

健康診断問診票

フリガナ

氏名： _____ 性別： 男・女 _____ 生年月日： S H _____ 年 月 日 _____ 歳

住所： 〒 _____ 企業名： _____

電話番号： _____ 緊急連絡先： _____

■ 回答欄の該当する番号に○印を記入してください。

食後 時間

| 質問項目 | | 回答 | |
|------|---|--|--------------|
| 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 | 1. はい | 2. いいえ |
| 2 | b. インスリン注射又は血糖を下げる薬 | 1. はい | 2. いいえ |
| 3 | c. コレステロールを下げる薬 | 1. はい | 2. いいえ |
| 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りますか。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 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りますか。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 6 | 医師から、慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療（人工透析）を受けたことがありますか。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 7 | 医師から、貧血といわれたことがある。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 8 | 現在、たばこを習慣的に吸っている。 （「合計 100 本以上、又は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をいう） | 1. はい | 2. いいえ |
| 9 | 20 歳の時の体重から 10kg 以上増加している。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 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 | 1. はい | 2. いいえ |
| 11 | 日常生活において歩行又は同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施 | 1. はい | 2. いいえ |
| 12 | ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 13 | この 1 年間で体重の増減が±3 kg以上あった。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 14 | 人と比較して食べる速度が速い。 | 1. 速い | 2. ぶつう 3. 遅い |
| 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。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 16 | 夕食後に間食（3食以外の夜食）をとることが週に 3 回以上ある。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 17 | 朝食を抜くことが週に 3 回以上ある。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 18 | お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度 | 1.毎日 2.時々 3.ほとんど飲まない（飲めない） | |
| 19 | 飲酒日の 1 日当たりの飲酒量 清酒 1 合の目安：ビール 500ml、焼酎 35 度(80ml)、ウイスキー 60ml、ワイン 240ml | 1. 1 合未満 2. 1～2 合未満 3. 2～3 合未満 4. 3 合以上 | |
| 20 | 睡眠で休養が十分とれている。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 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。 | 1. 改善するつもりはない 2. 改善するつもりである（概ね 6 か月以内） 3. 近いうちに（概ね 1 か月以内）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） | |
| 22 | 生活習慣の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 |

| | |
|-------------------------|---------------------------------|
| 現病歴（現在治療している病気） | 1. なし 2. あり（ _____ ） |
| 既往歴（以前かかった病気） | 1. なし 2. あり（ _____ ） |
| 自覚症状（気になっている症状） | 1. なし 2. あり（ _____ ） |
| 女性の方へ 現在妊娠・授乳・生理中ですか | 1. いいえ 2. はい（ 妊娠中 ・ 授乳中 ・ 生理中 ） |

オプション検査のご案内

遺伝子から疾患リスクを早期判定し、予防に活用できる「次世代ゲノム関連検査」を導入いたしました。ご希望の検査に○をつけて下さい。又、興味がある方はパンフレット等をご用意しておりますのでお気軽にお問い合わせください。

★＝オススメ 価格は全て税込みです。

| | | | |
|--------------------------|-----------------------|---|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | ★G-TAC がん検査 | 高感度で消化器がんが「今あるか」のリスク判定 さらに36項目のがんの「将来リスク」を検査 | 93,500円～ 142,000円 |
| <input type="checkbox"/> | ★消化器がんマイクロアレイ 血液検査 | 採血だけで、 <u>大腸がん</u> 、 <u>膵がん</u> 、 <u>胃がん</u> 、 <u>胆道がん</u> の罹患有無を9割以上の感度で早期リスク判定 | 84,300円 |
| <input type="checkbox"/> | ★Cologic (コロジック) | 大腸内視鏡検査が苦手な方向け。採血だけで <u>大腸がん</u> の罹患有無を8割以上の感度で早期リスク判定 | 17,900円 |
| <input type="checkbox"/> | ★PanaSee (パナシー) | 採血だけで早期発見が難しい <u>膵臓がん</u> の罹患有無を 8割以上の感度で早期リスク判定 | 17,900円 |
| <input type="checkbox"/> | CanTect (キャンテクト) | 部位を問わない全身のがんリスクを早期リスク評価 | 16,200円～ |
| <input type="checkbox"/> | GWAS Cancer PLUS | <u>36項目のがん</u> の遺伝的ななりやすさを検査 | 62,700円 |
| <input type="checkbox"/> | GWAS 57 | <u>生活習慣病等</u> の遺伝的ななりやすさを検査 | 62,700円 |
| <input type="checkbox"/> | LOX-index (ロックシンデックス) | 脳梗塞・心筋梗塞の将来リスクを早期評価 | 13,500円 |

質問票の参考資料

資料：標準的な健診・保健指導プログラム（確定版）資料3

| | 質問項目 | 参考 |
|----|--|--|
| 8 | 現在、たばこを習慣的に吸っている。 (※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は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) | 喫煙は、動脈硬化の独立した危険因子である。内臓脂肪症候群と喫煙により相乗的に心血管疾患の発症が増加する。 |
| 9 | 20歳の時の体重から10kg以上増加している。 | 体重の増加は、摂取エネルギーが消費エネルギーよりも大きい状態であることを示す(10kg増加=70,000kcal)。体重増加量が多いほど糖尿病・高血圧の有病率が高い。 |
| 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 | 運動強度3METs以上の活動を習慣的に4METs・時/週以上実施することにより生活習慣病の発症及び死亡リスクを減少することが示唆されている。 3METs以上の運動強度の運動に限定するために、質問に汗をかくという主観的感覚を加えている。(エクササイズガイド2006参照のこと) |
| 11 | 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施 | 生活習慣病発症予防及び死亡リスクの低下に効果のある身体活動量の下限値は19METs・時/週以上から26METs・時/週の間に分布していることから、この値に相当する週当たりの身体活動時間は、3METsの強度(普通歩行)で1日当たり54～74分である。3METsの強度の身体活動を、日常的な歩行や身体活動で表したものである。(エクササイズガイド2006参照のこと) |
| 12 | ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。 | 対象者の体力を評価する目的の項目である。 |
| 14 | 人と比較して食べる速度が速い。 | 日本人を対象とした研究で食べる速さと肥満度(BMI)との間には関連がみられるという報告がある(Sasaki et al.Int J Obese 2003,27:1405-10, Otsuka et al.J.Epidemiol 2006,16,3:117-124) |
| 16 | 夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある。 | 肥満者は、普通体重の者に比べ、夕食後に間食をすることが多い(平成9年国民栄養調査) |