※医療機関の質問票に記入していただいても結構です。

特定健診対象者(40歳以上)

40歳以上必須

質　問　票

健康保険の記号	事業所名称	支店・営業所・工場	健診年月日	年　月　日
健康保険の番号	フリガナ		生年月日	健診年齢
	受診者氏名	男・女	年　月　日	歳　○健診年齢は、4月～翌年3月までに達する年齢です

(標準的な質問票)

	質問項目	回　答
1-3	現在、aからcの薬を使用していますか	
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、またはインシュリン注射	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 ※「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(①、②以外)
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又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が速いですか	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)を飲む頻度はどのくらいですか	①毎日　④週１～２日　⑦やめた ②週５～６日　⑤月に１～３日　⑧飲まない(飲めない) ③週３～４日　⑥月に１日未満
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(アルコール度数15度・180ml)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)	①1合未満　④3合～5合未満 ②1～2合未満　⑤5合以上 ③2～3合未満
20	睡眠で休養が十分とれていますか	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ヵ月以内) ③近いうちに(概ね1ヵ月以内)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ヵ月未満) ⑤既に改善に取り組んでいる(6ヵ月以上)
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

※標準的な質問票は、皆さんの日常を知るための大切なものです。
特に重要な質問は、薬についてです。健診を受診する前に、飲んでいる薬について確認しましょう。