

健康診断問診票

記入年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

記号 _____ 番号 _____ 氏名 _____

	質問項目	回答
1	現在、血圧を下げる薬を使っていますか？	はい ・ いいえ
2	現在、インスリン注射又は血糖値を下げる薬を使っていますか？	はい ・ いいえ
3	現在、コレステロールや中性脂肪を下げる薬を使っていますか？	はい ・ 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？	はい ・ 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？	はい ・ 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。	はい ・ いいえ
7	医師から、貧血といわれたことがありますか？	はい ・ いいえ
8	現在、タバコを習慣的に吸っていますか？ ※「現在習慣的に喫煙している」とは「合計100本以上又は6ヶ月以上吸っている」状態にあり、最近1ヶ月間も吸っている方を指します。	はい ・ いいえ
9	20歳の時の体重から10kg以上増加していますか？	はい ・ 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年以上実施していますか？	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ますか？	はい ・ いいえ
12	ほぼ同じ年令の同性と比較して歩く速度が早いと感じますか？	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？	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ほとんどかめない
14	人と比較して食べる速度が速いと感じますか？	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回以上ありますか？	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？	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回以上ありますか？	はい ・ いいえ
18	お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度	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日当りの飲酒量 日本酒1合(180ml)の目安：ビール500ml 1本、焼酎(25度)110ml、ウイスキーダブル一杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3合以上
20	睡眠で休養が十分に取れていますか？	はい ・ いいえ
21	運動や食生活等の生活習慣の改善をしてみようと思いませんか？	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ヶ月以内） ③近いうちに（概ね1ヶ月以内）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ヶ月未満） ⑤既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）
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？	はい ・ いいえ