

# 質 問 票

(令和6年4月以降)

記号	番号	氏名	受診日	年	月	日
NO	質問項目			回答 (番号を○で囲む)		
1-3	現在、aからcの薬の使用の有無(医師の判断・治療のもとで服薬のもの)					
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(1、2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			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、これまでに保健指導を受けたことがありますか。			1: はい 2: いいえ		

※今年度(4月~3月)40歳以上の方は、質問票を健診結果表に添付して提出してください。