

[別紙-問診票]

○受診券を使用せずにパート等のお勤め先で健康診断を受診した方は、結果表のコピーと一緒に送付ください



クオカードプレゼント！

記号・番号 [—]

回答欄に○をつけてお答えください

氏 名 []

	質問項目	回 答
1	血圧を下げる薬の使用	①はい ②いいえ
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
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
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る (※「現在、たばこを習慣的に吸っている者」とは条件1と条件2を両方満たす者である。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いいえ以前は吸っていたが、最近1か月は吸っていない
		③いいえ (①②以外)
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年以上実施している	①はい ②いいえ
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
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 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(※「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日当たりの飲酒量 日本酒1合(アルコール度数15度・180ml)の目安:ビール500ml、焼酎110ml、ワイン180ml、ウイスキー60ml、缶チューハイ(アルコール5度・約500ml、同7度・約350ml)	①1合未満 ②1~2合未満 ③2~3合未満 ④3~5合以上 ⑤5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えますか	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)
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

○必須項目 以下の項目が必要ですのでご確認ください。

・身長・体重・腹囲・血圧・検尿・血液検査(脂質・血糖・肝機能検査)・受診医療機関