

特定健康診査 問診票
Questionnaire Sheet for Specific Health Examinations

No.	質問項目 Questions	回答 Answers
	現在、a から c の薬を使用していますか。 Are you taking the following medicines at present?	
1	a. 血圧を下げる薬 a. Medication to reduce blood pressure	①はい Yes ②いいえ No
2	b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射 b. Medication to reduce blood sugar or insulin injection	①はい Yes ②いいえ No
3	c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬 c. Medication to reduce your level of cholesterol or of neutral fat	①はい Yes ②いいえ No
4	医師から、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）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。 Have you ever been told by the doctor you have had a stroke (cerebral hemorrhage, brain infarction, etc.) and received treatment?	①はい Yes ②いいえ No
5	医師から、心臓病（狭心症、心筋梗塞等）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。 Have you ever been told by the doctor you have a heart disease (angina pectoris, myocardial infarction, etc.) and received treatment?	①はい Yes ②いいえ No
6	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。 Have you ever been diagnosed as having chronic kidney disease or kidney failure and received treatment (dialysis therapy)?	①はい Yes ②いいえ No
7	医師から、貧血といわれたことがありますか。 Have you ever been diagnosed as anemic?	①はい Yes ②いいえ No
8	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 （※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件 1 と条件 2 を両方満たす者である。 条件 1：最近 1 ヶ月間吸っている 条件 2：生涯で 6 ヶ月間以上吸っている、又は合計 100 本以上吸っている） Are you currently a heavy smoker? （※[Those currently smoking habitually] refers to those who apply to both Conditions 1 and 2. Condition 1: Smoked regularly within the previous month Condition 2: Smoked a lifetime total of six months or over, or a total of 100+ cigarettes)	① はい（条件 1 と条件 2 を両方満たす） Yes (Conditions 1 and 2 are both applicable) ②以前は吸っていたが、最近 1 ヶ月間は吸っていない（条件 2 のみ満たす） Smoked in the past but not within the past month (only Condition 2 is applicable) ② いいえ No
9	20 歳の時の体重から 10kg 以上増加していますか。 Have you gained over 10 kg from your weight at age 20?	①はい Yes ③ いいえ No
10	1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上実施していますか。 Are you in a habit of doing exercise to sweat lightly for over 30 minutes a time, 2 times weekly, for over a year?	①はい Yes ②いいえ No
11	日常生活において歩行又は同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施していますか。 In your daily life do you walk or do any equivalent amount of physical activity for more than one hour a day?	①はい Yes ②いいえ No
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか。 Is your walking speed faster than the speed of those of your age and sex?	①はい Yes ②いいえ No

No.	質問項目 Questions	回答 Answers
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。 Which of these best describes your condition while eating and chewing on food?	①何でもかんで食べることができる I can chew on anything. 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 Sometimes I have difficulty chewing due to problems of tooth, gum, or occlusion. ③ほとんどかめない I can hardly chew.
14	人と比較して食べる速度が速いですか。 Is your eating speed quicker than others?	①速い Quicker ②つう Normal ③遅い Slower
15	就寝前の 2 時間以内に夕食をとることが週に 3 回以上ありますか。 Do you eat supper two hours before bedtime more than 3 times a week?	①はい Yes ②いいえ No
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。 Do you eat snacks or drink sweet beverages between meals?	①毎日 Everyday ②時々 Sometimes ③ほとんど摂取しない Rarely eat
17	朝食を抜くことが週に 3 回以上ありますか。 Do you skip breakfast more than 3 times a week?	①はい Yes ②いいえ No
18	お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどのくらいですか。 （※「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） How often do you drink alcohol (Japanese sake, shochu, beer, western liquor)? （※[Quit drinking] refers to those who have record of habitually drinking alcohol at least once a month but have not had any alcohol consumption in the past year or more)	①毎日 Everyday ②週 5～6 日 5-6 days per week ③週 3～4 日 3-4 days per week ④週 1～2 日 1-2 days per week ⑤月に 1～3 日 1-3 times per month ⑥月に 1 日未満 Less than 1 day per month ⑦やめた Quit drinking ⑧飲まない Don't drink
19	飲酒日の 1 日当たりの飲酒量はどの位ですか。 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） How much do you drink per day? Sake (180 ml), beer (500 ml), Shochu 25% (110 ml), double whisky (60 ml), two glasses of wine (240 ml) 1 glass of Japanese sake (15% alcohol・180ml) as reference: beer (5%・500ml), shochu (25%・approx. 110ml), wine (14%・approx. 180ml), whiskey (43%・60ml),canned chuhai (5%・approx. 500ml, 7%・approx 350ml)	① 1 合未満 Less than 180 ml ② 1～2 合未満 180 – 360 ml ③ 2～3 合未満 360 – 540 ml ④ 3 合以上 More than 540 ml
20	睡眠で休養が十分とれていますか。 Do you sleep well and enough?	①はい Yes ②いいえ No
21	運動や食生活等の生活習慣を改善しようと思っていますか。 Do you want to improve your life habits of eating and exercising?	①改善するつもりはない Don't want to ②改善するつもりである（概ね 6 か月以内） Do want to (within 6 months) ③近いうちに（概ね 1 か月以内）改善するつもりであり、少しずつ始めている Want to improve in near future (within a month) and began to start ④既に改善に取り組んでいる（6 か月未満） Already trying to improve (less than 6 months) ⑤既に改善に取り組んでいる（6 か月以上） Already trying to improve (over 6 months)
22	生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。 Have you ever received any specific health guidance concerning improvements in lifestyle habits?	①はい Yes ②いいえ No