

特定健康診査質問票

健 診 日	年 月 日
記号 — 番号 —	氏 名

◆ 現在、以下の薬を使用しているかについて、該当するものに○して下さい。

- 1) 血圧を下げる薬 2) インスリン注射又は血糖を下げる薬 3) 中性脂肪又はコレステロールを下げる薬
 (はい いいえ) (はい いいえ) (はい いいえ)

◆ 罹患歴について、該当するものに○して下さい。

- 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、慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析)を受けたことがある。 (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)

◆ たばこ・体重について、該当するものに○して下さい。

- 8) 現在、たばこを習慣的に吸っている。 (はい いいえ)
(※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者)
- 9) 20歳の時の体重から10Kg以上増加している。 (はい いいえ)

◆ 運動習慣について、該当するものに○して下さい。

- 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) この1年間で体重の増減が±3Kg以上あった。 (はい いいえ)

◆ 食事習慣について、該当するものに○して下さい。

- 14) 人と比較して食べる速度が速い。 (はい いいえ)
- 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) 夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある。 (はい いいえ)
- 17) 朝食を抜くことが週に3回以上ある。 (はい いいえ)

◆ 飲酒習慣について、該当するものに○して下さい。

- 18) お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度 () 毎日
 () 時々
 () ほとんど飲まない(飲めない)
- 19) 飲酒日の1日当たりの飲酒量(※清酒1合(180ml)の目安)
- | | | | |
|------------------|-------------------|------------------|------------------|
| ・ビール中瓶1本(約500ml) | ・ワイン2杯(240ml) | () 1合未満 | () 1~2合未満 |
| ・焼酎35度(80ml) | ・ウイスキーダブル1杯(60ml) | () 2~3合未満 | () 3合以上 |

◆ 休養について、該当するものに○して下さい。

- 20) 睡眠で休養が十分にとれている。 (はい いいえ)

◆ 生活習慣改善について、該当する番号に○して下さい。

- 21) 運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思う。
- | | |
|---------------------------------------|-------------|
| ① 改善するつもりはない | ① () |
| ② 改善するつもりである(概ね6か月以内) | ② () |
| ③ 近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている。 | ③ () |
| ④ 既に改善に取り組んでいる(6か月未満) | ④ () |
| ⑤ 既に改善に取り組んでいる(6か月以上) | ⑤ () |
- 22) 生活習慣の改善について、保健指導を受ける機会があれば利用する。 (はい いいえ)