特定健康診査　質問票

氏　　名　健保　太郎

（ご記入下さい）

	質　問　項　目	回　答　欄 （チェックをつけて下さい）
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	□はい　☑いいえ
2	ｂ．血糖を下げる薬又はインスリン注射	□はい　☑いいえ
3	ｃ．コレステロールや中性脂肪を下げる薬	□はい　☑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る	□はい　☑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る	□はい　☑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	□はい　☑いいえ
7	医師から、貧血といわれたことがある	□はい　☑いいえ
8	現在、たばこを習慣的に吸っている （※「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か月吸っている 条件２：生涯で６カ月以上吸っている、又は合計１００本以上吸っている）	□はい（条件１と条件２を両方満たす） □以前は吸っていたが、最近１か月は吸っていない（条件２のみ満たす） ☑いいえ（①②以外）
9	２０歳の時の体重から１０キロ以上増加している	□はい　☑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年以上実施している	☑はい　□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る	□はい　☑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	☑はい　□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	☑何でもかんで食べることができる □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 □ほとんどかめない
14	人と比較して食べる速度が速い	□速い　☑普通　□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	□はい　☑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	□毎日　☑時々 □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	□はい　☑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」）	□毎日　□週5～6日　□週3～4日 □週1～2日　☑月に1～3日 □月に1日未満　□やめた　□飲まない（飲めない）
19	飲酒日の１日あたりの飲酒量 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）	□１合未満　☑１−２合未満　□２～３合未満 □３−５合未満　□５合以上
20	睡眠で休養は十分にとれている	□はい　☑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	☑改善するつもりはない □改善するつもりである（概ね６ヶ月以内） □近いうちに（概ね１ヶ月以内）改善するつもりであり、少しずつ始めている □既に改善に取り組んでいる（６ヶ月未満） □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。	□はい　☑いいえ

＊ 医師の判断・治療のもとで服薬中のものを指す。