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 |