特定健診（質問票）

提出対象者　：人間ドックを受診した家族及び任意継続加入者（本人・家族）

記号－番号　（　　－　　）

受診者氏名

下記の質問を回答ください。健診結果（コピー）と共に提出ください。

質問項目		回答
1～3	現在、A からCの薬の使用の有無※	※医師の診断・治療のもとで服薬中のものに限る
1	A.　血圧を下げる薬（高血圧の薬）	①　はい　　②　いいえ
2	B.　インスリン注射又は血糖を下げる薬	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、慢性の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)を受けたことがありますか。	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。 （「現在、習慣的に喫煙している者」とは「合計100本以上、または6か月以上吸っている者」であり、最近1か月間も吸っている者）	①　はい　　②　いいえ
9	20歳の時から体重が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年以上実施している。	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る。	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、かみ合わせなど気になる部分があり、かみにくいことがある ③　ほとんど噛めない
14	人と比較して食べる速度が速いですか。	①　速い　　②　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回以上ありますか。	①　はい　　②　いいえ
16	朝昼夜の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）を飲む頻度で飲みますか。	①　毎日　　②　時々 ③　ほとんど飲まない（飲めない）
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量はどのくらいですか。 日本酒1合(180ml)の目安：ビール500ml、 焼酎(25度)110ml、 ウイスキーダブル1杯60ml、 ワイン2杯240ml	①　0～1合未満 ②　1～2合未満 ③　2～3合未満 ④　3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保健指導を受ける機会があれば利用しますか。	①　はい　　②　いいえ