

質 問 票

* 5月1日～翌年1月31日の間で(特定健康診査・健康診査)を受診しません。		署名		記入日	
		生年月日		電話	
NO	質問項目			※各自ご記入下さい	
1-3	現在、aからcの薬の使用の有無			選択肢	
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歯や歯ぐきかみ合せ等気になる部分があり噛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ですか。			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日当たりの飲酒量 目安：日本酒1合(180ml)・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)			①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 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	
23	何か自覚症状はありますか。	①はい (具体的に)			
		②いいえ			

回答欄