

# 健康診断質問票

ふりがな		性別		会社名	
氏名		男・女		仕事の内容	
生年月日	年 月 日生 (才)				

### 自覚症状 特にない

- せき たん 鼻みず 動悸 息切れ  
げっぷ 胸やけ 吐き気 胃痛 腰痛  
しびれ むくみ 頭痛 めまい 肩こり  
疲れやすい その他

### 既往歴(今までにかかった病気)

- ない  
ある→病名

### 家族歴(父・母・兄弟姉妹の病気)

- ない  
ある→病名

### 現在の病気 (治療中の病気がありますか?)

- ない  
ある→病名

### 月経 (女性のみ)

- 順調 やや不順 不順  
 (最終月経 月 日頃終了) 閉経後

1. 現在、AからCの薬を使用していますか? A.血圧を下げる薬 B.インスリン注射又は血糖を下げる薬 C.コレステロールを下げる薬	①はい (A・B・C) ②いいえ
2. 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
3. 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
4. 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?	①はい ②いいえ
5. 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
6. 現在、たばこを習慣的に吸っていますか?	①はい(1日 本位) ②いいえ
7. 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
8. 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか?	①はい ②いいえ
9. 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
10. 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
11. この1年間で体重の増減が±3kg以上ありますか?	①はい ②いいえ
12. 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
13. 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
14. 夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ありますか?	①はい ②いいえ
15. 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
16. お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度は?	①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない)
17. 飲酒日の1日当たりの飲酒量は? (日本酒に換算して) [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)]	①1合 ③2~3合未満 ②1~2合未満 ④3合以上
18. 睡眠で休養が十分にとれていますか?	①はい ②いいえ
19. 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? ① 改善するつもりはない ④ 既に改善に取り組んでいる(6か月未満) ② 改善するつもりである(概ね6か月以内) ⑤ 既に改善に取り組んでいる(6か月以上) 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	
20. 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