①특정검진

【문진】해당되는 번호에 ○를 해 주십시오.

1 현재, 혈압약을 복용하고 있습니까?

2 현재, 인슐린 주사 또는 혈당을 낮추는 약을 복용하고 있습니까?

3 현재, 지질이상증의 약 (콜레스테롤이나 중성지방을 낮추는 약 등) 을 복용하고 있습니까?

4 지금까지 뇌졸중 (뇌출혈・뇌경색 등) 의 경험이 있습니까?

5 지금까지 심장병 (협심증・심근경색 등) 의 경험이 있습니까?

6 지금까지 만성 신장병이나 신부전의 경험이 있거나, 치료 (인공투석 등) 을 받은 경험이 있습니까?

7 빈혈이라는 진단을 받은 경험이 있습니까?

8 현재, 담배를 습관적으로 피우고 있습니까?

조건 1 : 최근 1 개월간 피우고 있다.

조건 2 : 생계에서 6 개월 이상 피우고 있다. 또는 합계 100 개 이상 피우고 있다.

1 네 (조건 1 과 조건 2 의 양쪽에 해당된다.)

2 이전에는 피웠지만, 최근 1 개월은 피우지 않았다. (조건 2 만)

3 아니오 (1, 2 이외)

9 체중이 20 세 경보다 10 ㎏이상 증가했습니까?

10 1 회 30 분 이상, 가볍게 땀을 흘리는 운동을 주 2 일 이상, 1 년 이상 계속하고 있습니까?

11 일상생활에서 보행 또는 같은 신체활동을 1 일 1 시간 이상 실시하고 있습니까?

12 동세대의 동성과 비교해서, 보행 속도가 빠릅니까?

13 식사를 씹어서 먹을 때의 상태는 어느 것에 해당됩니까?

1 무엇이든 씹어서 먹을 수 있다.

2 치아나 잇몸, 맞물림 등 신경이 쓰이는 부분이 있고, 씹기 어려운 경우가 있다.

3 거의 씹을 수 없다.

14 다른 사람과 비교해서 먹는 속도가 빠릅니까?

1 빠르다

2 보통

3 늦다

15 취침전, 2 시간 이내에 저녁을 먹는 경우가 주 3 일 이상 있습니까?

16 아침, 점심, 저녁 3 식 이외에 간식이나 가당음료수를 섭취하고

있습니까?

1 매일
2 가끔
3 거의 섭취하지 않는다

17 아침식사를 하지 않는 경우가 일주일에 3번 이상 있습니까?

18 술을 마시는 빈도는 어느정도 입니까?

(※「끊었다」는, 과거에 월 1회 이상의 습관적인 음주력이 있는 분 중에, 최근 1년 이상 주류를 섭취하고 있지 않는 분)

1 매일
2 주 5～6일
3 주 3～4일
4 주 1～2일
5 주 1～3일
6 월 1일 미만
7 끊었다
8 마시지 않는다 (마실 수 없다)

19 음주일의 1일당의 음주량

※일본술 1합(이찌고우)의 기준 (맥주 500ml, 와인 180ml, 위스키 60ml)

1 1합 미만 (마시지 않는다)
2 1～2합 미만
3 2～3합 미만
4 3～5합 미만
5 5합 이상

20 수면으로 휴양을 취할 수 있습니까?

21 운동이나 식생활 등의 생활습관을 개선해 보겠다고 생각하십니까?

1 개선할 생각이 없다
2 개선할 생각이다 (6개월 이내)
3 근일내에 개선할 생각이다 (1개월 이내)
4 개선하고 있다 (6개월 미만)
5 개선하고 있다 (6개월 이상)

22 생활습관의 개선에 관하여, 지금까지 특정보건지도를 받은 경험이 있습니까?