

四街道市特定健康診査問診票

住 所				受診券番号	
氏名		生年月日		年齢	

次の質問にお答えください。(該当する□に“レ”をご記入ください。)

1. 血圧を下げる薬を飲んでいる	☐ はい ☐ いいえ
2. インスリン注射又は血糖を下げる薬を飲んでいる	☐ はい ☐ いいえ
3. コレステロールや中性脂肪を下げる薬を飲んでいる	☐ はい ☐ いいえ
4. 脳卒中(脳出血、脳梗塞等)で治療を受けたことがある	☐ はい ☐ いいえ
5. 心臓病(狭心症、心筋梗塞等)で治療を受けたことがある	☐ はい ☐ いいえ
6. 慢性腎臓病や腎不全の治療(人工透析など)を受けたことがある	☐ はい ☐ いいえ
7. 医師から貧血と言われたことがある	☐ はい ☐ いいえ
8. 現在、タバコを習慣的に吸っていますか (※「現在、タバコを習慣的に吸っている」とは、条件1と条件2を満たす状態のこと 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)	☐ はい ☐ いいえ ☐ 以前は吸っていたが、最近1か月間は吸っていない
9. 20歳頃の体重から10kg 以上増加している	☐ はい ☐ いいえ
10. 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週に2日以上、1年以上実施している	☐ はい ☐ 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る	☐ はい ☐ 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	☐ はい ☐ 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	☐ 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
14. 食べる速度を人と比較すると、どれにあてはまりますか	☐ 速い ☐ ふつう ☐ 遅い
15. 就寝前の2時間以内に夕食をとることが、週に3日以上ある	☐ はい ☐ 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	☐ 毎日 ☐ 時々 ☐ ほとんど摂取しない
17. 朝食を抜くことが、週に3日以上ある	☐ はい ☐ いいえ
18. お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒等)を飲む頻度はどれにあてはまりますか	☐ 毎日 ☐ 週に5～6日 ☐ 週に3～4日 ☐ 週に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)
19. 飲酒日の1日当たりの飲酒量はどれにあてはまりますか 【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・110ml)、ワイン(同14度・180ml)、 ウイスキー(同43度・60ml)、缶チューハイ(同5度・500ml、同7度・350ml)	☐ 1合未満 ☐ 1～2合未満 ☐ 2～3合未満 ☐ 3～5合未満 ☐ 5合以上
20. 睡眠で休養が十分とれている	☐ はい ☐ 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	☐ 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)
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る	☐ はい ☐ いいえ