

※ 診査結果報告書 貼り付け欄

「のりしろ」

特定健康診査 質問票

氏 名
(ご記入ください)

回答欄の該当する番号を○で囲んでください。

質問項目		回答欄	
1	現在、血圧を下げる薬を使用※していますか。	1 はい	2 いいえ
2	現在、インスリン注射又は血糖を下げる薬を使用※していますか。	1 はい	2 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用※していますか。	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、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者)	1 はい	2 いいえ
9	20歳の時の体重から10キロ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年以上実施していますか。	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ますか。	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	1 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。	1 はい	2 いいえ
18	お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどのくらいですか。	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日あたりの飲酒量はどのくらいですか。 清酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎25度(110ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	1 1合未満	2 1-2合未満 3 2-3合未満 4 3合以上
20	睡眠で休養は十分にとれていますか。	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えますか。	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

※医師の判断・治療のもとでの薬の使用です。