

特定健康診査 質問票		健康保険 被保険者証	記号	番号
		フリガナ		
		氏名		
1～3	現在、aからcの薬を使用していますか。			
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)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 はい	② いいえ	
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 (※日本酒1合(180ml)の目安:ビール500ml、焼酎(25度)110ml、ウイスキーダブル一杯(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	