

質 問 票

様式⑩

※契約外健診機関で生活習慣病または人間ドックを受診した場合、この質問票を結果表と一緒に提出してください。

被保険者等 記号番号	記号	番号	氏名	男 女	生年月日	昭和	年	月	日
---------------	----	----	----	--------	------	----	---	---	---

	質 問 項 目	回 答
1	血圧を下げる薬を使用している	① はい ② いいえ
2	血糖を下げる薬又はインスリン注射を使用している	① はい ② いいえ
3	コレステロールや中性脂肪を下げる薬を使用している	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る	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る	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)を受けたことがある	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か月間吸っている 条件2:生涯で6か月以上吸っている、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か月間は吸ってない (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年以上実施している	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	① 何でもかんで食べることができる ② 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する頻度	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

質問項目		回答
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1～3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:ビール(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・500ml、同7度・350ml)	① 1合未満 ② 1～2合未満 ③ 2～3合未満 ④ 3～5合未満 ⑤ 5号以上
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

※ 医師の判断・治療のもとで服薬中のものを指す。

東京都農林漁業団体健康保険組合

R6.11