

健康診断の質問票を正しく記入していますか？

職場の定期健康診断や人間ドック、住民健診時には、事前に生活習慣等に関する「質問票」を記入していただいている。この質問票は、個々の状態に合わせた改善支援につなげるために役立てられます。また、質問票に答えることが、自身の生活習慣について振り返るきっかけとなり、生活改善への意識を高める第一歩となります。

既往歴、服薬の有無、喫煙・飲酒の習慣等について正しく記入されない場合、適切な保健指導が行えませんので、質問票には正しい情報を記入しましょう。

なお、質問票の集計の結果、運動習慣や食事の仕方の改善に取り組んでいる方が少ない場合は、後期高齢者医療制度への負担金が増額され、短期給付の財源率の引上げにつながります。質問票の内容を参考にしていただき、生活習慣の改善に取り組んでいただきますようお願いします。

◆標準的な質問票

<特に重要な項目（40歳～74歳の方のみ）>

太文字の項目…生活習慣の改善に取り組んでいる方の集計のために重要な項目とされています。

青文字の項目…上記の集計のほか、特定保健指導の必要の有無やレベル（動機付け支援・積極的支援）の判定に利用します。

質問項目	
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
2	b. 血糖を下げる薬またはインスリン注射
3	c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬
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る。
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る。
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）を受けている。
7	医師から、貧血といわれたことがある。
8	現在、たばこを習慣的に吸っている。
9	20歳の時の体重から10kg以上増加している。
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
11	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。
13	食事をかんで食べる時の状態
14	人と比較して食べる速度が速い。
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。
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。
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある。
18	お酒を飲む頻度
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量
20	睡眠で休養が十分とれている。
21	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。
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。