

特 定 健 康 診 査 【 質 問 票 】

事業所番号 (被保険者証記号)		事業所名								
被 保 険 者 証 番 号		フリガナ 氏 名								
生年月日	昭和・平成	年	月	日	年齢	歳	性別	男・女	続柄	本人・家族

※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. 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)にかかっていると言われたり、治療を受けたりし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、治療を受けたりし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)を受けたりしたことがありますか。	①はい ②いいえ
7	医師から、貧血と言われたことがありますか。	①はい ②いいえ
8	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 (※「現在、たばこを習慣的に吸っている」とは、「これまでに合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている人」であり、最近1ヶ月以内にも吸っている人)	①はい ②いいえ
9	20歳の時の体重から10kg以上増加しましたか。	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年以上続けて行っていますか。	①はい ②いいえ
11	日常生活において歩行や同等のレベルの身体活動を1日1時間以上行っていますか。	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ですか。	①はい ②いいえ
13	この1年間で体重の増減が±3kg以上ありましたか。	①はい ②いいえ
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回以上ありますか。	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回以上ありますか。	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)を飲む頻度はどの程度ですか。	①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない)
19	飲酒した日の1日当りの飲酒量どの位ですか。 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)	①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3合以上
20	睡眠で休養が十分にとれていますか。	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ヶ月以内) ③近いうちに(概ね1ヶ月以内)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ヶ月未満) ⑤既に改善に取り組んでいる。(6ヶ月以上)
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