

清瀬市特定健康診査問診票

氏名	フリガナ	1. 男 2. 女
生年月日	昭・平 年 月 日 (歳)	
住所	清瀬市	
電話	- - 自宅・携帯	

※ 左の枠内及び下記の質問のあてはまるところに
○または必要な事項をご記入のください

※ 記入漏れのないようにお願いいたします。

1	a 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
	b 現在、インスリン注射又は血糖を下げる薬を服用していますか。	1. はい 2. いいえ
	c 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
2	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
3	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
4	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
5	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
6	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」とは、「今まで合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っていること」であり、最近1ヶ月も吸っていること) 今後1ヶ月以内に禁煙を考えている方は右の _____ に「レ」を入れてください。	1. はい 2. いいえ
7	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
8	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週に2日以上、1年以上実施していますか。	1. はい 2. いいえ
9	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日の歩数はどのくらいですか(わかる方はお答えください)。 目安:10分の歩行でおおよそ1000歩	1. はい 2. いいえ おおよそ()歩
10	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
11	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。	
12	人と比較して食べる速度が速いですか。	1. 速い 2. ふう 3. 遅い
13	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
14	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
15	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
16	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 2. 時々 3. ほとんど飲まない(飲めない)
17	※16にて1または2と回答した方のみお答え下さい。 飲酒日の1日当たりの飲酒量はどれくらいですか。【日本酒1合(180ml)の目安】 ●ビール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
18	睡眠で休養が十分とれていますか。	1. はい 2. いいえ

