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 |
|  | **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ぐらいですか。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）ウィスキー（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合以上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 |