

特定健診の質問票にはどんな質問があるの？

特定健診申し込み後、集団健診の方には事前に質問票を送付します。個別健診の方は医療機関に質問票があります。健診前に以下のような内容の質問票に答えていただきます。
質問に答えることで、自分の生活を見直すことができます。また、健診後の特定保健指導にも活用されます。

質問票

保険者番号	保険者名

氏名	
生年月日	
記入日	

※各自ご記入下さい

NO	質問項目	選択肢	回答欄
1-3	現在、aからcの薬の使用の有無		
1	a. 血圧を下げる薬	①はい ②いいえ	
2	b. インスリン注射又は血糖を下げる薬	①はい ②いいえ	
3	c. コレステロールを下げる薬	①はい	
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。	①はい	
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。	①はい	
6	医師から、慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析)を受けたことがありますか。	①はい	
7	医師から、貧血といわれたことがある。	①はい ②いいえ	
8	現在、たばこを習慣的にすっている。 (※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は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)	①はい ②いいえ	
9	20歳のときの体重から10kg以上増加している。	①はい ②いいえ	
10	1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	①はい ②いいえ	
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	①はい	
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	①はい	
13	この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。	①はい	
14	人と比較して食べる速度が速い。	①早い ②ふつう ③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。	①はい ②いいえ	
16	夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある。	①はい	
17	朝食を抜くことが週3回以上ある。	①はい	
18	お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度	①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない)	
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量 清酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶1本(500ml)、焼酎35度(80ml)、ウイスキーダブル一杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	①1合未満 ②1~2合未満 ③2~3合未満 ④3合以上	
20	睡眠で休養が十分とれている。	①はい ②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っていますか。	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か月以内) 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 ④既に改善に取り組んでいる(6か月未満) ⑤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。	①はい ②いいえ	

体重の増加量が多いほど糖尿病・高血圧になりやすくなります。

あなたの体力が年齢相応かどうかの目安になります。

肥満者は夕食後に間食することが多いことがわかっています。

喫煙は動脈硬化を進行させます。メタボリック症候群に喫煙が重なるとますます心臓病や脳梗塞などを起こしやすくなります。

汗をかくほどの定期的な運動は生活習慣病の発症や死亡のリスクを下げます。

食べる速さと肥満には関連があります。

健診は何かの体の不調を感じて受診するわけではないので、自分では気付いていない、ましてや他人が見てもわからない健康上の異常や危険を科学的に調べることができます。

この結果、何か異常が見つければ、「やっぱり健診を受けてよかった」と思えます。異常がなければ「健康でよかった」と感じるはず。さらに、特定健診・特定保健指導を受ければ、生活習慣病の危険を察知し、どうすれば生活習慣病にならずに健康に過ごせるのかがわかります。あなたの健康のために、特定健診を忘れず受診しましょう。

問い合わせ先

保険年金課 ☎40-5558