

瑞穂町健康診査問診票

※問診・健診結果は、特定保健指導及び生活習慣病予防事業に活用させていただきます。また、東京都国民健康保険団体連合会の健診システムに登録され、匿名化し国への実績報告として提供します。そのことに同意の上、記入してください。

氏 名		生 年 月 日		年 月 日	
当てはまる番号に○印を付けてください。					
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、血糖を下げる薬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、コレステロール又は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、慢性腎臓病又は腎不全にかかっているといわれたり、治療（人工透析等）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。 （「習慣的に吸っている」とは、①最近1か月間も吸っていること。②今まで合計100本以上又は6か月以上吸っていることの①②を満たすことです。）			1. はい	2. 以前は吸っていたが、最近1か月間は吸っていない（②のみ） 3. いいえ
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と感じますか。			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当てはまりますか。			1. なんでもかめる	2. 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のが速いですか。			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. ほとんど摂らない
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、洋酒等）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（15度・180ml）の目安：ビール5度（約500ml）、 焼酎25度（約110ml）、 ウイスキーダブル43度（約60ml）、 ワイン14度（約180ml）、 缶チューハイ（5度約500ml、7度 約350ml）			1. 1合未満（飲まない） 2. 1～2合未満 3. 2～3合未満 4. 3～5合未満 5. 5合以上	
20	睡眠で休養が十分取れていますか。			1. はい	2. いいえ
21	運動、食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか。		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. 近いうちに改善するつもりである（概ね1か月以内） 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