

特定健康診査【質問票】

健 康 保 険 証	記号		事業所名称		
	番号		フリガナ		
受診者住所		〒 -			
生年月日	年 月 日	年齢		続柄	本人・家族

※以下の質問に、全てお答えください。

		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	①はい	②いいえ
2	b.	血糖を下げる薬又はインスリン注射	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	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		睡眠で休養が十分にとれている。	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ヶ月以内) ③近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりであり、少しづつ始めている ④既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満) ⑤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