

住 所：二宮町

氏 名：

問診票（二宮町 特定健康診査票）

※必ず全てにご回答ください。

質問項目	回答
現在、次の薬を服用していますか。	
a 血圧を下げる薬	①はい / ②いいえ
b 血糖を下げる薬又はインスリン注射	①はい / ②いいえ
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
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
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
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
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
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（①②以外）
20歳のときの体重から10kg以上増加していますか。	①はい / ②いいえ
1回30分以上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
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
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
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
人と比較して食べる速度が速いですか。	①早い / ②ふつう / ③遅い
就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ありますか。	①はい / ②いいえ
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
朝食を抜くことが週3回以上ありますか。	①はい / ②いいえ
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日未満 ⑦やめた ⑧飲まない（飲めない）
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・約180ml）の目安： ビール（同5度・約500ml） 焼酎（同25度・約110ml） ワイン（同14度・約180ml） ウイスキー（同43度・約60ml） 缶チューハイ（同5度・約500ml、同7度・約350ml）	①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3～5合未満 ⑤5合以上

裏面へ続く

睡眠で休養が十分にとれていますか。	①はい / ②いいえ
運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思っていますか。	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（概ね1か月以内）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か月未満） ⑤既に改善に取り組んでいる（6か月以上）
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