

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)にかかっていると言われたり、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)にかかっていると言われたり、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言われたり、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	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 ※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件 1 と条件 2 を両方満たす者である。 条件 1 : 最近 1 ヶ月吸っている 条件 2 : 生涯で 6 ヶ月以上吸っている、または合計 100 本以上吸っている	①はい(条件 1 と条件 2 を両方満たす) ②以前は吸っていたが、最近 1 ヶ月は吸っていない(条件 2 のみ満たす) ③いいえ(①②以外)
9	20 歳の時から体重が 10 kg 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。 ※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)	①1 合未満 ②1～2 合未満 ③2～3 合未満 ④3～5 合未満 ⑤5 合以上
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。 「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