

《第 4 期特定健康診査問診票》

記入日： 年 月 日

保険証記号	保険証番号	受診者氏名

	質問事項	回答
	現在 a から c の薬の使用の有無	
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りますか	1.はい 2.いいえ
8	<p>現在、たばこを習慣的に吸っていますか</p> <p>※「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。</p> <p>条件 1：最近 1 か月間吸っている</p> <p>条件 2：生涯で 6 ヶ月以上吸っている、又は合計 100 本以上吸っている</p>	<p>1.はい（条件 1 と条件 2 を両方満たす）</p> <p>2.以前は吸っていたが、最近 1 か月は吸っていない（条件 2 のみ満たす）</p> <p>3.いいえ（1,2 以外）</p>
9	20 歳の時の体重から 10 kg 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	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たりますか	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は	1.速い 2.普通 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日あたりの飲酒量 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）、ウイスキー（同43度・60ml）、ワイン（同14度・約180ml）、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（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これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。	1.はい 2.いいえ

以上、ありがとうございました。