

# 令和5年度 塩竈市特定健康診査（みなし健診）問診票

※受診する方が、ご回答ください。

質問項目		該当する番号を選び○で囲んでください。
	現在、1) から3) までのいずれかの薬を飲んでいますか。	
1	1) 血圧を下げる薬を飲んでいますか。	1 はい 2 いいえ
	2) 血糖を下げる薬の飲んでいますか。 または、インスリン注射をしていますか。	1 はい 2 いいえ
	3) コレステロールまたは中性脂肪を下げる薬を飲んでいますか。	1 はい 2 いいえ
2	医師から脳卒中（脳出血、脳こうそく等）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 ある 2 ない
3	医師から心臓病（狭心症、心筋こうそく等）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 ある 2 ない
4	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 ある 2 ない
5	医師から貧血といわれたことがありますか。	1 ある 2 ない
6	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 ※「習慣的」とは、「合計100本以上または6か月以上吸っている場合」で、最近1か月間も吸っている場合です。	1 吸っている 2 吸っていない
7	20歳の時の体重から10kg以上増加していますか。	1 増加している 2 していない
8	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上していますか。	1 している 2 していない
9	日常生活で歩行または同等の身体活動を1日1時間以上していますか。	1 している 2 していない
10	ほぼ同じ年齢の同性の方と比べて歩く速度が速いほうですか。	1 速い 2 速くない
11	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
12	ほかの方と比べて食べるのが速いほうですか。	1 速い 2 ふつう 3 速くない
13	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 ある 2 ない
14	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
15	朝食を食べないことが週に3回以上ありますか。	1 ある 2 ない
16	お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度を右からお選びください。	1 毎日飲む 2 時々飲む 3 ほとんど飲まない・飲めない
17	飲酒日の1日当たりの飲酒量を右からお選びください。 日本酒1合（180ml）の目安=ビール（500ml）、焼酎25度（110ml）、 ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）で換算	1 飲まない・1合未満 2 1～2合未満 3 2～3合未満 4 3合以上
18	睡眠で十分休養がとれていますか。	1 とれている 2 とれていない
19	運動や食事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（おおむね6か月以内） 3 近いうちに（おおむね1か月以内）改善するつもりであり、少しずつ取り組んでいる。 4 すでに改善に取り組んでいる（6か月未満） 5 すでに改善に取り組んでいる（6か月以上）
20	生活習慣改善について保健指導を受ける機会があれば利用を考えますか。	1 考える 2 考えない
既往歴	これまでに次のような病気があると医師から言われたことがありますか。 1.高血圧 2.心臓病 3.脳卒中 4.糖尿病 5.肝臓病 6.貧血 7.腎臓病 8.高脂血症 9.高尿酸血症 10.消化器系疾患 11.その他 12.なし	
自覚症状	次のような症状を感じることはありますか。 1.どうき 2.息切れ 3.胸の痛み、しめつけられる感じ 4.脈のみだれ 5.むくみ 6.めまい・立ちくらみ 7.頭痛・肩こり 8.手足のしびれ 9.手足の麻痺 10.言葉がもつれる 11.意識を失う 12.夜小便におきる 13.その他 14.なし	

裏面の情報提供書「本人同意欄」も忘れずにご記入ください。

質問はここで終了です。