

質 問 票

健康保険組合コード	0 6 1 3 5 8 9 1		
保険証 記号・番号	(記号)	(番号)	
フリガナ			
氏名 (漢字)			
生年月日	昭和・平成	年	月 日
性別	1 男 ・ 2 女	続柄	1 本人 ・ 2 家族
健診日	平成	年	月 日
実施医療機関都道府県			

	質 問 項 目	回 答
1-3	現在、a から c の薬の使用の有無	①はい ②いいえ
1	a. 血圧を下げる薬	①はい ②いいえ
2	b. インスリン注射または血糖を下げる薬	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。 （※「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）	①はい ②いいえ
9	20 歳のときの体重から 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また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早い。	①はい ②いいえ
13	この 1 年間で体重の増減が ± 3 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	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 日あたりの飲酒量 清酒 1 合（180 ml）の目安：ビール中瓶 1 本（約 500 ml）、 焼酎 35 度（80 ml）、ウイスキーダブル 1 杯（60 ml）、 ワイン 2 杯（240 ml）	① 1 合未満 ② 1～2 合未満 ③ 2～3 合未満 ④ 3 合以上
20	睡眠で休養が十分取れている。	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 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