

G：嗜好品

・タバコを吸いますか？

1. 習慣的に吸っている (喫煙年数：約 年) (1日の喫煙本数：約 本)
2. 以前から吸わない
3. 今はやめている

・アルコールを飲みますか？ 1. 毎日飲む 2. 時々飲む 3. ほとんど飲まない(飲めない)

・上記質問にて「1. 毎日飲む」を選ばれた方のみお答えください。

・休肝日を設けていますか？ 1. はい 2. いいえ

・飲酒日の1日当たりの飲酒量を下記の目安を参考にお答えください。

1. 1合未満
2. 1～2合未満
3. 2～3合未満
4. 3合以上

[日本酒1合(180ml)=ビール中瓶(約500ml)=焼酎25度(110ml)=ウイスキーダブル1杯(60ml)=ワイン2杯(240ml)]

H：体重・運動習慣

- ・20歳の時の体重から10kg以上増加していますか？ 1. はい 2. いいえ
- ・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？ 1. はい 2. いいえ
- ・日常生活で歩行又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
- ・ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか？ 1. はい 2. いいえ

I：食生活・休養

・食事を噛んで食べる時の状況はどれにあてはまりますか？

1. 何でもかんで食べることができる
2. 歯や歯ぐき、かみ合わせなど気になる部分があり、かみにくいことがある
3. ほとんどかめない

・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

・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？ 1. はい 2. いいえ

・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

・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

・睡眠で休養が得られていますか？ 1. はい 2. いいえ

J：生活習慣

- ・運動や食生活の生活習慣を改善しようと思いませんか？ (一番近い項目に○を付けて下さい。)
 1. 改善するつもりはない
 2. 改善するつもりである(6ヶ月以内)
 3. 近いうちに(1ヶ月以内)改善するつもりである
 4. すでに改善に取りくんでいる(6ヶ月未満)
 5. すでに改善に取りくんでいる(6ヶ月以上)

・生活習慣改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか？ 1. はい 2. いいえ

●生活習慣病健診(胃検査(バリウムまたはカメラ))を受診される方のみお答えください。

・注射で気分が悪くなったことがありますか？ 1. はい 2. いいえ

・普段から便秘、または下痢気味ですか？ 1. はい(便秘・下痢) 2. いいえ

・これまでに胃検査によって、気分が悪くなったことがありますか？ 1. はい 2. いいえ

・夜中(睡眠中)、2回以上トイレで目が覚めますか？(男性の方のみ) 1. はい 2. いいえ

<個人情報取り扱いについて>

この健康診断により取得した個人情報については、プライバシー保護に十分配慮し、当院で定められた利用目的以外一切使用されることはありません。この事に同意された上でご受診ください。

個人情報の取り扱いに同意いただけない場合は、健康診断をお受けいただけないことがあります。

なお、事業所からの健康診断をご受診の場合、契約の関係上、受診結果や保健指導対象の方の氏名を、就業されている事業所やご加入されている健康保険の健保組合、共済組合、協会健保、各市町村などへ情報提供する場合がございます。健康診断結果等の情報提供について、同意されない場合はお申し出下さい。