

## 特定健診 標準的な質問票

記号		番号		氏名	
----	--	----	--	----	--

	質 問 項 目	回 答
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	① はい      ② いいえ
2	b. インスリン注射又は血糖を下げる薬	① はい      ② いいえ
3	c. コレステロールを下げる薬	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)を受けたことがありますか。	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、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6か月以上吸っている者」であり、最近1か月間も吸っている者)	① はい      ② いいえ
9	20歳の時の体重から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	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	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	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。	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	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
17	朝食を抜くことが週に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日当たりの飲酒量 清酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎35度(80ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	① 1合未満      ② 1～2合未満 ③ 2～3合未満      ④ 3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か月以内) 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 ④ 既に改善に取り組んでいる(6か月未満) ⑤ 既に改善に取り組んでいる(6か月以上)
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