

特定健康調査問診票

質問項目		回答
1-3	現在、a から c の薬の使用の有無	○印を付けてください。
1	a. 血圧を下げる薬 薬名()	 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	
3	c. コレステロールを下げる薬	
4	医師から、脳卒中(脳出血・脳梗塞等)にかかっていると 言われたり、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 言われたり、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 言われたり、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活動を 1日1時間以上実施している。	
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	
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)を飲む頻度は?	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日当たりの飲酒量はどれくらいですか? 清酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶1本(500ml)、焼酎35度 (80ml)、ウィスキーダブル一杯(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ますか?	① はい ② いいえ
21	運動や食生活等の生活習慣病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(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 初めている ④既に改善に取り組んでいる (6か月未満・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