

特定健診質問表 (あなたの生活習慣についておたずねします。該当するものを○で囲んでください。) H30～

氏名		男・女	地区	電話番号				
生年月日	昭和	年	月	日	年齢	歳	携帯番号	
項目				回答				
1	現在血圧を下げる薬を使用している。			①はい	②いいえ			
2	現在血糖を下げる薬インスリン注射またははを使用している。			①はい	②いいえ			
3	現在コレステロールや中性脂肪を下げる薬を使用している。			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る。			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、治療を受けている。			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(透析)を受けたことがある。			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。 *習慣的とはこれまで合計100本以上または、6ヶ月以上吸っていて、最近1ヶ月間も吸っている。			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回以上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または同等の身体活動を1日1時間以上実施している。			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なん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(清酒、焼酎、ビール、洋酒等)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日当たりの飲酒量はどのくらいですか。 *清酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶(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	睡眠で休養が十分とれている。			①はい	②いいえ			
21	運動や食生活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か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている ④すでに改善に取り組んでいる(6ヶ月未満) ⑤すで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			