2025（令和7）年度　生活習慣病予防健診　質問票

被保険者等 記号	番号	続柄	氏名	性別	生年月日		年齢
		本　人 家　族		男 女	昭和 平成	年　　月　　日	

No	質　問　項　目	該当する番号に○をつけて下さい
1	現在、血圧を下げる薬を飲んでいますか？	① はい　② いいえ
2	現在、インスリン注射をしているか、又は血糖を下げる薬を飲んでいますか？	① はい　② いいえ
3	現在、コレステロールを下げる薬を飲んでいますか？	① はい　② いいえ
4	医師から、脳卒中（脳出血・脳梗塞等）にかかっていると言われたり、 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）にかかっていると言われたり、 治療を受けたことがありますか？	① はい　② いいえ
6	医師から慢性の腎不全にかかっていると言われたり、 治療（人工透析）を受けたことがありますか？	① はい　② いいえ
7	医師から、貧血と言われたことがありますか？	① はい　② いいえ
8	現在、タバコを習慣的に吸っていますか？　（加熱式タバコも含みます） ※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、または合計100本吸っている	① はい　（条件1と条件2を両方を満たす） 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　（上記回答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日３０分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、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、歩行または身体活動を１日１時間以上実施していますか？	① はい　② いいえ
12	ほぼ同じ年齢の同姓の方と比較して歩く速度が速いですか？	① 速い　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	他の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時間以内に食事をとることが週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３回以上ありますか？	① はい　② いいえ
18	お酒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方で 最近1年以上酒類を摂取していない方	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）
19	飲酒日の１日あたりの飲酒量をどのくらいですか？ 日本酒に換算して、飲酒日の１日あたりの飲酒量をお答えください。 【日本酒15度１合目安】ビール中瓶500㎖1本、焼酎25度110㎖、ワイン180㎖ ウィスキー43度60m、缶チューハイ5度500㎖または７度350㎖	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	睡眠で休養が充分にとれていますか？	① はい　② いいえ
21	健康のため、運動や食生活等の生活習慣の改善を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か月以内） ⑤ 既に改善に取り組んでいる（６か月以上）
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