

記号	番号	事業所名			
氏名	生年月日	S・H	年	月	日
健診機関名					

## 問 診 票

	質 問 項 目	回 答
1	血圧を下げる薬を服用している。	1.はい 2.いいえ
2	インスリン注射又は血糖を下げる薬を服用している。	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を服用している。	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）を受けたことがありますか。	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、習慣的に喫煙している者」とは、「吸い始めてから現在までの総本数が合計100本以上、又は6カ月以上吸っている者」であり、最近の1カ月間も吸っている者）	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
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.何でもかめる 2.かみにくい 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.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（清酒、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）
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量 清酒1合(180ml)の目安：ビール中瓶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 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カ月以内） 3.近いうちに（概ね1カ月以内）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カ月未満） 5.既に改善に取り組んでいる（6カ月以上）
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

※40歳以上（3月末までに40歳になる方）で問診票をお持ちでない方は、補助金の請求をされる際にご記入の上、結果表と一緒にお願いします。