

For submission at a medical facility
医療機関提出用

Specified Health Check-Up Questionnaire

特定健康診査 質問票

Name 氏名	Date of Birth 生年月日	Telephone Number 電話番号	Date 記入日

Please fill out this questionnaire and bring it to the medical facility when undergoing a specified health check-up (*tokutei kenkou shinsa*).

※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.	Questions 質問項目	Options 選択肢		Answer 回答欄
1~3	Are you currently taking any of the follow medications? 現在、aからcの薬の飲んでいますか？	(Please write the number of your answer) (数字で回答欄にお答えください。)		回答欄
1	a. Are you taking any medication which lowers your blood pressure? a. 血圧を下げる薬を飲んでいますか。	① Yes	② No	
2	b. Are you receiving insulin shots or taking any medication which lowers your blood sugar? 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 Yes	② No	
3	c. Are you taking any medication which lowers your cholesterol or tryglyceride levels? 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 Yes	② No	
4	Have you been diagnosed with a stroke (cerebral haemorrhage, cerebral infarction, etc.) or received treatment for a stroke? 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、治療を受けたりしたことがありますか。	① Yes	② No	
5	Have you been diagnosed with heart disease (angina, myocardial infarction, etc.) or received treatment for heart disease? 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 Yes	② No	
6	Have you been diagnosed with chronic kidney disease or kidney failure, or received treatment for such illnesses (artificial dialysis, etc.)? 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 Yes	② No	
7	Have you been diagnosed with anaemia? 医師から、貧血と言われたことがありますか。	① Yes	② No	
8	Do you currently smoke cigarettes habitually? ※ A habitual smoker is someone who fulfills both of the criteria listed below: 1: has smoked in the last month 2: has smoked for over 6 months, or has smoked over 100 cigarettes 現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 ※「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。 条件1:最近1か月間吸っている。 条件2:生涯で6か月以上吸っている、又は合計100本以上吸っている。	① Yes (fulfill both criteria) ② I used to smoke, but have not smoked in the past month (fulfil criterion 2) ③ No (fulfill neither of the criteria) ①はい(条件1と条件2を両方満たす) 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) ③いいえ(①②以外)		
9	Has your weight increased by 10kg or more since you were 20 years old? 20歳の時の体重から10kg以上増加していますか。	① Yes	② No	
10	Have you performed 30 minutes or more of light sweat-inducing activity twice a week or more for at least a year? 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 Yes	② No	

11	Do you complete one hour of walking (or equivalent physical exercise) on a daily basis? 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 Yes	② No	
12	Do you walk quickly compared to those of roughly the same age and gender? 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 Yes	② No	
13	Which of the following best describes your chewing abilities? 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 I can chew and eat anything without issues. ② I have some concerns about my teeth, gums, or bite, and sometimes have difficult chewing. ③ I cannot chew. 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	Do you eat quickly compared to other people? 人と比較して食べる速度が速いですか。	① Fast ② Normal ③ Slow ①速い ②普通 ③遅い		
15	Do you eat dinner within two hours of going to sleep three times a week or more? 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 Yes	② No	

16	<p>Do you snack or have sweet drinks between your three main meals? 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。</p>	<p>① Everyday ② Sometimes ③ Hardly ever ① 毎日 ② 時々 ③ ほとんど摂取しない</p>		
17	<p>Do you skip breakfast three times a week or more? 朝食を抜くことが週に3回以上ありますか。</p>	① Yes	② No	
18	<p>How frequently do you consume alcohol? ※ "I quit" applies to those who previously habitually consumed alcohol once or month or more but have not consumed alcohol in the last year or longer. 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</p>	<p>① Every day ② 5-6 days a week ③ 3-4 days a week ④ 1-2 days a week ⑤ 1-3 days a month ⑥ Less than one day a month ⑦ I quit ⑧ I don't drink (I can't drink) ① 毎日 ② 週5~6日 ③ 週3~4日 ④ 週1~2日 ⑤ 月に1~3日 ⑥ 月に1日未満 ⑦ やめた ⑧ 飲まない(飲めない)</p>		
19	<p>On days which you consume alcohol, how much do you consume? ※Estimates for 1 unit: Sake (15%, 180ml) Beer (5%, 500ml) Shochu (25%, ~110ml) Wine (14%, ~180ml) Whiskey (43%, 60ml) Shochu highball (5%, ~500ml/7%, ~350ml) 飲酒日の1日当たりの飲酒量 ※日本酒1合(アルコール度数15度・180ml)の目安 ビール(同5度・500ml) 焼酎(同25度・約110ml) ワイン(同14度・約180ml) ウイスキー(同43度・60ml) 缶チューハイ(同5度・約500ml、同7度・約350ml)</p>	<p>① Less than 1 unit ② 1 unit ~ less than 2 units ③ 2 units ~ less than 3 units ④ 3 units ~ less than 5 units ⑤ 5 units or more ① 1合未満 ② 1~2合未満 ③ 2~3合未満 ④ 3~5合未満 ⑤ 5合以上</p>		
20	<p>Are you getting enough sleep and rest? 睡眠で休養が十分とれていますか。</p>	① Yes	② No	

21	<p>Are you thinking about improving your lifestyle such as your exercise level or diet? 運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか。</p>	<p>① I do not intend on improving my lifestyle. ② I intend on improving my lifestyle (within 6 months) ③ I intend on improving my lifestyle soon (within 1 month) and have started little by little. ④ I have already improved my lifestyle (less than 6 months) ⑤ I have already improved my lifestyle (6 months or more)</p> <p>①改善するつもりはない。 ②改善するつもりはある(おおむね6か月以内)。 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。 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)。</p>	
22	<p>Have you ever received specific health guidance for improving your lifestyle? 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。</p>	<p>① Yes ② No</p>	