様式④

質　問　票

※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。

記入例

被保険者等記号	記号	番号	氏名		生年月日
	9876	54321	健保　太郎	男 ○ 女	昭和 ○

別表1および別表2に載っていない健診機関で受診し、
生活習慣病健診または人間ドックの健診補助金を請求する場合、
様式④質問票を健診結果表等に添付し申請してください。

該当する項目を○印で囲む
または、該当しない項目を消して
該当する項目だけを表示する

	質問項目	回答
1		① はい　② いいえ
2		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		① はい　② いいえ
8	「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

※　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

R7.4