

# 瑞穂町健康診査問診票

※問診・健診結果は、特定保健指導や生活習慣病予防事業に活用させていただきます。また、東京都国民健康保険団体連合会の健診システムに登録され、匿名化し国への実績報告として提供します。そのことに同意の上、ご記入ください。

氏名		生年月日	昭和	年	月	日
----	--	------	----	---	---	---

あてはまる番号に○印をつけてください。

1	現在、血圧を下げる薬を使用していますか。	1. はい	2. いいえ	
2	現在、血糖を下げる薬またはインスリン注射を使用していますか。	1. はい	2. いいえ	
3	現在、コレステロールまたは中性脂肪を下げる薬を使用していますか。	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りますか。	1. はい	2. いいえ	
8	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 （「習慣的に喫煙しているとは、「今まで合計100本以上、または6か月以上吸っていること」であり、最近1か月間も吸っていること。）	1. はい	2. いいえ	
9	20歳の時の体重から10kg以上増加していますか。	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年以上実施していますか。	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ますか。	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と感じますか。	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. なんでもかめる	2. 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のが速いですか。	1. 速い	2. 普通	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回以上ありますか。	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. ほとんど摂らない
17	朝食を抜くことが週に3回以上ありますか。	1. はい	2. いいえ	
18	お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどのくらいですか。	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日当たりの飲酒量はどのくらいですか。 日本酒1合（180ml）の目安：ビール中ビン1本（約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（飲まない）		
		2. 1～2合未満		
		3. 2～3合未満		
		4. 3合以上		
20	睡眠で休養が十分取れていますか。	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いますか。	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か月以内）		
		3. 近いうちに改善するつもりである（概ね1か月以内）		
		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）		