

標準的な質問票・生活習慣調査票

記入日：平成 年 月 日

保険証記号－番号	—
ふりがな	
お名前	様

これからあなたの生活状況を確認していきます。

普段の一日を思い出し、質問にお答えください。

交代制勤務の方は、日勤の一日を思い出してお答えください。

食事についての質問は、昨日の食事を思い出してお答えください。昨日が特別な場合、または昨日の食事が思い出せない場合は、普段よく食べる食事をお答えください。

質問は全部で約50問あります。回答に要する時間はおよそ15分～20分です。

それでははじめましょう。

財団法人 労働医学研究会 健診部中央本部

標準的な質問票

以下の質問にお答えください。

1. 現在以下の薬を使っていますか？（○で囲んでください。）
 - a.) 血圧を下げる薬 【 はい いいえ 】
 - b.) インスリン注射または血糖を下げる薬 【 はい いいえ 】
 - c.) コレステロールを下げる薬 【 はい いいえ 】
2. 医師から脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっているとされたり治療を受けたことがありますか？ 【 はい いいえ 】
3. 医師から心臓病（狭心症、心筋梗塞等）にかかっているとされたり治療を受けたことがありますか？ 【 はい いいえ 】
4. 医師から慢性の腎不全にかかっているとされたり、治療（人工透析）を受けたことがありますか？ 【 はい いいえ 】
5. 医師から貧血と言われたことがありますか？ 【 はい いいえ 】
6. 現在たばこを習慣的に吸っている 【 はい いいえ 】
（合計 100 本以上、または 6 ヶ月以上吸っている者であり、最近 1 ヶ月間も吸っている者）
7. 20 歳の時の体重から 10kg 以上増加している。 【 はい いいえ 】
8. 1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上実施している。 【 はい いいえ 】
9. 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る。 【 はい いいえ 】
10. ほぼ同じ年齢の同姓を比較して歩く速度が速いですか？ 【 はい いいえ 】
11. この 1 年間で体重の増減が ± 3 kg 以上ありましたか？ 【 はい いいえ 】
12. 人と比較して食べる速度が速いですか？ 【 はい いいえ 】
13. 夕食後に間食（3 食以外の夜食）をとることが週に 3 回以上ありますか？ 【 はい いいえ 】
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. 夕食後に間食（3 食以外の夜食）をとることが週に 3 回以上ありますか？ 【 はい いいえ 】
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（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどのくらいですか？
【 毎日 時々 ほとんど飲まない（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？

<清酒1合(180ml)の目安>

ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎35度(80ml)、ワイン2杯(240ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)

【 1合未満 1~2合未満 2~3合未満 3合以上 】

19. 睡眠で休養が十分とれていますか？

【 はい いいえ 】

生活習慣調査票

1. 療養中の疾患について

現在治療中(食事療法・運動療法含む)の病気がありますか？(○で囲んでください:複数選択可)

内科系疾患

高血圧	脳卒中	痛風	糖尿病	肝臓病	脂質異常症
貧血	腎臓病	狭心症	心筋梗塞	その他の心臓病	
がん	ぜん息	その他()			なし

整形外科系疾患

首	腰	ひざ	肩	股関節	足首
その他()			なし		

2. 家族の病歴について

次の病気のうち、ご家族(両親・祖父母・兄弟姉妹)がかかったことのある病気はありますか？

(○で囲んでください:複数選択可)

高血圧	糖尿病	狭心症	心筋梗塞	脳卒中
がん	突然死	なし		

3. 今までで一番体重が重かったのは何歳の時に、何kgでしたか？

_____歳の時 _____kg

4. ダイエットをしたことがありますか？(○で囲んでください)

【 はい いいえ 】

5. 質問4.で「はい」を選択された方のみお答えください。 いいえを選択された方は質問7.へ。

ダイエット方法は何でしたか？(○で囲んでください:複数選択可)

運動	食事改善	健康食品	健康づくり教室
フィットネスクラブ	その他()		

6. 最後にダイエットをしたのはどのくらい前ですか？(○で囲んでください)

1ヶ月以内	1ヶ月~3ヶ月	3ヶ月~半年	半年~1年
1年~3年	3年~10年	10年以上	

7. これから減量をしようと思えますか？(○で囲んでください)

【 はい いいえ 】

8. 質問7.で「はい」を選択された方のみお答えください。 いいえを選択された方は質問9.へ。

何kg減らしたいと思えますか？

_____kg

9. 以前にタバコを吸ったことがありますか？(○で囲んでください) 【 はい いいえ 】

10. 質問9.で「はい」を選択された方のみお答えください。 いいえを選択された方は質問11.へ。
禁煙してどのくらい経ちますか？(○で囲んでください)

1ヶ月以内 1ヶ月～3ヶ月 3ヶ月～半年 半年～1年
1年～3年 3年～10年 10年以上 現在も吸っている

11. だれと一緒に住んでいますか？(○で囲んでください：複数選択可)

父親 母親 配偶者 子ども1人 子ども2人
子ども3人以上 配偶者の父 配偶者の母 兄弟姉妹
その他の血縁者 血縁者以外の人 一人暮らし

12. あなたの職業は何ですか？(○で囲んでください)

専門職 技術職 管理職 事務 販売 営業 農林漁業
運輸 通信 技術 製造 建設 保安 サービス業
学生 主婦 その他() なし

13. 仕事で体を動かすことが多いですか？(○で囲んでください)

【 はい：ほとんど立っての仕事 いいえ：座っての作業が多い 】

14. 質問13.で「はい」を選択された方のみお答えください。 いいえを選択された方は質問15.へ。
5時間以上の軽い筋運動をともなう立ち仕事ですか？(○で囲んでください) 【 はい いいえ 】

15. 勤務形態はどれに該当しますか？(○で囲んでください)

日勤のみ 夜勤のみ 日勤・夜勤交代制 24時間勤務
パート アルバイト 決まっていない

16. 残業は多いほうですか？(○で囲んでください) 【 はい いいえ 】

17. 自分で健康だと感じていますか？(○で囲んでください)

非常に健康だと思う 健康なほうだと思う あまり健康ではない 健康ではない

● あなたの“朝”のライフスタイルについてお答えください。

1. だいたい何時に起きますか？

午前 ・ 午後

時	分
---	---

2. 休養は十分に取れていると思いますか？(○で囲んでください)

十分である まあ、あるほうだ 不足しがち 不足である

3. 現在タバコを吸っている方にお聞きいたします。 現在タバコを吸っていない方は質問7.へ。
朝目覚めてから1本目を吸うまでの時間(○で囲んでください)

61分以上 31分～60分 6～30分 5分以内

4. 1日に何本吸いますか？(○で囲んでください)

10本未満 10本～20本 21本～30本 31本～40本
41本～50本 51本以上(本)

5. 喫煙年数はどれくらいですか？（○で囲んでください）

1ヶ月以内 1～3ヶ月 3ヶ月～半年 半年～1年
1年～3年 3年～10年 10年以上（ 年）

6. 禁煙についてどのように思いますか？（一番当てはまると思うところへ☑してください）

- 関心はない
- 禁煙しなくてはいけないと思っているが、実行できない
- 禁煙を1ヶ月以内にでも実行したい
- 禁煙して6ヶ月未満である
- 禁煙して6ヶ月以上である

7. だいたい何時ごろに朝食（1回目の食事）を食べますか？

朝食は食べていない場合は「食べていない」を○で囲んで質問10.へ。

午前 ・ 午後 時 分 / 食べていない

8. 朝食は何を食べましたか？ 分かる範囲で量も記入してください。

例：ごはん、大お茶碗1.5杯、みそ汁（具：玉ねぎ、わかめ）1杯、たまご焼き（卵2個分）
食パン1枚（バターとジャム）、サラダ（和風ドレッシング、マヨネーズ）、牛乳コップ1杯 など

9. 朝食にかける時間は何分くらいですか？（○で囲んでください）

5分未満 5分 10分 15分 20分 30分以上

10. 通勤（通学）についてお伺いします。

だいたい何時ごろ家を出ますか？

ご自宅で仕事をされているなど、通勤が必要ない場合は「通勤なし」を○で囲んで質問11.は空欄で。

午前 ・ 午後 時 分 / 通勤なし

11. 通勤方法がそれぞれ何分かかるか教えてください。（片道の時間）

電車 分 バス 分 車 分
バイク 分 自転車 分 徒歩 分

● あなたの“昼”のライフスタイルについてお答えください

1. だいたい何時ごろに昼食（2回目の食事）を食べますか？

昼食は食べていない場合は「食べていない」を○で囲んで質問4.へ。

午前 ・ 午後 時 分 / 食べていない

2. 昼食は何を食べましたか？分かる範囲で量も記入してください。

例：ラーメンセット（チャーシュー麺、半チャーハン、餃子5個）、定食（鰻の開き1枚、ごはん1杯、みそ汁（具：なめこと豆腐）1杯、大根煮（小鉢）、青菜のお浸し）、牛丼（大盛り、卵付） など

3. 昼食にかける時間は何分くらいですか？（○で囲んでください）

5分未満 5分 10分 15分 20分 30分以上

4. ほぼ毎日、通勤・買い物などで家の外へ出かけられますか？（○で囲んでください）

【 はい いいえ 】

5. 質問4. で「はい」を選択された方のみお答えください。いいえを選択された方は質問6. へ。
何時ごろ、出かけることが多いですか？その時の移動手段とかかる時間を教えてください。

午前 ・ 午後 時 分
電車 分 バス 分 車 分
バイク 分 自転車 分 徒歩 分

6. 何時ごろ帰宅しますか？（職場または学校を出る時間）

ご自宅で仕事をされているなど、通勤が必要ない場合は「通勤なし」を○で囲んでください。

午前 ・ 午後 時 分 / 通勤なし

● あなたの“夕方”のライフスタイルについてお答えください。

1. だいたい何時ごろに夕食（3回目の食事）を食べますか？

夕食は食べていない場合は「食べていない」を○で囲んで質問3. へ。

午前 ・ 午後 時 分 / 食べていない

2. 夕食は何を食べましたか？分かる範囲で量も記入してください。

例：エビフライ（大）2個、タルタルソース、ウスターソース、千切りキャベツ、ロールパン2個（バターなし）、コーンスープ1杯、りんご1/4個、など

3. 夕食にかける時間は何分くらいですか？（○で囲んでください）

5分未満 5分 10分 15分 20分 30分以上

4. 飲酒について

適正な飲酒は1日1合までとし、同時に週に最低2日は休肝日を作ることです。

このような習慣についてどのように思いますか？（一番当てはまるところへ☑してください）

- 関心はない
- 適正な飲酒をしなくてはいけないと思うが、実行できない
- 適正な飲酒を1ヶ月以内に実行したい
- 適正な飲酒に近づくための努力（減酒など）をしている

5. ほぼ毎日行っている活動を教えてください。

料理	洗濯	皿洗い	アイロンがけ	室内の掃除
子どもと遊ぶ	介護	動物の世話（散歩）	介護	
庭の手入れ（ガーデニング）		屋外の掃除	階段の利用	
立ち仕事（店員・工場など）		車の荷物の積み下ろし		
ストレッチングやヨガなどの軽い運動		農作業		

6. 1週間単位で実施している運動と、その時間をお答えください。
週単位で運動を行っていない場合は、「週単位で運動はしていない」にチェック☑してください。

運動種目	1回の時間(分)	週何回
例：ウォーキング	90	2
ゴルフ	360	1

週単位で運動はしていない

7. 自分の1日の歩数を知っていますか？(○で囲んでください) 【 知っている 知らない 】

8. 質問7. で「知っている」を選択された方のみお答えください。知らないを選択された方は質問9. へ。

何歩くらいか教えてください。(一番近い数字を○で囲んでください)

4,000 歩未満 4,000 歩～6,000 歩 6,000 歩～8,000 歩
8,000 歩～10,000 歩 10,000 歩～12,000 歩 12,000 歩以上

9. 1回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上実施することについてどのように思いますか？
(一番当てはまると思うところへ☑してください)

- 関心はない
- 実施しようと思っているが、実行できない
- 今すぐにでも実行したい
- 時々実施している
- 定期的な運動をして 6 ヶ月未満である
- 定期的な運動をして 6 ヶ月以上である

● あなたの“夜”のライフスタイルについてお答えください。

1. 間食や夜食を食べますか？(○で囲んでください) 【 食べる 食べない 】

2. 質問1. で「食べる」を選択した方のみお答えください。「食べない」を選択した方は質問3. へ。
間食・夜食は何時ごろ、何を食べますか？分かる範囲で量も記入してください。

午前 ・ 午後 時 分

例：おにぎり（鮭）1個、おもち（きなこ・磯辺焼）2個、菓子パン1個（メロンパン）、バナナ1本、
カップラーメン（しょうゆ味）、など

3. 食習慣の改善についてどのように思いますか？（一番当てはまると思うところへ☑してください）

- 関心はない

- 実施しようと思っているが、実行できない
- 今すぐにでも実行したい
- 改善を実施して6ヶ月未満である
- 改善を実施して6ヶ月以上である

4. だいたい何時に寝ますか？

午前 ・ 午後 時 分

5. 過去1ヶ月の間、睡眠について以下のことがありましたか？

(当てはまるものに☑してください：複数選択可)

- 夜眠りにつきにくい
- 夜中に目が覚める
- 昼間にひどく眠気を感じる
- 朝早く目が覚めて、もう一度眠ることが困難
- 眠りを助けるために睡眠剤などの薬やアルコール飲料を使う
- 朝、気分よく起きられない
- 特別なことはない

お疲れ様でした！ 問診はこれで終了です。