

<b>健康診断 質問票</b>		健診日 年 月 日	
フリガナ		生年月日	大 昭 平
氏名		年 月 日	歳 男・女
住所	〒		
	電話		
健診直前の食事や間食からの経過時間は？	( ) 10時間以上 ( ) 10時間未満	主な食事内容	

**1. 今までにかかった病気や治療についてお聞きします (○印や内容記入をお願いします)**

病名と発症時期		現在の治療状況		
高血圧	歳	完治	経過治療中	治療中 (内服薬)
糖尿病	歳	完治	経過治療中	治療中 (内服薬・注射)
高脂血症	歳	完治	経過治療中	治療中 (内服薬)
心疾患	歳	完治	経過治療中	治療中 (
脳卒中	歳	完治	経過治療中	治療中 (
腎臓病	歳	完治	経過治療中	治療中 (
肝臓病	歳	完治	経過治療中	治療中 (
貧血	歳	完治	経過治療中	治療中 (
骨折	歳	完治	経過治療中	治療中 (
その他の疾患				
	歳	完治	経過治療中	治療中 (
	歳	完治	経過治療中	治療中 (
	歳	完治	経過治療中	治療中 (

**2. 祖父母、両親、兄弟姉妹で、高血圧・心臓病・糖尿病・脳卒中・がんなど、病気の人はいいますか？**

いない	いる		
誰：	病名 ( )	誰：	病名 ( )
誰：	病名 ( )	誰：	病名 ( )

**3. 現在、自覚症状として有るものに○印をつけてください**

胸の圧迫感		めまい・立ちくらみ	
心臓の鼓動が激しい		からだがだるい	
動悸がする		おなかが張っている	
息切れがする		下痢	
不眠		便秘	
肩こり・腰痛		下痢と便秘の両方	
手足のしびれ感		痔の傾向がある	

その他の症状 (ご記入願います)

**4. 現在、習慣的にたばこを吸いますか？**

吸わない		
はい	1日 本で、	年間位
止めた	年前から	

※「習慣的に喫煙している人」とは、これまでに100本以上、又は6ヶ月以上すっていて、最近1カ月も吸っている場合を「はい」とします

**5. 今までに輸血をしたことはありますか？**

ない	ある	時期と理由：
----	----	--------

6. 日常生活について、当てはまる所に○印をつけて下さい

① 20歳の時の体重から、10キロ以上増加している	はい	いいえ
② 1回30分以上の軽く汗をかく運動を、週2回以上、1年以上実施している	はい	いいえ
③ 日常生活で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
④ ほぼ同世代の同性と比較して、歩く速度が速い	はい	いいえ
⑤ この1年間で体重の増減が、±3kg以上である	はい	いいえ
⑥ 人と比較して食べる速度が速い	早い	普通 遅い
⑦ 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	はい	いいえ
⑧ 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	はい	いいえ
⑨ 朝食を抜くことが、週に3回以上ある	はい	いいえ
⑩ お酒（清酒・焼酎・ビール・洋酒など）を飲む頻度は	毎日	時々 飲まない
⑪ 飲酒日の1日当たりの飲酒量は？ 清酒1合（180ml）の目安：焼酎80ml（35度）、ビール500ml（中ビン1本） ワイン2杯（240ml）、ウイスキー60ml（ダブル1杯）	1合未満	
	1～2合未満	
	2～3合未満	
	3合以上	
⑫ 睡眠で休養が得られている	はい	いいえ
⑬ 生活習慣の改善について、指導を受ける機会があれば利用しますか	はい	いいえ
⑭ 女性の方にお聞きします	現在、妊娠中でしょうか（レントゲン検査のため）	はい  いいえ
	現在、生理中でしょうか（尿検査のため）	はい  いいえ

7. 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？

改善するつもりはない	
おおむね（6ヶ月以内に）、改善するつもりです	
おおむね（1ヶ月以内に）、改善するつもりです	
すでに、改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）	
すでに、改善に取り組んでいる（6ヶ月以上経過）	

当てはまるものに  
○印をつけて下さい

◀ 以下の8～12の質問は、企業健診の方のみ記入をお願いします ▶

8. 平均的な1日の労働時間は → 時間/日

9. 平均的な1ヶ月の残業時間は → 時間/日

10. ストレスの自覚は

感じていて、なかなか発散できない	
感じているが、発散するようにしている	
あまり感じない	
全く感じない	

11. この2週間でどの位ありますか。○印をつけて下さい

	全くない	数日	半分以上	ほぼ毎日
① 物事に対してほとんど興味が無い。または楽しめない				
② 気分が落ち込む、憂うつになる。または絶望的な気持ちになる				
③ 寝つきが悪い、途中で目が覚める。または逆に眠りすぎる				
④ 疲れた感じがする。または気力が無い				
⑤ あまり食欲がない。または食べ過ぎる				
⑥ 自分はダメな人間だ、人生の敗北者だと気に病む				
⑦ 新聞を読んだり、テレビを見ることなどに集中するのが難しい				
⑧ 動きや話し方が遅くなる。反応に落ち着かず、動き回る事がある				
⑨ 死んだ方がましだ。あるいは自分を傷つけようと思った事がある				

12. 上記の問題の状態になって、仕事や家族・人と仲良くていく事が、どのくらい困難ですか？

全く困難ではない	
やや困難	
困難	
極端に困難	