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