

# 特定健康診査質問票

被保険者等	記号	番号	フリガナ		生年月日
			氏名		年      月      日

◆ 以下の質問について、回答欄の該当する番号に○をしてください。

質問項目	回 答
1 現在、血圧を下げる薬を服用していますか。	① はい                      ② いいえ
2 現在、インスリン注射 又は 血糖を下げる薬を服用していますか。	① はい                      ② いいえ
3 現在、コレステロール や 中性脂肪を下げる薬を服用していますか。	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	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りますか。	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カ月間吸っている 条件2:生涯で6カ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カ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以上増加していますか。	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年以上実施していますか。	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ますか。	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ですか。	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ですか。	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回以上ありますか。	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回以上ありますか。	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日当たりの飲酒量は、どのくらいですか。 ※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・約500ml、同7度・約350ml)	① 1合未満                      ② 1～2合未満 ③ 2～3合未満                      ④ 3～5合未満 ⑤5合以上
20 睡眠で休養が十分とれていますか。	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か月以内) ③近いうち(概ね1か月以内)に改善するつもりであり、少しずつ始めている ④すでに改善に取り組んでいる(6か月未満) ⑤すで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

※この『質問票』により取得した個人情報、目的以外に使用致しません。

C&Rグループ健康保険組合