

※特定健康診査受診時には、事前に記入して受診当日持参してください。

特定健康診査質問票

質問票記載内容及び健診結果について、市や市委託機関での共有に同意します。

氏名(自署)

生年月日 昭和 年 月 日

電話番号

(日中つながりやすい番号)

記入日 年 月 日

保険者名		宇部市国民健康保険	
質問項目		回答	
現在(健診受診日において)、宇部市国民健康保険の被保険者である		① はい	② いいえ
服薬状況	1-3 現在、aからcの薬を使用していますか		
	1 a.血圧を下げる薬	① はい	② いいえ
	2 b.血糖を下げる薬またはインスリン注射	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
既往歴(現病歴含む)	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
喫煙等	8 現在、タバコ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、2を両方満たす) 条件1:最近1か月間吸っている 条件2:生涯で6か月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、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歳の時から10kg以上体重が増えましたか	① はい	② いいえ
運動習慣	10 週2日以上、1回30分以上軽く汗をかく運動を1年以上していますか	① はい	② いいえ
	11 1日1時間以上、歩行または同等の運動をしていますか	① はい	② いいえ
	12 ほぼ同じ年齢の同性と比べて歩くのは速いですか	① はい	② いいえ
食習慣	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 他の人と比べて食べるのが速いですか	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
飲酒等	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が、最近1年以上酒類を摂取していない)	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 1日どのくらいお酒を飲みますか ※日本酒1合(アルコール度数15度・180ml)の目安 【ビール(5度・500ml)、焼酎(25度・110ml)、ワイン(14度・180ml) ウィスキー(43度・60ml)、缶チューハイ(5度・500ml)(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 寝ると疲れが十分とれますか	① はい	② いいえ
意識	21 運動や食事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(半年以内) ③ 近いうちに改善するつもりである(少しずつ始めている) ④ 既に取り組んでいる(半年未満) ⑤ 既に取り組んでいる(半年以上)	
	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