

特定健診質問票

記号	番号	氏名

■下記の質問にお答えください。回答欄の該当する番号に○印を記入してください。

	質問事項	回 答
1	現在、血圧を下げる薬を服用していますか	①はい ②いいえ
2	現在、血糖を下げる薬を服用又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	現在、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 条件1：最近1か月間吸っている 条件2：生涯で6か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以前は吸っていたが、最近1か月間は吸っていない（条件2のみ満たす） ③いいえ（①②以外）
9	20歳の時の体重から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運動を週2日以上、1年以上実施	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	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（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 （※「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 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、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
22	生活習慣の改善について、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