1日の量

　　　□ウイスキー　飲み方　　　　 　　　1日の量

　　　□チューハイ　飲み方　　　　　 　　1日の量

　　　□梅酒　 飲み方　　　　　　 　1日の量

　　　□その他　 種類　　　　　　 1日の量

□ 5. 週2回以上間食、おやつを食べている

**→　5を選んだ方へ、平均的な１日で食べるおやつの種類と量を教えて ください**

□ 6. 食べるのが速い

**→　6を選んだ方へ、昼食と夕食はどれくらいの時間をかけますか？**

　　　昼食 　 分　夕食 　 分

□ 7. 食事が不規則である

　**→　7を選んだ方へ、現在の食事時間の状況、問題点について具体的に 教えて下さい**

□ 8. 食事の味が濃い

**→　8を選んだ方へ、食塩摂取量は気にしていますか？**

□気にしている（気にする点　　　　　　　　　　　　　　　　）

□気にしていない

□ 9. 外食が多い

**→　9を選んだ方へ、外食の頻度はどれくらいですか？**

　　　□週1回程度　□週2～3回程度　□週4～5回程度　□週6回～毎日

□ 10. その他食事面で気になることがある

（具体的に　　　　　　 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 ）

1. **運動**

➊**今定期的に行う運動について教えてください**

□1. 軽い家の中の家事程度（料理、洗濯、片付け、ストレッチなど）

□2. 庭仕事など（草むしり、庭いじりなど）

□3. 散歩、ウォーキング（歩いての買い物、カートでのゴルフ、ゆっくり自転車等）

□4. 息が弾む程度の運動（軽いジョギング、歩いてのゴルフなど）

□5. 息が切れるほどの激しい運動（ランニング、水泳、20km/h以上の　　　　　　サイクリングなど）

□6. 筋力強化（スクワット、マシンや自重の筋トレなど）

□7. その他　（具体的に　　　　　　 　　　　 ）

□8. なし

**➋具体的に行っている運動の種類を教えてください**

**➌１日何歩ほど歩きますか？**

 1日約 歩

1. **たばこ**

➊**たばこは吸っていますか？または以前吸っていたことはありますか？**

□1.　吸っている（現在1日　　　本、最大1日　　　本

吸っていた期間　　　歳～　　　歳　禁煙期間　　　年）**やめたいと思っていますか？**

□1. 今すぐ禁煙したい

□2. 禁煙したいが、なかなかやめられなくて困っている

□3. 興味はあるが、具体的には考えていない

□4. 禁煙するつもりはない

□2.　吸っていない

**4. その他**

➊**自らの健康に与えている悪影響について、以下にあてはまるものはありますか？**

□1.　仕事内容や勤務時間が健康面に不安を与えている

□2.　休みが少なかったり、なかなか休めない

□3.　睡眠不足である

□4.　体重が重すぎると思う

□5.　その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

**➋ご自身の健康面について、悩んでいること、困っていることがあれば、ご自由にお書きください**

**➌ご自身の健康面について、「このようになりたい」という目標があれば教えてください**

**ご記入ありがとうございました。**

**茅ヶ崎内科と呼吸のクリニック**