

《注意事項》

- ◇問診票はあらかじめご記入の上、相談日にご持参下さい。
- ◇回答方法はマークシート方式で質問事項のあてはまる数字をボールペンやサインペンで塗りつぶして下さい。

記入例 正: ● 誤: ○

※この問診票で得られた回答は、集計処理等を行い、先生方の健康状態の把握や、巡回健康相談の円滑な実施のための参考資料といたします。上記以外の目的で、使用することはありません

健康管理推進事業 巡回健康指導・健康相談

令和6年度 問診票

秘

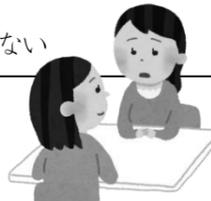
職員番号

◇左詰で対応する番号を塗りつぶして下さい。

0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9

1 現在の健康状態をどのように、考えていますか。

- ① 健康である ② どちらかといえば健康である ③ どちらかといえば健康でない ④ 健康でない



2 現在、通院中の病気がありますか？（複数回答可）

- ① 高血圧 ② 糖尿病 ③ 心臓病 ④ 脳梗塞
⑤ 肝臓病 ⑥ 腎臓病 ⑦ 痛風 ⑧ 貧血
⑨ 脂質異常症 ⑩ その他（ ） ⑪ 特にない

3 ここ一ヶ月、次のような症状がありましたか？（複数回答可）

- ① 頭が痛い・重い ② 肩こり ③ 腰痛 ④ 目の疲れ・痛み・湯き
⑤ 疲れやすい ⑥ 動悸 ⑦ 脈の乱れ ⑧ 息切れ
⑨ めまい ⑩ 耳鳴り ⑪ 下痢や便秘 ⑫ 咳・たんがよく出る
⑬ 良く眠れない ⑭ 食欲がない ⑮ 気分が落ち込む ⑯ 特にない
⑰ その他（ ）

4 現在の体重について、お聞きします。

- 1) 20歳のときの体重から、10kg以上増加していますか？ ① はい ② いいえ
2) この1年間で、体重の増減が±3kg以上ありましたか？ ① 増えた ② 減った ③ 変わらない



5 食生活について、お聞きします。

- 1) 朝食を抜くことが、週に3回以上ありますか？ ① はい ② いいえ
2) 夕食後に間食をとることが、週に3回以上ありますか？ ① はい ② いいえ
3) 食べる速度が、速いですか？ ① 速い ② 普通 ③ 遅い

6 運動習慣について、お聞きします。

- 1) 1回30分以上の軽く汗をかく運動を、週に2回以上実施していますか？ ① はい ② いいえ
2) 日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？ ① はい ② いいえ
3) 歩く速度が、速いですか？ ① 速い ② 普通 ③ 遅い

7 睡眠時間は、1日何時間ですか？

- ① 3時間未満 ② 3時間以上5時間未満 ③ 5時間以上7時間未満 ④ 7時間以上9時間未満 ⑤ 9時間以上

8 休養や睡眠が、十分にとれていると思いますか？

- ① 十分とれている ② 普通にとれている ③ あまりとれていない ④ とれていない

9 日頃、ストレスをどの程度感じていますか？

- ① 強く感じる ② 少し感じる ③ あまり感じない ④ まったく感じない

10 気分転換やストレス解消は、できていますか？

- ① できている ② まあまあできている ③ あまりできていない ④ できていない

1合は、日本酒180ml、ビール:500ml
焼酎:110ml、チューハイ:520ml
ウイスキー:60ml(ダブル1杯)、
ワイン:200ml、に相当します。

11 アルコールを、1週間に何回飲みますか？

- ① 毎日 ② 週に3~5回 ③ 週2回以内 ④ ほとんど飲まない、または飲まない

12 11の質問で「飲む」と回答した方に、お聞きします。1回平均何合（日本酒換算）飲みますか？

- ① 1合未満 ② 1~2合程度 ③ 2~3合程度 ④ 3合程度~それ以上

13 現在、たばこを習慣的に吸っていますか？

- ① はい ② いいえ

「現在、習慣的に吸っている者」とは、「これまでの喫煙本数が合計100本以上の者、又は6ヶ月以上吸っている者のうち、この1ヶ月間吸っている者を指します。

14 「はい」と答えた方に、お聞きします。禁煙について、どう思いますか？

- ① 機会があればチャレンジしたい ② チャレンジしたいが無理だと思ふ ③ 禁煙は考えていない

15 食事や運動等の生活習慣を改善してみようと、思いますか？

- ① すでに改善に取り組んでいる ② これから改善しようと思っている
③ 改善したい気持ちはあるが、どう取り組めばよいのかわからない ④ 改善したいが、現状の生活では取り組みが難しい

16 その他何か気がかりなことがありましたら、ご自由にご記入ください。

ご記入いただき
ありがとうございました。

