

【特定健康診査 質問票】

記入日 令和 年 月 日

氏名

各質問項目について、あてはまる内容に「☒」を入れてください。

質問項目	回答
現在 1)から 3)までのいずれかの薬を飲んでいますか。	
1) 1) 血圧を下げる薬	☐ はい ☐ いいえ
2) 2) 血糖を下げる薬またはインスリン注射	☐ はい ☐ いいえ
3) 3) コレステロールまたは中性脂肪を下げる薬	☐ はい ☐ いいえ
2 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。	☐ はい ☐ いいえ
3 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。	☐ はい ☐ いいえ
4 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、治療を受けていますか。	☐ はい ☐ いいえ
5 医師から貧血といわれたことがある。	☐ はい ☐ いいえ
6 現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 ※「習慣的」とは、「生涯で 6 か月以上または合計 100 本以上吸っている」かつ「最近 1 か月間吸っている」場合です。	☐ 吸っている ☐ 以前は吸っていたが最近 1 か月 は吸っていない ☐ 吸っていない
7 20 歳の時の体重から 10 kg 以上増加していますか。	☐ している ☐ していない
8 1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上していますか。	☐ はい ☐ いいえ
9 日常生活において歩行または同等の身体活動を 1 日 1 時間以上していますか。	☐ はい ☐ いいえ
10 ほぼ同じ年齢の同性の方と比べて歩く速度が速い方ですか。	☐ 速い ☐ 速くない
11 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。	☐ 何でもかんで食べることができる ☐ 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 ☐ ほとんどかめない
12 人と比べて食べるのが速い方ですか。	☐ 速い ☐ ふつう ☐ 遅い
13 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。	☐ ある ☐ ない

14	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。	☐ 毎日 ☐ 時々 ☐ ほとんど摂取しない
15	朝食を抜くことが週3回以上ありますか。	☐ ある ☐ ない
16	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方のうち、最近1年以上お酒を摂取していない方	☐ 毎日 ☐ 週5～6日 ☐ 週3～4日 ☐ 週1～2日 ☐ 月に1～3日 ☐ 月に1日未満 ☐ やめた ☐ 飲まない・飲めない
17	飲酒日の1日当たりの飲酒量はどれくらいですか。 ※1合の目安： ビール（アルコール5%・500ml）、日本酒（アルコール15%・180ml） 焼酎（アルコール25%・110ml）、ワイン（アルコール14%・180ml） 缶チューハイ（アルコール5%・500ml） 等	☐ 1合未満 ☐ 1～2合未満 ☐ 2～3合未満 ☐ 3～5合以上 ☐ 5合以上
18	睡眠で十分休養がとれていますか。	☐ はい ☐ いいえ
19	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。	☐ 改善するつもりはない ☐ 改善するつもりである （概ね6か月以内） ☐ 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 ☐ すでに改善に取り組んでいる （6か月未満） ☐ すでに改善に取り組んでいる （6か月以上）
20	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。	☐ はい ☐ いいえ