**1.내나이**

**10대 5**

**20대**

**30대**

**40대**

**50대이상 1**

**성별**

**2.고혈압을 진단받은적이 있다**

**1, 5**

**3.심장병을 진단받은적이 있다**

**1, 5**

**4.콜레스테롤 수치가 높다**

**1, 5**

**5.제2형 당뇨병을 진단받은적이 있다**

**1, 5**

**6.다음중 부모, 형제중에 해당하는 지문을 선택하세요**

**-65세이전에 건망증이나 알츠하이머를 진단받았다3**

**-65세이후에 건망증이나 알츠하이머를 진단받았다1**

**-해당사항없음5**

**7.식단**

**-하루에 한번씩 패스트푸드 1**

**-일주일에2번정도 패스트푸드 2**

**-균형잡힌 식단+가끔씩 패스트푸드 4**

**-매우 건강한 식단 5**

**8.30분 이상의 운동**

**-운동안함 1**

**-일주일에 한번**

**-일주일에 두세번**

**-일주일에 세네번**

**-일주일에 네번이5**

**9.술**

**안마심 5**

**일주일에 1-4**

**일주일에 5-10**

**일주일에 11-15**

**일주일에 15+ 1**

**10.카페인**

**마시지 않는다 5**

**하루에 1-2잔**

**하루에 3-4잔**

**하루에 4-5잔**

**하루에 6+잔 1**

**11.담배**

**하루에 한갑이상 1**

**하루에 한갑이하**

**끊은지 5년이하**

**끊은지 5년이상**

**핀적없음 5**

**12.잠이 부족한가**

**언제나 1**

**보통**

**가끔**

**거의**

**절대 5**

**13.감정을 나눌 친구나 가족이 있나**

**언제나 5**

**보통**

**가끔**

**거의**

**절대 1**

**14.새로운것을 배우는걸 즐기고 새로운 상황에 처하게 한다**

**언제나 5**

**보통**

**가끔**

**거의**

**절대 1**

**15.나는 내자신과 한다**

**언제나 5**

**보통**

**가끔**

**거의**

**절대 1**

**higher is better score**