

厚木市特定健康診査 問診票

氏名				生年月日	S・H	年	月	日
保険証番号	1	3	-					

下の太枠の中を記入してください

1	血圧を下げる薬を飲んでいますか。	☐ はい	☐ いいえ
2	インスリン注射又は血糖を下げる薬を飲んでいますか。	☐ はい	☐ いいえ
3	コレステロールや中性脂肪を下げる薬を飲んでいますか。	☐ はい	☐ いいえ
医師から、下記4～6の疾病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。			
4	脳卒中(脳出血、脳梗塞等)	☐ はい	☐ いいえ
	5 心臓病(狭心症、心筋梗塞等)	☐ はい	☐ いいえ
	6 慢性腎臓病や腎不全、人工透析等	☐ はい	☐ いいえ
7	医師から、貧血といわれたことがありますか。	☐ はい	☐ いいえ
8	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 ※条件1: 最近1ヵ月間吸っている ※条件2: 生涯で6ヵ月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている	☐ はい(条件1・2を満たす)	☐ 以前は吸っていたが、最近1ヵ月間は吸っていない(条件2のみ満たす)
		☐ いいえ	
9	20歳の時の体重から10kg以上増加していますか。	☐ はい	☐ 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年以上続けていますか。	☐ はい	☐ 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時間以上していますか。	☐ はい	☐ いいえ
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度は速いほうですか。	☐ はい	☐ いいえ
13	食事を嚥で食べるときの状態はどれに当てはまりますか。	☐ 何でもかんで食べることができる ☐ 歯や歯ぐき、かみ合わせなど気になる部分があり、かみにくいことがある ☐ ほとんどかめない	
14	人と比較して食べる速度は速いほうですか。	☐ 速い	☐ 普通 ☐ 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。	☐ はい	☐ 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。	☐ 毎日	☐ 時々 ☐ 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。	☐ はい	☐ 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。	☐ 毎日 ☐ 週5～6日 ☐ 週3～4日 ☐ 週1～2日 ☐ 月に1～3日 ☐ 月に1日未満 ☐ やめた ☐ 飲まない	
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5度(500ml)、焼酎25度(110ml)、ワイン14度(180ml)、 ウイスキー43度(60ml)、缶チューハイ5度(500ml) ☐ 1合未満 ☐ 1～2合未満 ☐ 2～3合未満 ☐ 3～5合未満 ☐ 5合以上	
20	睡眠で休養が十分とれていますか。	☐ はい	☐ 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。	☐ 改善するつもりはない ☐ 改善するつもり(概ね6ヵ月以内) ☐ 近いうちに(概ね1ヵ月以内)するつもりであり、少しずつ始めている ☐ 既に改善に取り組んでいる(6ヵ月未満) ☐ 既に改善に取り組んでいる(6ヵ月以上)	
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。	☐ はい	☐ いいえ