

特定健診質問票(記入例)

記号	番号	氏名
999	123456	健保 太郎

『健康保険証』上段に記載されている記号・番号を記入
 ※記号：3桁 番号：3～6桁

各質問項目に対し、該当する回答欄の番号を記入

		回答	該当番号を記入
1	血圧を下げる薬の使用	1.はい 2.いいえ	2
2	血糖を下げる薬又はインスリン注射の使用	1.はい 2.いいえ	2
3	コレステロールや中性脂肪を下げる薬の使用	1.はい 2.いいえ	1
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	2
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	2
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	2
7	医師から、貧血といわれたことがある	1.はい 2.いいえ	2
8	現在、たばこを習慣的に吸っている	1.はい 2.いいえ	1
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	1
10	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	1.はい 2.いいえ	2
11	日常生活において歩行また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	2
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	2
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.何でも噛んで食べることができる 2.歯や歯ぐき、噛み合わせなど気になる部分があり、噛みにくいことがある 3.ほとんど噛めない	1
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	2
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	2
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	2
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある	1.はい 2.いいえ	2
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)	2
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量 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)	1.1合未満 2.1～2合未満 3.2～3合未満 4.3合以上	1
20	睡眠で休養が十分とれている	1.はい 2.いいえ	1
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(概ね6ヶ月以内) 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 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)	3
22	生活習慣の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	1