

特定健康診査 質問票

氏名 _____

該当項目を○で囲んでください。

NO	質問項目	回答
1	現在、血圧を下げる薬を内服している。	①はい ②いいえ
2	現在、インスリン注射または血糖を下げる薬を内服している。	①はい ②いいえ
3	現在、コレステロールを下げる薬を内服している。	①はい ②いいえ
4	医師から、脳卒中(脳出血・脳梗塞等)にかかっているとされたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
5	医師から、心臓病(狭心症・心筋梗塞等)にかかっているとされたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
6	医師から、慢性の腎不全にかかっているとされたり、治療(人工透析)を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
7	医師から、貧血と言われたことがある。	①はい ②いいえ
8	今までにたばこを吸ったことがありますか。	①はい ②いいえ
	『はい』の方のみ 最近1か月間、たばこを吸っていますか。 お答えください。 たばこを生涯で6か月間以上、または合計100本以上吸っていますか。	①はい ②いいえ ①はい ②いいえ
9	20歳の時から体重が10kg以上増加している。	①はい ②いいえ
10	1回30分以上の軽く汗をかく程度の運動を週2日以上、1年以上実施している。	①はい ②いいえ
11	日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している。	①はい ②いいえ
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	①はい ②いいえ
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、かみにくいことがある 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ふつう ③遅い
15	就寝前2時間以内に夕食を摂ることが週に3日以上ある。	①はい ②いいえ
16	朝昼夕の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(清酒、焼酎、ビール、洋酒等)を飲む頻度はどれくらいですか。	()
	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) ※…過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があったが、最近1年以上酒類を摂取していない	
19	飲酒日の1日あたりの飲酒量はどれくらいですか。	①1合未満 ②1~2合未満 ③2~3合未満 ④3~5合未満 ⑤5合以上
	※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・約110ml)、ワイン(同14度・約180ml) ウイスキー(同43度・60ml)、缶チューハイ(同5度・約500ml / 同7度・350ml)	
20	睡眠で休養が十分取れている。	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はい ②いいえ
	「はい」の方は、以下の中から当てはまるものを選んでください。 ①概ね6ヶ月以内に改善するつもりである。 ②近いうち(1か月以内)に改善するつもりである。 ③既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満) ④既に改善に取り組んでいる(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