特定健康診査の質問票

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 被保険者 | 記　号 | 番　号 | 受診者氏名 | フリガナ |
|  |  |  |
|  | 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. 血糖を下げる薬又はインスリン注射 | 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（人工透析など）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る。 | ①はい　　②いいえ |
| 8 | 現在、たばこを習慣的に吸っていますか。※「現在、習慣的に喫煙している者」とは条件１と条件２を両方満たす者である。条件１：最近１ヶ月間吸っている条件２：生涯で６ヶ月間以上吸っている、又は合計１００本以上吸っている | ①はい（条件１と条件２を両方満たす）②以前は吸っていたが、最近１ヶ月間は吸っていない（条件２のみ満たす）③いいえ（①②以外） |
| 9 | 20歳の時の体重から10㎏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 | 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、かみあ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 |
| 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）を飲む頻度はどのくらいですか。（※「やめた」とは、過去に月１回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近１年以上酒類を摂取していない者） | ①毎日②週５～６日③週３～４日④週１～２日⑤月に１～２日⑥月に１日未満⑦やめた⑧飲まない（飲めない） |
| 19 | 飲酒日の１日当たりの飲酒量日本酒１合（ｱﾙｺｰﾙ度数15度・180ml）の目安：ﾋﾞｰﾙ（同5度・500ml）焼酎（同25度・約110ml）、ﾜｲﾝ（同14度･約180ml）ｳｲｽｷｰ（同43度・60ml）、缶ﾁｭｰﾊｲ（同5度・約500ml、同7度・350ml） | ①１合未満②１～２合未満③２～３合未満 ④３～５合未満⑤５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すか。 | 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近いうちに（概ね１ヶ月以内）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、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。 | ①はい　　②いいえ |

令和　　年　　月　　日提出

受付日付印

民 間 放 送 健 康 保 険 組 合