**《特定健康診断問診票：2024年度》**

記入日　　年　　月　　日

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **保険証記号** | **保険証番号** | **受診者氏名** |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **質　問　項　目** | **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を両方満たすものである。  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 |
| ９ | 20歳の時の体重から10㎏以上増加してる | 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：  ﾋﾞｰﾙ(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500 ml、同7度・約350 ml) | 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 |