**※両面印刷して記入してください。　　　　　　　　　　　　令和6年度(2024年度)～仕様**

**特定健診質問票**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 事業所名 | 記号 | 番号 | 氏　　名 |
|  |  |  |  |

**下記の質問にお答えください。回答欄の該当する番号に○を付けて下さい。**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 質問事項 | 回　　答 |
| 1 | 現在、血圧を下げる薬を服用していますか。 | ①はい　　　　　　②いいえ |
| 2 | 現在、血糖を下げる薬の服用又はインスリン注射をしていますか。 | ①はい　　　　　　②いいえ |
| 3 | 現在、コレステロールや中性脂肪を下げる薬を服用していますか。 | 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、貧血を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か月間は吸っていない(条件2のみ満たす) 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 |

※裏面に続きます

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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。（※「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日程度 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・110ｍｌ）、  ワイン（同14度・180ｍｌ）、  ウイスキー（同43度・60ｍｌ）、  缶チューハイ（同５度・500ｍｌ、同７度・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 |

※　質問票記入と提出について

当健保へ健診費用を請求する際、質問票がお手元にない方は、この質問票にお答えいただき健診結果と一緒に提出してください。尚、この質問票は、保健指導を行なうための階層化をするために、また、保健指導実施時に活用いたします。