

特 定 健 診 質 問 票

I～IVの該当する□にチェックを入れてください。(記入例：☒)

I. これまでに次の病気にかかったことがありますか。

	ある	治療中	服薬中→病院から出ている薬
①高血圧症	☐	☐	☐ (血圧を下げる薬)
②糖尿病	☐	☐	☐ (血糖を下げる薬又はインスリン注射)
③脂質異常症 (高脂血症)	☐	☐	☐ (コレステロールや中性脂肪を下げる薬)
④脳卒中 (脳出血、脳梗塞等)	☐	☐	↑服薬中の方は必ず記入をお願いします。
⑤心臓病 (狭心症、心筋梗塞等)	☐	☐	
⑥慢性腎不全、腎不全	☐	☐	人工透析などで治療中の方は⑥にお答えください。
⑦貧血	☐	☐	
⑧眼科疾患	☐	☐	
⑨肝臓病	☐	☐	
⑩痛風 (高尿酸血症)	☐	☐	
⑪胃の手術	☐	☐	

II. 血のつながりのある方で次の病気にかかった人がいますか。

	父	母	兄弟姉妹
①高血圧症	☐	☐	☐
②心臓病	☐	☐	☐
③脳卒中 (脳出血、脳梗塞等)	☐	☐	☐
④糖尿病	☐	☐	☐
⑤原因不明の急死	☐	☐	☐

III. ここ1年間の自覚症状について、当てはまるものがありますか。

ある	ある
☐ ①どうき、息切れ	☐ ⑧意識を失った
☐ ②胸痛、圧迫感	☐ ⑨耳なり
☐ ③脈のみだれ	☐ ⑩手足のしびれ
☐ ④頭痛	☐ ⑪よくのどが渇く
☐ ⑤めまい、立ちくらみ	☐ ⑫疲れやすい
☐ ⑥言葉のもつれ	☐ ⑬目のかすみ
☐ ⑦顔、足のむくみ	☐ ⑭夜間尿が3回以上

IV. 当てはまるものにチェックを入れてください。		
1	たばこを習慣的に吸っている。	☐ ①はい（最近、1 か月間吸っている） ☐ ②最近、1 か月間は吸っていない（以前は吸っていた） ☐ ③いいえ（①②以外の方）
2	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
3	1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している。	☐ ①はい ☐ ②いいえ
4	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る。	☐ ①はい ☐ ②いいえ
5	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
6	食事をかんで食べる時の状態（歯や歯茎）	☐ ①何でもかんで食べられる ☐ ②かみにくいことがある ☐ ③ほとんどかめない
7	人と比較して食べる速度が速い。	☐ ①速い ☐ ②ふつう ☐ ③遅い
8	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
9	朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している。	☐ ①毎日 ☐ ②時々 ☐ ③ほとんど摂取しない
10	朝食を抜くことが週に3回以上ある。	☐ ①はい ☐ ②いいえ
11	お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度	☐ 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1日未満 ☐ ⑦やめた ☐ ⑧飲まない（飲めない）
12	飲酒日の1日当たりの飲酒量 （日本酒に換算してお答えください。目安は下部※参照）	☐ ①1合未満 ☐ ②1～2合未満 ☐ ③2～3合未満 ☐ ④4～5合未満 ☐ ⑤5合以上
13	睡眠で休養が十分とれている。	☐ ①はい ☐ ②いいえ
14	運動や食生活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（おおむね6か月以内） ☐ ③近いうちに（おおむね1か月以内）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か月未満） ☐ ⑤既に改善に取り組んでいる（6か月以上）
15	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

※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・約60mL）、缶チューハイ（同5度・約500mL又は同7度・約350mL）