

番号	質問項目	回答(いずれかに○)	
13	食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか?	1. 何でもかんで食べることができる 2. 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいところがある 3. ほとんどかめない	
14	人と比較して食べる速度が速い。	1. 速い 2. 普通 3. 遅い	
15	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	1. はい	2. いいえ
16	朝昼夜の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか?	1. 毎日 2. 時々 3. ほとんど摂取しない	
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある。	1. はい	2. いいえ
18	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲み頻度はどのくらいですか? (※「やめた」とは過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者)	1. 毎日 2. 週5~6日 3. 週3~4日 4. 週1~2日 5. 月に1~3日 6. 月に1日未満 7. やめた 8. 飲まない(飲めない)	
19	飲酒日の1日当りの飲酒量はどれだけですか? 日本酒1合(アルコール度数15度180ml)の目安: ビール(同5度500ml)、 焼酎(同25度110ml)、 ワイン(同14度180ml)、 ウイスキー(同43度60ml)、 缶チューハイ(同5度・約500ml、同7度・約350ml)	1. 1合未満 2. 1~2合未満 3. 2~3合未満 4. 3~5合未満 5. 5合以上	
20	睡眠で休養が得られている。	1. はい	2. いいえ
21	運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか?	1. 改善するつもりはない 2. 改善するつもり(概ね6ヶ月以内) 3. 近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている 4. 既に取り組んでいる(6ヶ月未満) 5. 既に取り組んでいる(6ヶ月以上)	
22	生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか?	1. はい	2. いいえ

3. ご自身が実践している健康法や興味のあることなどを教えてください。

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。