

特定健康診査 質問票

下記の質問について、いずれかの回答に○をつけてください。

質問項目		回答	
服薬状況	現在、次の薬を飲んでいますか		
	血圧を下げる薬	はい	いいえ
	血糖を下げる薬又はインスリン注射	はい	いいえ
	コレステロールや中性脂肪を下げる薬	はい	いいえ
既往歴(現病含む)	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	はい	いいえ
	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	はい	いいえ
	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
	医者から、貧血といわれたことがある	はい	いいえ
喫煙	現在、タバコを習慣的に吸っている ① 最近1か月間吸っている ② 生涯で6か月以上、又は合計100本以上吸っている	1. はい(①②両方満たす) 2. やめた(②のみ満たす) 3. いいえ(①②以外)	
	体重変化	20歳の時の体重から10kg以上増加している	はい
運動習慣	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施	はい	いいえ
	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	はい	いいえ
	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
食習慣	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	
	人と比べて食べる速度が速い	速い・ふつう・遅い	
	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
	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	
	朝食を抜くことが週3回以上ある	はい	いいえ
飲酒	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度	毎日・週5~6日 週3~4日・週1~2日 月1~3日・月1日未満 やめた・飲まない	
	飲酒日の1日当たりの飲酒量 【日本酒1合(180ml)の目安:ビール500ml、焼酎25度(110ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)】	1合未満・1~2合 2~3合・3~5合 5合以上	
睡眠	睡眠で休養が十分とれている	はい	いいえ
意識	運動や食事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. 6か月以内にする 3. 近いうちにする 4. 既に行っている(半年以内) 5. 既に行っている(半年以上)	
	これまでに特定保健指導を受けたことがある	はい	いいえ