特定健康診査の質問票

被保険者証	記　号	番　号	フリガナ	
			受診者氏名	
生年月日・年齢	年　月　日　歳		該当に○⇒	本人・被扶養者（家族）

	質問項目	回答（該当に○をつけて下さい）
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	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）、缶ﾁｭｳｰﾊｲ（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

＊記入漏れがないか、ご確認下さい

東洋水産健康保険組合

2024年4月