

# 医療機関提出用

# 特定健康診査 質問票

|    |      |      |     |
|----|------|------|-----|
| 氏名 | 生年月日 | 電話番号 | 記入日 |
|    |      |      |     |

**\*特定健康診査を受ける時は、質問票を記入し、医療機関にご持参ください**

| NO  | 質問項目   | 選択肢  | 回答欄 |
|-----|--|--|-----|
| 1~3 | 現在、aからcの薬の使用について   | (数字で回答欄にお答えください。)  |     |
| 1   | a. 血圧を下げる薬を飲んでいますか。  | ①はい ②いいえ   |     |
| 2   | b. 血糖を下げる薬を飲んでいたり、インスリン注射をしていますか。  | 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を飲んでいますか。  | ①はい ②いいえ   |     |
| 4   | 医師から、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっているとされたり、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）にかかっているとされたり、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、慢性腎臓病や腎不全にかかっているとされたり、治療（人工透析など）を受けたりしていますか。  | 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。<br>※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす者である。<br>条件1：最近1か月間吸っている<br>条件2：生涯で6か月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている | ①はい（条件1と条件2を両方満たす）<br>②以前は吸っていたが、最近1か月間は吸っていない（条件2のみ満たす）<br>③いいえ（①②以外） |     |
| 9   | 20歳の時の体重から10kg以上増加していますか。  | 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年以上実施していますか。   | 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  | 食事の時、食物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。<br>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。<br>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普通 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   |     |

**※裏面へ続く**

| NO | 質問項目   | 選択肢<br>(数字で回答欄にお答えください。)  | 回答欄 |
|----|--|---|-----|
| 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<br>③ほとんど摂取しない   |     |
| 17 | 朝食を抜くことが週に3回以上ありますか。   | ①はい ②いいえ  |     |
| 18 | お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどのくらいですか。※「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者  | ①毎日<br>②週5～6日<br>③週3～4日<br>④週1～2日<br>⑤月に1～3日<br>⑥月に1日未満<br>⑦やめた<br>⑧飲まない（飲めない）  |     |
| 19 | 飲酒日の1日当たりの飲酒量<br>※日本酒1合（アルコール度数15度・180ml）の目安<br>ビール（同5度・500ml）<br>焼酎（同25度・約110ml）<br>ワイン（同14度・約180ml）<br>ウイスキー（同43度・60ml）<br>缶チューハイ（同5度・約500ml、同7度・約350ml） | ①1合未満<br>②1～2合未満<br>③2～3合未満<br>④3～5合未満<br>⑤5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。<br>②改善するつもりはある（おおむね6か月以内）。<br>③近いうちに（おおむね1か月以内）改善するつもりであり、少しずつ始めている。<br>④既に改善に取り組んでいる（6か月未満）。<br>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、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。   | ①はい ②いいえ  |     |