

特定健康診査質問票

記号-番号		氏名	(すべてご記入下さい)
質 問 項 目			回 答
1-3	現在、aからcの薬の使用の有無		
1	a. 血圧を下げる薬 を服用していますか。		①はい ②いいえ
2	b. インスリン注射又は血糖を下げる薬を服用していますか。		①はい ②いいえ
3	c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬を服用していますか。		①はい ②いいえ
4	医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、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)にかかっているといわれたり、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いわれたり、治療(人工透析など)を受けていますか。		①はい ②いいえ
7	医師から、貧血とい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。 (※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たすものである。 条件1：最近1ヵ月間吸っている 条件2：生涯で6ヵ月間以上吸っている、又は合計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以前吸っていたが、最近1ヵ月間吸っていない(条件2のみ満たす) ③いいえ(①②以外)
9	20歳の時の体重から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日以上、1年以上実施していますか。		①はい ②いいえ
11	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。		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ですか。		①速い ②ふつう 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に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、洋酒など)を飲む頻度はどのくらいですか。 (※⑦「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回 ③週3～4回 ④週1～2回 ⑤月1～3回 ⑥月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 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・180ml)。缶ビール(同5度・約500ml、同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すか。		①改善するつもりはない ②改善するつもりである(概ね6か月以内) ③近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている ④既に改善に取り組んでいる(6か月未満) ⑤既に改善に取り組んでいる(6か月以上)
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