特定健康診査質問票

被保険者等	記号		氏名						
	番号		住所	〒　　－					
生年月日		昭和　　年　　月　　日		年齢		性別	男 ・ 女	続柄	本人・家族

※該当する数字に〇をつけてください。
※以下の質問に、全てお答えください。

		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.血糖を下げる薬又はインスリン注射	①はい　②いいえ
	3	C.コレステロールや中性脂肪を下げる薬	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。	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。【電子タバコも含む】 ※「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	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(日本酒、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日当りの飲酒量 ※日本酒1合（180㎖)の目安 ビール500㎖、焼酎25度(110㎖)、ウィスキーダブル1杯(60㎖) ワイン2杯(240㎖)	①1合未満　②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3台以上
20		睡眠で休養が十分にとれている。	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すか。	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カ月以内） ③近いうちに(概ね1カ月以内) 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カ月未満） ⑤既に改善に取り組んでいる （6カ月以上）
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