

質問票（国民健康保険）

当てはまるところを○で囲んでください。

今までに かかった病気	特になし あり（高血圧症 糖尿病 脂質異常症 脳梗塞 脳出血 心臓病 不整脈 貧血 肝臓病 腎臓病 結核 甲状腺疾患 胃腸病 うつ病 骨粗鬆症 整形外科疾患 その他の病気）
今の病気	特になし あり（高血圧症 糖尿病 脂質異常症 脳梗塞 脳出血 心臓病 不整脈 貧血 肝臓病 腎臓病 結核 甲状腺疾患 胃腸病 うつ病 骨粗鬆症 整形外科疾患 その他の病気）
気になる症状	特になし あり（胸の圧迫感 動悸 息切れ 肩こり 腰痛 膝痛 不眠 手・足のしびれ感 めまい 頭痛 立ちくらみ 耳鳴り 下痢 便秘 腹が張っている 調子が悪い その他の症状）

No.	質問項目	回答（いずれかに○をつけてください）			
1 2 3	現在、aからcの薬や注射を使用していますか	a 血圧を下げる薬	①はい	②いいえ	
		b 血糖を下げる薬又はインスリン注射等（糖尿病の薬）	①はい	②いいえ	
		c コレステロールや中性脂肪を下げる薬等	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		
8	現在、たばこを習慣的に吸っていますか【◇条件1：最近1カ月間吸っている ◇条件2：生涯で6カ月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている】	①はい【◇条件1・2の両方該当】 ③いいえ【◇条件1・2ともに該当しない】	②喫煙歴あるが最近1カ月以上吸っていない【◇条件2のみ該当する】		
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		
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較して歩く速度が速いですか	①はい	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	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		
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に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れくらいですか ※「やめた」とは月1回以上の飲酒歴があり最近1年以上摂取していない場合	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
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量【1合の目安：日本酒・ワイン（アルコール度数15度180ml）、ビール・酎ハイ（同5度500ml、同7度350ml）焼酎（同25度110ml）、ウイスキー（同43度60ml）】	①1合未満	②1～2合未満	③2～3合未満	
		④3～5合未満		⑤5合以上	
20	睡眠で休養が十分とれていますか	①はい	②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	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か月未満）		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保健指導を受けたことがありますか	①はい	②いいえ		