

特定健康診査質問票

名前 _____

以下の質問に対して該当する項目に○をしてください。

	質 問 項 目	回 答
1	血圧を下げる薬を使用していますか	①はい ②いいえ
2	血糖を下げる薬またはインスリン注射を使用していますか	①はい ②いいえ
3	コレステロールや中性脂肪を下げる薬を使用していますか	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、慢性腎臓病や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りますか	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 ※習慣的とは、最近1カ月間吸っていて、生涯で6カ月間以上または合計100本以上吸っている	①はい ②以前は吸っていたが、最近1カ月間は吸っていない ③いいえ
9	20歳の頃から体重が10kg以上増加していますか	①はい ②いいえ
10	1回30分以上の軽く汗をかく運動を、週2回以上のペースで1年以上実施していますか	①はい ②いいえ
11	日常生活で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ますか（犬の散歩、屋内の掃除、買い物、日曜大工なども含みます）	①はい ②いいえ
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いですか	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なんでもかめる 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ですか	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回以上ありますか	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3回以上ありますか	①はい ②いいえ
18	お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒等）を飲む頻度はどれくらいですか ※「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日当たりの飲酒量は、日本酒に換算してどれくらいですか 日本酒1合（アルコール度数15度・180ml）の目安 ビール（5度・500ml）、焼酎（25度・約110ml）、ワイン（14度・約180ml）、 ウィスキー（43度・60ml）、缶チューハイ（5度・約500ml、7度・約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	睡眠で休養が十分とれていますか	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カ月以内） ③近いうち（概ね1カ月以内）に改善するつもりであり少しずつ始めている ④すでに改善に取り組んでいる（6カ月未満） ⑤すでに改善に取り組んでいる（6カ月以上）
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

ご協力、ご記入ありがとうございました。