

《特定健康診断問診票：2025 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 kg 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： 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 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