



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)を現在どのくらいの頻度で飲みますか?	1. 毎日	2. 時々
		3. ほとんど飲まない(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(180ml)の目安 :ビール(500ml)、焼酎25度(110ml)、 ウイスキーダブル1杯(60ml)、 ワイン2杯(240ml)	1. 1合未満 2. 1～2合未満 3. 2～3合未満 4. 3合以上	
		1. はい	2. いいえ
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すか?	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保健指導を受ける機会があれば利用しますか?	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。