

## 問 診 票 (特定健康診査用)

|     |           |           |     |                 |
|-----|-----------|-----------|-----|-----------------|
| 氏 名 | 生 年 月 日   | 健 診 日     | 年 齢 | 保 険 証 記 号 - 番 号 |
|     | 昭・平 年 月 日 | 令 和 年 月 日 |     | -               |

|       |  |
|-------|--|
| 既 往 歴 |  |
|-------|--|

※健診を実施した年度の年度末(3月31日)時点で40歳以上の方は必ずご提出ください。

|     |  |   |          |
|-----|--|---|----------|
| 1-3 | 現在、aからcの薬の使用有無(※医師の判断・治療のもとで服薬中のもの)  |   |          |
| 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)にかかっていると言われたり、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)にかかっていると言われたり、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言われたり、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、貧血と言われたことがある。   | ①はい   | ②いいえ     |
| 8   | 現在、たばこを習慣的に吸っている。<br>(※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者) | ①はい   | ②いいえ     |
| 9   | 20歳の時の体重から10kg以上増加している。  | 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てはまりますか。   | ①何でもかんで食べることができる<br>②歯や歯ぐき、かみ合せなど気になる部分があり、かみにくいことがある<br>③ほとんどかめない  |          |
| 14  | 人と比較して食べる速度が速い。  | 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   | ①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない)   |          |
| 19  | 飲酒日の1日当たりの飲酒量<br>日本酒1合(180ml)の目安:ビール500ml、焼酎(25度)110ml、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml) | ①1合未満 ②1~2合未満 ③2~3合未満 ④3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の改善をしてみようと思いませんか。  | ①改善するつもりは無い<br>②改善するつもり(概ね6ヶ月以内)<br>③近いうちに(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<br>④既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)<br>⑤既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上) |          |
| 22  | 生活改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。   | ①はい   | ②いいえ     |