

## 特定健診質問票

フリガナ

年 月 日

氏名 ( )

事業所 ( )

	質問項目	回答
1-3	現在、aからcの薬の使用はありますか。	
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・2を両方満たす者である） ・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・2を両方満たす） ② 以前は吸っていたが、最近1ヵ月間は吸っていない（条件2のみ満たす） ③ いいえ（①、②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

裏面につづく

	質 問 項 目	回 答
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（同5度・500ml） 焼酎（同25度・110ml） ワイン（同14度・180ml） ウイスキー（同43度・60ml） 缶チューハイ（同5度・500ml、同7度・350ml）	① 1合未満 ② 1～2合未満 ③ 2～3合未満 ④ 3～5合未満 ⑤ 5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 改善するつもりである （概ね6カ月以内） ③ 近いうちに（概ね1カ月以内）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カ月未満） ⑤ 既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