

# 健 康 調 査 票

☆下記の質問事項で該当するものに○を付けてください。

- I. 特定保健指導を受けるのは 1. 初めて 2. 2回目 3. 3回目 4. 4回以上
- II. 今までにかかった病気 1. 高血圧性疾患 2. 脂質異常症(高脂血症) 3. 糖尿病 4. 脳卒中 5. 心臓病 6. 肝臓病 7. その他( )
- III. 現在治療中の病気 1. 高血圧性疾患 2. 脂質異常症(高脂血症) 3. 糖尿病 4. 脳卒中 5. 心臓病 6. 肝臓病 7. その他( )
- IV. 父、母、祖父母、兄弟姉妹の方で下記のような病気にかかったことのある方はいらつしやいますか？
- V. 家族構成は 1. 高血圧性疾患 2. 脂質異常症(高脂血症) 3. 糖尿病 4. 脳卒中 5. 心臓病 6. 肝臓病  
1. 家族と同居 2. 一人暮らし 3. その他( )

<b>VI. 活動について</b>	
1. 通勤時間(往復)	
①徒歩 約 分	②バス 約 分
③自転車 約 分	④電車 約 分
⑤車・バイク 約 分	
2. 仕事時間(家事) 約 分	
3. 仕事内容 1. デスクワーク 2. 立ち仕事 3. 軽作業	
4. カ仕事 5. 営業 6. 活動量が多い仕事	
4. 定期的に運動している 1. はい( ) 分 回/週・月) 2. いいえ	
5. どんな運動していますか	
1. ウォーキング 2. ジョギング 3. 水泳 4. ジムトレーニング	
5. 球技( ) 6. ゴルフ 7. その他( )	
6. 運動について関心はありますか	
1. 関心はない	2. 関心はあるが実行できない
3. すぐにでも実行したい	4. ととき実行している
5. 運動を実行して6ヶ月未満である	6. 運動を実行して6ヶ月以上である
<b>VII. 喫煙について</b>	
1. たばこを吸いますか	
1. 吸っている( ) 本/日(喫煙年数) (年)	
2. 禁煙中( ) 日前から( ) ヶ月前から( ) (年)	
3. 吸わない	
1. たばこを吸っている方に禁煙について質問	
1. 関心はない	
2. 関心はあるが禁煙しようとは思わない	
3. 禁煙したいまたは本数を減らしたい	
4. 過去に禁煙経験がある( ) ヶ月( ) (年)	
5. 禁煙しようと考えている	
<b>VIII. 睡眠について</b>	
1. 睡眠時間	時間/日
1. ない	
2. 睡眠について悩みはありますか	1. ない 2. ある a. 不眠 b. 寝つきが悪い c. いびき d. 無呼吸 e. その他( )

<b>IX. 活動について</b>		
① 欠食することがある	はい	いいえ
② 夜22時以降に食事を摂ることがある	はい	いいえ
③ 一日一回以上外食またはコンビニで買うことがある	はい	いいえ
④ ご飯は1膳のみである	はい	いいえ
⑤ 揚げ物を1日1回以上食べる	はい	いいえ
⑥ 肉料理を1日1回以上食べる	はい	いいえ
⑦ 青魚(サバ、イワシ、サンマなど)を食べる	はい	いいえ
⑧ フラストフードやインスタント食品ヲ食べる	はい	いいえ
⑨ 麺といつしよにご飯ものを食べる	はい	いいえ
⑩ 満腹まで食べる	はい	いいえ
⑪ 野菜は毎日食べる	はい	いいえ
⑫ 海藻、きのこ類をよく食べる	はい	いいえ
⑬ 料理の味付けは濃い	はい	いいえ
⑭ 漬物、塩鮭、たらこ、塩辛、佃煮などをよく食べる	はい	いいえ
⑮ 干物、ハム、ソーセージ、かまぼこ、缶詰などをよく食べる	はい	いいえ
⑯ みそ汁、すまし汁、スープを1日2回以上飲む	はい	いいえ
⑰ 間食をする(菓子類、果物、菓子パンなど)	はい	いいえ
⑱ タ食後に間食をとることがある	はい	いいえ
⑲ ジュース類やブロッコ以外の缶コーヒーを1日1本以上飲む	はい	いいえ
⑳ サプリメントを摂っている	はい	いいえ
<b>X. 飲酒について</b>		
1. 頻度	1. 飲まない 2. 時々( ) 回/週・月) 3. 毎日	
2. 種類	1. ビール350ml 本 2. ビール500ml 本 3. 日本酒 合杯 4. 焼酎水割り 杯 5. 焼酎ロック 杯 6. サワー 杯 7. ワイン 杯 8. その他 杯	
<b>XI. 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</b>		
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ヶ月以内)		
3. 近いうちに(概ね1ヶ月以内)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ヶ月未満)		
5. 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)		