

標準的な質問票・生活習慣調査票

記入日：平成 年 月 日

記号・番号	—
フリカナ	
氏 名	

これからあなたの生活状況を確認していきます。

普段の一日を思い出し、質問にお答えください。

交代制勤務の方は、日勤の一日を思い出しお答えください。

食事についての質問は、昨日の食事を思い出してお答えください。昨日が特別な場合、

または昨日の食事が思い出せない場合は、普段よく食べる食事をお答えください。

質問は全部で約60問あります。回答に要する時間はおよそ15分～20分です。

それでははじめましょう。

一般財団法人 労働医学研究会 健診部中央本部

特定保健指導 係

■標準的な質問票

以下の質問にお答えください。

1. 体重 _____ kg 腹囲 _____ cm (直近の数値を記入してください)
(計測日: _____ 月 _____ 日 : _____ 時頃 (食前・食後))
2. 現在以下の薬を使っていますか？ (○で囲んでください。)
 - a.) 血圧を下げる薬 【 はい いいえ 】
 - b.) インスリン注射または血糖を下げる薬 【 はい いいえ 】
 - c.) コレステロールを下げる薬 【 はい いいえ 】
3. 医師から脳卒中 (脳出血、脳梗塞等) と言われたことや治療を受けたことがありますか？
【 はい いいえ 】
4. 医師から心臓病 (狭心症、心筋梗塞等) と言われたことや治療を受けたことがありますか？
【 はい いいえ 】
5. 医師から慢性の腎不全と言われたことや治療 (人工透析) を受けたことがありますか？
【 はい いいえ 】
6. 医師から貧血と言われたことがありますか？ 【 はい いいえ 】
7. 現在たばこを習慣的に吸っている 【 はい いいえ 】
(合計 100 本以上、または 6 ヶ月以上吸っている者であり、最近 1 ヶ月間も吸っている者)
8. 20 歳の時の体重から 10kg 以上増加している。 【 はい いいえ 】
9. 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 】
10. 日常生活において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 】
11. ほぼ同じ年齢の同性を比較して歩く速度が速いですか？ 【 はい いいえ 】
12. この 1 年間で体重の増減が ± 3 kg 以上ありましたか？ 【 はい いいえ 】
13. 人と比較して食べる速度が速いですか？ 【 速い 普通 遅い 】
14. 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？ 【 はい いいえ 】
15. 夕食後に間食 (3 食以外の夜食) をとることが週に 3 回以上ありますか？ 【 はい いいえ 】
16. 朝食を抜くことが週に 3 回以上ありますか？ 【 はい いいえ 】
17. お酒 (清酒、焼酎、ビール、洋酒など) を飲む頻度はどのくらいですか？
【 毎日 時々 ほとんど飲まない (飲めない) 】
18. 飲酒日の 1 日当たりの飲酒量はどのくらいですか？
<清酒 1 合 (180ml) の目安>ビール中瓶 1 本 (約 500ml)、焼酎 35 度 (80ml)、ワイン 2 杯 (240ml)、ウイスキーダブル 1 杯 (60ml)
【 1 合未満 1 ~ 2 合未満 2 ~ 3 合未満 3 合以上 】
19. 睡眠で休養が十分とれていますか？ 【 はい いいえ 】

■生活習慣調査票

1. 療養中の疾患について

現在治療中（食事療法・運動療法含む）の病気がありますか？（○で囲んでください：複数選択可）

内科系疾患

高血圧	脳卒中	痛風	糖尿病	肝臓病	脂質異常症
貧血	腎臓病	狭心症	心筋梗塞	その他の心臓病	
がん	ぜん息	その他（		）	なし

整形外科系疾患

首	腰	ひざ	肩	股関節	足首
その他（		）		なし	

2. 家族の病歴について

次の病気のうち、ご家族（両親・祖父母・兄弟姉妹）がかかったことのある病気はありますか？

（○で囲んでください：複数選択可）

高血圧	糖尿病	狭心症	心筋梗塞	脳卒中
がん	突然死	なし		

3. 今までで一番体重が重かったのは何歳の時に、何 kg でしたか？

歳の時	kg
-----	----

4. ダイエットをしたことがありますか？（○で囲んでください） 【 はい いいえ 】

5. 質問4. で「はい」を選択された方のみお答えください。 いいえを選択された方は質問7. へ。
 ダイエット方法は何でしたか？（○で囲んでください：複数選択可）

運動	食事改善	健康食品	健康づくり教室
フィットネスクラブ	その他（		

6. 最後にダイエットをしたのはどのくらい前ですか？（○で囲んでください）

1ヶ月以内	1ヶ月～3ヶ月	3ヶ月～半年	半年～1年
1年～3年	3年～10年	10年以上	

7. 今後減量をしようと思いませんか？（○で囲んでください） 【 はい いいえ 】

8. 質問7. で「はい」を選択された方のみお答えください。 いいえを選択された方は質問9. へ。
 何 kg 減らしたいと思いませんか？

— kg

9. 以前にタバコを吸ったことがありますか？（○で囲んでください） 【 はい いいえ 】

10. 質問9. で「はい」を選択された方のみお答えください。 いいえを選択された方は質問11. へ。
 禁煙してどのくらい経ちますか？（○で囲んでください）

1ヶ月以内	1ヶ月～3ヶ月	3ヶ月～半年	半年～1年
1年～3年	3年～10年	10年以上	現在も吸っている

11. だれと一緒に住んでいますか？（○で囲んでください：複数選択可）

父親	母親	配偶者	子ども1人	子ども2人
子ども3人以上	配偶者の父	配偶者の母	兄弟姉妹	
その他の血縁者	血縁者以外の人		一人暮らし	

12. あなたの職業は何ですか？（○で囲んでください）

専門職	技術職	管理職	事務	販売	営業	農林漁業
運輸	通信	技術	製造	建設	保安	サービス業
学生	主婦	その他（		）		なし

13. 仕事で体を動かすことが多いですか？（○で囲んでください）

【 はい：ほとんど立っての仕事 いいえ：座っての作業が多い 】

14. 質問13.で「はい」を選択された方のみお答えください。いいえを選択された方は質問15.へ。

5時間以上の軽い筋運動をとまなう立ち仕事ですか？（○で囲んでください）【 はい いいえ 】

15. 勤務形態はどれに該当しますか？（○で囲んでください）

日勤のみ	夜勤のみ	日勤・夜勤交代制	24時間勤務
パート	アルバイト	決まっていない	

16. 残業は多いほうですか？（○で囲んでください）

【 はい いいえ 】

17. 自分で健康だと感じていますか？（○で囲んでください）

非常に健康だと思う 健康なほうだと思う あまり健康ではない 健康ではない

● あなたの「朝」のライフスタイルについてお答えください。

1. だいたい何時に起きますか？

午前 ・ 午後 時 分

2. 休養は十分に取れていると思いますか？（○で囲んでください）

十分である まあ、あるほうだ 不足しがち 不足である

3. 現在タバコを吸っている方にお聞きいたします。現在タバコを吸っていない方は質問7.へ。

朝目覚めてから1本目を吸うまでの時間（○で囲んでください）

61分以上 31分～60分 6～30分 5分以内

4. 1日に何本吸いますか？（○で囲んでください）

10本未満	10本～20本	21本～30本	31本～40本
41本～50本	51本以上（	本）	

5. 喫煙年数はどれくらいですか？（○で囲んでください）

1ヶ月以内	1～3ヶ月	3ヶ月～半年	半年～1年
1年～3年	3年～10年	10年以上（	年）

6. 禁煙についてどのように思いますか？（一番当てはまると思うところへ☑してください）

- 関心はない
- 禁煙しなくてはいけないと思っているが、実行できない
- 禁煙を1ヶ月以内にでも実行したい
- 禁煙して6ヶ月未満である
- 禁煙して6ヶ月以上である

7. だいたい何時ごろに朝食（1回目の食事）を食べますか？

朝食は食べていない場合は「食べていない」を○で囲んで質問10.へ。

午前 ・ 午後 時 分 / 食べていない

8. 今日の朝食は何を食べましたか？ 分かる範囲で量も記入してください。

(今日が特別な場合は普段の朝食を記入してください：以下、昼・夕も同じ)

例：ごはん、大お茶碗 1.5 杯、みそ汁（具：玉ねぎ、わかめ）1 杯、たまご焼き（卵 2 個分）
食パン 1 枚（バターとジャム）、サラダ（和風ドレッシング、マヨネーズ）、牛乳コップ 1 杯 など

9. 朝食にかかる時間は何分くらいですか？（○で囲んでください）

5分未満 5分 10分 15分 20分 30分以上

10. 通勤についてお伺いします。

だいたい何時ごろ家を出ますか？

ご自宅で仕事をされているなど、通勤が必要ない場合は「通勤なし」を○で囲んで質問 11. は空欄で。

午前 ・ 午後 時 分 / 通勤なし

11. 通勤方法がそれぞれ何分かかるか教えてください。（片道の時間）

電車 分 バス 分 車 分
バイク 分 自転車 分 徒歩 分

● あなたの「昼」のライフスタイルについてお答えください

1. だいたい何時ごろに昼食（2 回目の食事）を食べますか？

昼食は食べていない場合は「食べていない」を○で囲んで質問 4. へ。

午前 ・ 午後 時 分 / 食べていない

2. 今日（または昨日）の昼食は何を食べましたか？分かる範囲で量も記入してください。

例：ラーメンセット（チャーシュー麺、半チャーハン、餃子 5 個）、定食（鰯の開き 1 枚、ごはん 1 杯、みそ汁（具：なめこと豆腐）1 杯、大根煮（小鉢）、青菜のお浸し）、牛丼（大盛り、卵付） など

3. 昼食にかかる時間は何分くらいですか？（○で囲んでください）

5分未満 5分 10分 15分 20分 30分以上

4. ほぼ毎日、通勤・買い物などで家の外へ出かけられますか？（○で囲んでください）

【 はい いいえ 】

5. 質問 4. で、「はい」を選択された方のみお答えください。いいえを選択された方は●「夕方」のライフスタイルへ。

【買い物などの外出の場合】

何時ごろ出かけることが多いですか？

午前 ・ 午後 時 分

【通勤の場合】何時ごろ帰宅しますか？（職場または学校を出る時間）

ご自宅で仕事をされているなど、通勤が必要ない場合は「通勤なし」を○で囲んでください。

午前 ・ 午後 時 分 / 通勤なし

6. 外出時の移動手段または、通勤方法がそれぞれ何分かかるか教えてください。(片道の時間)

電車 分 バス 分 車 分
 バイク 分 自転車 分 徒歩 分

● あなたの「夕方、のライフスタイルについてお答えください。

1. だいたい何時ごろに夕食(3回目の食事)を食べますか?

夕食は食べていない場合は「食べていない」を○で囲んで質問3.へ。

午前 ・ 午後 時 分 / 食べていない

2. 昨日の夕食は何を食べましたか?分かる範囲で量も記入してください。(飲酒量も含む)

例: エビフライ(大)2個、タルタルソース、ウスターソース、千切りキャベツ、ロールパン2個(バターなし)、コーンスープ1杯、りんご1/4個、発泡酒(350ml)1缶、焼酎ロック2杯 など

3. 夕食にかける時間は何分くらいですか?(○で囲んでください)

5分未満 5分 10分 15分 20分 30分以上

4. 飲酒について

適正な飲酒は1日1合までとし、同時に週に最低2日は休肝日を作ることです。

このような習慣についてどのように思いますか?(一番当てはまるところへ■してください)

- 関心はない
 適正な飲酒をしなくてはいけないと思うが、実行できない
 適正な飲酒を1ヶ月以内に実行したい
 適正な飲酒を実行して6ヶ月未満である
 適正な飲酒を実行して6ヶ月以上である
 意識しなくても適量内である

5. ほぼ毎日行っている活動を教えてください。(○で囲んでください:複数選択可)

料理 洗濯 皿洗い アイロンがけ 室内の掃除
 子どもと遊ぶ 介護 動物の世話(散歩) 介護
 庭の手入れ(ガーデニング) 屋外の掃除 階段の利用
 立ち仕事(店員・工場など) 車の荷物の積み下ろし
 ストレッチングやヨガなどの軽い運動 農作業 特になし

6. 1週間単位で実施している運動と、その時間をお答えください。

週単位で運動を行っていない場合は、「週単位で運動はしていない」にチェック☑してください。

運動種目	1回の時間(分)	週何回
例: ウォーキング	90	2
ゴルフ	360	1

週単位で運動はしていない

7. 自分の1日の歩数を知っていますか?(○で囲んでください)

【 知っている 知らない 】

8. 質問7. で「知っている」を選択された方のみお答えください。知らないを選択された方は質問9. へ。 何歩くらいか教えてください。(一番近い数字を○で囲んでください)

4,000 歩未満 4,000 歩～6,000 歩 6,000 歩～8,000 歩
8,000 歩～10,000 歩 10,000 歩～12,000 歩 12,000 歩以上

9. 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施することについてどのように思いますか？
(一番当てはまると思うところへ■してください)

- 関心はない
- 実施しようと思っているが、実行できない
- 今すぐにもでも実行したい
- 時々実施している
- 定期的な運動をして6ヶ月未満である
- 定期的な運動をして6ヶ月以上である

● あなたの「夜」のライフスタイルについてお答えください。

1. 間食や夜食を食べますか？(○で囲んでください) 【 食べる 食べない 】
※3食以外で口に入れるもの(甘い紅茶・コーヒーやジュースなどの飲み物も含みます)

2. 質問1. で「食べる」を選択した方のみお答えください。「食べない」を選択した方は質問3. へ。
間食・夜食は何時ごろ、何を食べますか？分かる範囲で量も記入してください。

午前 ・ 午後 時 分

例：おにぎり(鮭)1個、おもち(きなこ・磯辺焼)2個、菓子パン1個(メロンパン)、バナナ1本、カップラーメン(しょうゆ味)、ポテトチップス1袋、おせんべい2枚、まんじゅう大1個、など

3. 食習慣の改善についてどのように思いますか？(一番当てはまると思うところへ■してください)

- 関心はない
- 実施しようと思っているが、実行できない
- 今すぐにもでも実行したい
- 改善を実施して6ヶ月未満である
- 改善を実施して6ヶ月以上である

4. だいたい何時に寝ますか？

午前 ・ 午後 時 分

5. 過去1ヶ月の間、睡眠について以下のことがありましたか？

(当てはまるものに■にしてください：複数選択可)

- 夜眠りにつきにくい
- 夜中に目が覚める
- 昼間にひどく眠気を感じる
- 朝早く目が覚めて、もう一度眠ることが困難
- 眠りを助けるために睡眠剤などの薬やアルコール飲料を使う
- 朝、気分よく起きられない
- 特別なことはない

お疲れ様でした！ 質問はこれで終了です。