

～ 人間ドック等 ・ 職場健診を受診された方へ～

特定健診・保健指導を実施する際に必要な項目になりますので、ご記入下さい代理の方も分かる範囲でご回答ください。

※ 特定健診を受診したことを、まちづくり協議会・公民館に知らせてよいですか(よい・不可)
記入がない場合、知らせてよいものとみなします。

健診日 (令和 年 月 日)

住所 いちき串木野市	公民館名
	電話番号
ふりがな 氏名	職 業
	生年月日 昭和 年 月 日 (歳)

※あてはまるものを○をつけてください。

既往歴・現病歴	
①なし	②高血圧
③糖尿病	④高脂血症(脂質異常)
⑤痛風(高尿酸血症)	⑥その他
自覚症状	
①なし	②息切れ・動機
③胸をしめつける感じ	④手足のしびれ
⑤舌のもつれ	⑥手足のまひ
⑦頭痛	⑧めまい
⑨耳なり	⑩脈の乱れ(脈がとぶ)
⑪その他	

No.	質 問 項 目	回 答	
1	現在、血圧を下げる薬を服用している	①はい	②いいえ
2	現在、インスリン注射又は血糖を下げる薬を服用している	①はい	②いいえ
3	現在、コレステロールや中性脂肪を下げる薬を服用している	①はい	②いいえ
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	②いいえ
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	②いいえ
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	①はい	②いいえ
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)	1. はい (条件1と条件2を両方満たす) 2. 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) 3. いいえ (①②以外)	
9	20歳の時の体重から10kg以上増加している	①はい	②いいえ
10	1回30分以上の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運動を1日1時間以上実施	①はい	②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	①はい	②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	①何でもかんで食べることができる ②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 ③ほとんどかめない	
14	人と比較して食べる速度が速い	①速い ②普通 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	朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している	①毎日 ②時々 ③ほとんど摂取していない	
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある	①はい	②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)	1. 毎日 3. 週3～4日 5. 月に1～3日 7. やめた	2. 週5～6日 4. 週1～2日 6. 月に1日未満 8. 飲まない (飲めない)
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量 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. 1合未満 3. 2～3合未満 5. 5合以上	2. 1～2合未満 4. 3～5合未満
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えますか	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、すこしずつ始めている ④すでに改善に取り組んでいる(6か月未満) ⑤すで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、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか	①はい	②いいえ

※ なお、市町村国民健康保険は保健指導の対象者に対し、法律に基づき保健指導を実施することとなっております。