

# 特定健康診査質問票

健康保険被保険者証		受診者氏名	記入日
記号	番号		

	質問項目	回答
1-3	現在、aからcの薬の使用の有無	①はい ②いいえ
1	a. 血圧を下げる薬を飲んでいますか？	①はい ②いいえ
2	b. インスリンを下げる薬を飲んでいますか？	①はい ②いいえ
3	c. コレステロールを下げる薬を飲んでいますか？	①はい ②いいえ
4	医師から、脳卒中(脳出血・脳出血)にかかっているとされたり、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)にかかっているとされたり、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、慢性の腎不全にかかっているとされたり、治療(人工透析)を受けたことがありますか？	①はい ②いいえ
7	医師から貧血と言われたことがある。	①はい ②いいえ
8	現在、たばこを習慣的に吸っている。( * 現在たばこを習慣的に吸っている者とは、「これまで合計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)	①はい ②いいえ
9	20歳のときの体重から10kg以上増加している。	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年以上実施している。	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運動を1日1時間以上実施している。	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。	①はい ②いいえ
13	この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。	①はい ②いいえ
14	人と比較して食べる速度が速い。	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回以上ある。	①はい ②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。	①はい ②いいえ
17	朝食をぬくことが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ
18	お酒(清酒・焼酎・ビール・洋酒などを飲む頻度	①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない)
19	飲酒日の1日あたりの飲酒量 清酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶1本(約500ml) 焼酎35度(80ml)、ウイスキーダブブルー杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	①1合未満 ②1~2合 ③2~3合 ④3合以上
20	睡眠で休養が十分とれている。	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せんか？	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ヶ月以内) ③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 ④既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満) ⑤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保健指導を受ける機会があれば、利用しますか？	①はい ②いいえ