人間ドック受診者 質問票 ※４０歳以上７５歳未満

|  |  |
| --- | --- |
| **質 問 項 目** | **回 答**（いずれかに☑） |
| 1 | 血圧を下げる薬を飲んでいる。 | □はい　　□いいえ |
| 2 | 血糖を下げる薬を飲んでいる、またはインスリン注射をしている。 | □はい　　□いいえ |
| 3 | コレステロールや中性脂肪を下げる薬を飲んでいる。 | □はい　　□いいえ |
| 4 | 医師から脳卒中（脳出血、脳梗塞等）と言われたり、治療を受けたことがある。 | □はい　　□いいえ |
| 5 | 医師から心臓病（狭心症、心筋梗塞等）と言われたり、治療を受けたことがある。 | □はい　　□いいえ |
| 6 | 医師から慢性腎臓病や腎不全と言われたり、治療（透析等）を受けたことがある。 | □はい　　□いいえ |
| 7 | 医師から貧血と言われたことがある。 | □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、条件1と2を両方満たす者である。条件1：最近1か月間吸っている条件2：生涯で6か月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている) | □はい(条件1と2を両方満たす)□以前は吸っていたが、最近1か月間は吸っていない(条件2のみ満たす)□いいえ(上記以外) |
| 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年以上実施している。 | □はい　　□いいえ |
| 11 | 日常生活で歩行または同等の身体活動を１日１時間以上実施している。 | □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 | 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。 | □何でもかんで食べることができる□歯や歯ぐき、かみ合わせなど気になる部分があり、かみにくいことがある□ほとんどかめない |
| 14 | 人と比較して食べる速度が速い。 | □速い　　□ふつう　　□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 | 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。 | □毎日　　□時々　　□ほとんど摂取しない |
| 17 | 朝食を抜くことが週に３回以上ある。 | □はい　　□いいえ |
| 18 | お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどれくらいですか。(※「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者) | □毎日　　□週５～６日□週３～４日□週１～２日 | □月に１～３日□月に１日未満□やめた□飲まない（飲めない） |
| 19 | 飲酒日の１日当たりの飲酒量はどれくらいですか。日本酒１合（アルコール度数15度・180ml）の目安：ビール(同5度・500ml)、焼酎(同25度・約110ml）、ワイン(同14度・約180ml）、ウイスキー(同43度・60ml）、缶チューハイ(同5度・約500ml、同7度・約350ml） | □１合未満□１～２合未満□２～３合未満□３～５合未満□５合以上 |

氏名：　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　生年月日：　　　　　年　　　　月　　　　日　　年齢：　　　　　　　電話：

→ 裏面もご記入ください

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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すか。 | □改善するつもりはない□概ね６か月以内に改善するつもりである□概ね１か月以内に改善するつもりで、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 |
| **理想の体重・目標の血圧があれば、ご記入ください。** |
| 理想の体重ｋｇ | 目標の血圧／　　　　　　　　　mmHg |
| **日常生活の中で改善したいことや、既に改善に取り組んでいること、目標などをご記入ください。** |
| 例）食べる量を控える、犬の散歩を今よりも遠回りしてみる、付合いのお酒を飲みすぎない、禁煙する等 |
| **人間ドックで精密検査になった項目があれば、ご記入ください。また、医師よりどのような説明がありましたか。** |
| 例）・狭心症と言われ、さらに詳しい検査をした。今後も○○病院の心臓内科に通う。・血糖値が高く、運動をするように言われ、栄養指導を継続的に受けることになった。薬も飲むことになった。 |
| **その他、人間ドックで指導を受けた内容があれば、該当項目に☑、または自由にご記入ください。** |
| 　□食事□運動□禁煙□禁酒（減酒）□体重測定・記録□血圧測定・記録□内服□その他 |

ご協力ありがとうございました