

特 定 健 康 診 査 質 問 票

別紙2

| | |
|--|--|
| 被保険者番号 6148— | お名前 |
|--|--|

(生年月日：昭和 年 月 日)

| | 質問項目 | 回 答 |
|-----|---|--|
| 1-3 | 現在、aからcの薬の使用の有無〔※〕はありますか。 | |
| 1 | a. 血圧を下げる薬 | ①はい ②いいえ |
| 2 | b. 血糖を下げる薬またはインスリン注射 | ①はい ②いいえ |
| 3 | c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬 | 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、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療（人工透析）を受けていますか。 | ①はい ②いいえ |
| 7 | 医師から、貧血といわれたことがありますか。 | ①はい ②いいえ |
| 8 | 現在、たばこを習慣的に吸っている。 (※「習慣的」とは、合計100本以上、または6ヶ月以上吸っていることであり、最近1ヶ月も吸っていること。) | 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年以上実施している。 | ①はい ②いいえ |
| 11 | 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。 | 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 | 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 |
| 14 | 人と比較して食べる速度が速い。 | ①速い ②ふつう 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 | 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 |
| 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（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度は。 | 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日当たりの飲酒量は。 (※日本酒1合（180ml）の目安： ビール500ml、焼酎25度（110ml）、ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）) | ①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3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ヶ月以内） ③近いうち（概ね1ヶ月以内）に改善するつもりであり、少しずつ始めている。 ④すでに改善に取り組んでいる（6ヶ月未満） ⑤既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上） |
| 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 |

〔※〕医師の判断・治療のもとで服薬中のものを指します。