

氏名		生年月日	S・H	年	月	日
住所	出雲市	電話番号 (携帯電話)				

## 健康診査 質問票

質問事項	回答 (いずれかに○をしてください)
1 現在、血圧を下げる薬を服用していますか	① はい ② いいえ
2 現在、血糖を下げる薬を服用又はインスリン注射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服用していますか	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 ※「習慣的に吸っている」とは、条件1と条件2を両方満たす者 条件1：最近1ヶ月間吸っている 条件2：生涯で6ヶ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ヶ月間は吸っていない(条件2のみ満たす) ③ いいえ(①②以外)
9 20歳の時の体重から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3回以上ありますか	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)を飲む頻度はどのくらいですか ※⑦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日当たりの飲酒量はどのくらいですか ※日本酒1合(アルコール度数15度・180ml)の目安・・・ビール(同15度・500ml)、焼酎(同25度・110ml)、ワイン(同14度・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)に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、これまでに保健指導を受けたことがありますか	① はい ② いいえ