特定健診質問項目 （第4期版）

健康保険 記号ー番号（　　ー　　）氏名（　　）

【質問票】

	現在、aからcの薬を服用されていますか。	
1	a.血圧を下げる薬	1. はい　2. いいえ
2	b.血糖を下げる薬、またはインスリン注射	1. はい　2. いいえ
3	c.コレステロールや中性脂肪を下げる薬	1. はい　2. いいえ
4	医師から、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっていると言われたり、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）にかかっていると言われたり、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言われたり、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、貧血と言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。 ※「現在、習慣的に喫煙している者」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ヶ月間吸っている 条件2：生涯で6ヶ月以上、又は合計100本以上吸っている	1. はい （条件1・2を満たす） 2.以前は吸っていたが、最近1ヶ月間は吸っていない （条件2のみ満たす） 3.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	ほぼ同じ年令の同性と比較して歩く速度が速いですか。	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.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は速いですか。	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. ほとんど摂取しない
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）を飲む頻度はどれくらいですか。 ※「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（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）60ml、缶チューハイ（同5度）約500ml、（同7度）約350ml	1. 1合未満 2. 1～2合未満 3. 2～3合未満 4. 3～5合未満 5. 5合以上
20	睡眠で休養が十分にとれていますか。	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ケ月以内） 3. 近いうちに（概ね1ケ月以内） 4. 既に取り組んでいる（6ケ月未満） 5. 既に取り組んでいる（6ケ月以上）
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

※健康保険組合の「事業所巡回健診」あるいは「東振協医療機関」で受診できず、やむを得ず近隣の医療機関で受診された方はこの「**特定健診質問項目**」にお答えの上、「**特定健診結果のコピー**」とともに健康保険組合へお送りください。