

《特定健康診査受診時の質問票記入のヒント》

※ 特定健康診査は通称『特定健診』と呼ばれ、一定の年齢に到達する方は会社の定期健康診断として受診します

「質問票」に答えながらヘルスリテラシー向上！

● 現在、たばこを習慣的に吸っていますか

ここでの「たばこ」は**加熱式たばこも含んで回答**します。喫煙は、様々な疾患のリスクを高める確実なエビデンスがあります。非喫煙者と比較して喫煙者の全がんリスクは約1.5倍、肺がんは男性で約4.4倍、女性で2.8倍になります。**喫煙により上昇した疾患リスクは禁煙により下げることができます。**

● 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る

ここでは「運動」に限定せず、仕事、家事、移動、運動など、「**身体活動の例**」を参考に**毎日合計1時間以上実施していれば「はい」を選択**してください。

「身体活動」の例

普通歩行・自転車に乗る	犬の散歩・お買い物	室内の掃除・洗濯	徒歩・階段移動をする
歩いて子どもの送り迎え	ボウリング、社交ダンスをする	大工仕事をする	子どもと身体を使って遊ぶ
ゴルフをする	など、運動ではないが身体を動かした行動		

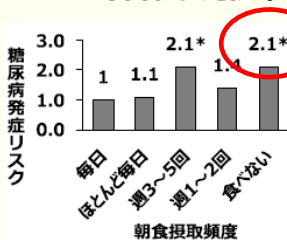
● 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している

「食事」以外の**お菓子や果物等でもエネルギーの摂りすぎの場合は間食に該当**します。お菓子類の買いだめをせず、摂取は少量に習慣を見直しましょう。また、甘い飲み物をやめて、水やお茶にしましょう。

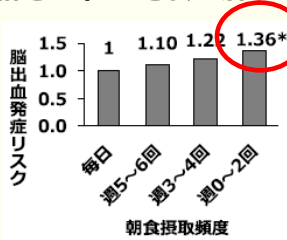
● 朝食を抜くことが週に3回以上ある

朝・昼・晩の**一日3食の生活リズムを意識**しましょう。朝食を食べていると答えても、菓子パンのみなど、偏った食事は良くありません。主食・主菜・副菜がそろった**栄養バランスのよい朝食の実現**を目指しましょう。

毎日朝食を摂取する群を基準=1とした場合

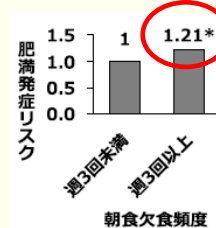


約9年後の**糖尿病の発症リスク**は、食べない者で2.1倍



13年後の**脳出血の発症リスク**は、週0~2回の摂取で1.36倍

朝食欠食が週に3回未満の者を基準=1とした場合



週に3回以上欠食する者の5年後の**肥満の発症リスク**は1.21倍

詳しくは、[厚生労働省ホームページでご確認ください](#)
(資料106ページ)



● 睡眠で休養が十分とれている

「睡眠で休養が十分とれている」とは、朝目覚めた時に「**ぐっすり眠れた**」「**疲れが取れてスッキリしている**」と感じる「**睡眠休養感**」があることを指します。単に「長い時間寝た」「夜中に目が覚めなかった」ということではありません。

適正な睡眠時間は人それぞれで、季節や環境によっても異なります。

「寝ても疲れが取れない（睡眠休養感が低い）」場合は、睡眠の質が下がっている可能性があるため、生活習慣を見直すことが重要です。

詳しくは、[厚生労働省ホームページでご確認ください](#)
(寝ても疲れがとれないなら要チェック)

