|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | 質　問　項　目 | 回　答 |
| １－３ | 現在、aからｃの薬の使用の有無 |  |
|  | １ | a． 血圧を下げる薬 | ① はい　　　　 ② いいえ |
|  | ２ | b． 血糖を下げる薬又はインスリン注射 | 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 | 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）にかかっているといわれたり、治療を受け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いわれたり、治療（人工透析など）を受けていますか。 | 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）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 | 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日以上、1年以上実施。 | 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。 | 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 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 | 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（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） |
| １９ | 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） | 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 |
| ２０ | 睡眠で休養が十分とれている。 | ① はい　　　　 ② いいえ |
| ２１ | 運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか。 | 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か月以内）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 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） |
| 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 |

**特定健診に関する質問票**　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（健康保険組合まで提出をお願いします）

※契約期間外の受診ですので下記項目について回答をお願いします　 （氏　名）

　**健診機関名**　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（受診日）

☆☆　この質問票は記録後に廃棄します。ご協力ありがとうございました　☆☆