

質問票

特定健診では、生活習慣病予防のため、メタボリックシンドロームに着目した検査・質問が必要です。下記の質問票をチェックして、検査当日受付に提出してください。

質問事項		回答			
1	現在、a から c の薬の使用の有無	はい	いいえ		
	1 a. 血圧を下げる薬	はい	いいえ		
	2 b. インスリン注射又は血糖を下げる薬	はい	いいえ		
	3 c. コレステロールを下げる薬	はい	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	はい	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	はい	いいえ		
6	医師から、慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析)を受けたことがありますか	はい	いいえ		
7	医師から、貧血といわれたことがある	はい	いいえ		
8	現在、たばこを習慣的に吸っている (「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)	はい	いいえ		
9	20歳の時の体重から10kg以上増加している	はい	いいえ		
10	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	はい	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	はい	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	はい	いいえ		
13	この1年間で体重の増減が±3kg以上あった	はい	いいえ		
14	人と比較して食べる速度が速い	速い	普通	遅い	
15	就寝前の2時間以内に夕食を取ることが週に3回以上ある	はい	いいえ		
16	夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある	はい	いいえ		
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある	はい	いいえ		
18	お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度	毎日	時々	ほとんど飲まない	
19	飲酒日の1日あたりの飲酒量 清酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎35度(80ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	1合未満	1~2合未満	2~3合未満	3合以上
20	睡眠で休養が十分に取れている	はい	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いませんか	改善するつもりはない 改善するつもりである(概ね6ヶ月以内) 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 すでに改善に取り組んでいる(6ヶ月未満) すで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	はい	いいえ		