

秦野市特定健康診査質問票(太枠の中を記入し、受診時に持参してください。)

フリガナ							性別	1 男 2 女	住所	〒	-		
氏名										電話	()		
生年月日	昭和		年		月					日生			

No	質問事項	選択肢	回答欄
1-3	現在、次の薬を服用していますか。		
1	a. 血圧を下げる薬	①はい ②いいえ	
2	b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	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、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者)	①はい ②いいえ	
9	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	
10	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	
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)はどの位の頻度で飲みますか。	①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない)	
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量はどの位ですか。 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)	①1合未満 ②1~2合未満 ③2~3合未満 ④3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保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。	①はい ②いいえ	

アンケートは裏面に続きます。

※ 医療機関の健診事務担当の方へ

この質問票の内容を秦野市特定健康診査票(A3)に転記してください。裏面の質問については転記不要です。

秦野市特定健康診査質問票

No	質問事項	選択肢	回答欄
23	COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか。	①はい ②いいえ	
24	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について知っていますか。	①はい ②いいえ	
25	食事をとる時間はだいたい決まっていますか。	①決まっている ②時々時間がばらつく ③不規則である	
26	主食・主菜・副菜がそろった食事をしていますか。 [★主食:ごはん・パン・麺類等 ★主菜:肉・魚・豆腐・卵等を主材料とした料理 ★副菜:野菜・海藻等を主材料とした料理]	①毎食そろっている ②そろう時とそろわない時がある ③そろっていないことが多い	
27	野菜をとるようにしていますか。	①毎食とっている ②1日1食はとっている ③全くとらないときもある	
28	毎日、牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品を1回はとりますか。	①はい ②いいえ	
29	ストレスの解消法はありますか。	①はい ②いいえ	
30	年に1度以上は歯科健診を受けていますか。	①はい ②いいえ	
31	歯間ブラシや糸ようじ等の補助的清掃用具を使いますか。 ①1日1回以上使っている ②時々使っている ③ほとんど又は全く使っていない		
32	歯の状況を教えてください。 ①自分の歯が28本以上 ②自分の歯が20～27本 ③自分の歯が4～19本 ④自分の歯が4本未満 ⑤自分の歯はない		
33	最近の身体の健康に対する意識の変化についてお聞きします。 ①前から気をつけている ②以前に比べ気をつけている ③以前に比べ気をつけなくなった ④以前から気をつけていない		
34	次のような活動に参加していますか。（複数回答可） ①地域のお祭りや行事 ②自治会活動 ③サークル ④老人クラブ ⑤ボランティア ⑥その他 ⑦特にしていない		
35	健康増進計画「健康はだの21」を知っていますか。	①はい ②いいえ	

ご協力ありがとうございました。