

問診票（個人健診）

記入日： 令和 年 月 日

フリガナ		生年月日	大・昭 平・令	年 月 日	男・女
氏 名					
住 所	〒 -	電話番号	自宅： 携帯：		

該当する □ に ☑ をお願いいたします。

1	これまでにかった病気がありますか？ 例：50歳 脳梗塞、60歳 狭心症など	☐ はい(病名と年齢：) ☐ いいえ
2	たばこを吸ったことがありますか？	☐ あり(1日 本・ 歳～ 歳) ☐ いいえ
3	(たばこを吸ったことがある方のみ) 直近1ヶ月間にたばこを吸いましたか？	☐ はい ☐ いいえ
4	お酒はどの位の頻度で飲みますか？	☐ 毎日 ☐ 週5～6日 ☐ 週3～4日 ☐ 週1～2日 ☐ 月に1～3日 ☐ 月に1日未満 ☐ 以前飲んでいたが1年以上飲んでいない ☐ 飲まない
5	(お酒を飲む方のみ) 1日当たりの飲酒量はどの位ですか？ ※1合の目安(ml)：ビール・チューハイ500・焼酎110・ ワイン180・ウイスキー60	☐ 1合未満 ☐ 1～2合未満 ☐ 2～3合未満 ☐ 3～5合未満 ☐ 5合以上
6	20歳の時の体重から10kg 以上増えていますか？	☐ はい ☐ いいえ
7	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上かつ1年以上行っていますか？	☐ はい ☐ いいえ
8	歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上行っていますか？	☐ はい ☐ いいえ
9	同年代の同性と比較して歩く速度が速いですか？	☐ はい ☐ いいえ
10	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？	☐ 何でもかんで食べられる ☐ かみにくいことがある ☐ ほとんどかめない
11	人と比較して食べる速度が速いですか？	☐ 速い ☐ ふつう ☐ 遅い
12	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
13	3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか？	☐ 毎日 ☐ 時々 ☐ ほとんど摂取しない
14	朝食を抜くことが週に3回以上ありますか？	☐ はい ☐ いいえ
15	睡眠で休養が十分とられていますか？	☐ はい ☐ いいえ
16	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？	☐ 改善するつもりはない ☐ 半年以内に改善するつもりである ☐ 1か月以内に改善するつもりである ☐ 改善に取り組んでいる(半年未満) ☐ 改善に取り組んでいる(半年以上)
17	これまでに特定保健指導を受けたことがありますか？	☐ はい ☐ いいえ
18	血圧の薬を飲んでいますか？	☐ はい ☐ いいえ
19	糖尿病の薬を飲んだり注射したりしていますか？	☐ はい ☐ いいえ
20	コレステロールや中性脂肪の薬を飲んでいますか？	☐ はい ☐ いいえ