



氏名

8. 20歳の時の体重から10kg以上増加していますか。

はい いいえ

9. 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。

はい いいえ

10. 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。

はい いいえ

11. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか。

はい いいえ

12. 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	
2	かみにくい	
3	ほとんどかめない	

13. 人と比較して食べる速度が速いですか。

1	速い	
2	ふつう	
3	遅い	

14. 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

15. 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。

1	毎日	
2	時々	
3	ほとんど摂取しない	

16. 朝食を抜くことが週に3回以上ありますか。

はい いいえ

17. 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	
2	週5～6日	
3	週3～4日	
4	週1～2日	
5	月に1～3日	
6	月に1日未満	
7	やめた	
8	飲まない(飲めない)	

18. 飲酒日の1日当たりの飲酒量はどのくらいですか。

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	
2	1～2合未満	
3	2～3合未満	
4	3～5合未満	
5	5合以上	

19. 睡眠で休養が十分とれていますか。

はい いいえ

20. 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。

1	改善するつもりはない	
2	概ね6か月以内に改善するつもりである	
3	概ね1か月以内に改善するつもりであり、少しずつ始めている	
4	既に改善に取り組んでいる(6か月未満)	
5	既に改善に取り組んでいる(6か月以上)	

21. 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。

はい いいえ

## 医師の記入欄

診察

他覚症状

--	--	--

[他覚症状所見]

01: 眼瞼結膜蒼白(+)

02: 浮腫: 眼瞼(+)

03: 肝臓肥大(+)

04: 浮腫: 下腿(+)

05: 心音不純

06: 不整脈あり

## 今回詳細な健診を実施する場合の理由と対象者区分

理由 眼底

対象者区分

眼底

 5: 基準該当 1: 検査結果

(尿検査)測定不可能・検査未実施の理由

1: 生理中

2: 腎疾患等の基礎疾患があるため排尿障害を有する

医師の署名