

【 資料 】

標準的な質問票

「標準的な健診・保健指導プログラム(改訂版) 平成25年4月 厚生労働省健康局」より

	質問項目	回答
1-3	現在、a からcの薬の使用の有無	
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 ふう 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(飲めない)
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量 清酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎35度(80ml)、ウイスキーダブル一杯(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	睡眠で休養が十分とれている。	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か月以内) 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 既に改善に取り組んでいる (6か月未満) 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

医師の診断・治療のもとで服薬中の者を指す。

中性脂肪も同様に取扱う。