

【パート勤務先で定期健康診断を受診、又は全額自己負担で人間ドック等を受診した場合のみ使用】

## (令和8年度)標準的な質問票

フリガナ		生年月日	(西暦)	年	月	日
氏名		組合員(被扶養者)番号				

・自覚症状について、該当するものに○をつけてください。

自覚症状	①あり: めまい・立ちくらみ 耳鳴り 咳・痰がよく出る 胸が痛む 動悸、息切れ 口の渇きがある 食欲不振 胃の痛み・もたれ 疲れやすい 肩・首のこり 手足のしびれ その他【 】
	②なし

・既往歴について、該当するものに○をつけてください。

既往歴	①あり: 高血圧症 糖尿病 脂質異常症 肝臓病 腎臓病 呼吸器系疾患 消化器系疾患 その他【 】
	②なし

・回答の該当項目に○をしてください(記入漏れがないようご注意ください)。

質問項目		回答	
現在、aからcの薬を継続して使用していますか。(医師の診断・治療のもとで服薬中の者を指す。)			
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)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き運動を週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ときの状態はどれにあてはまりますか	①なんでも噛んで食べることができる ②歯や歯ぐき、かみ合わせなど気になる部分があり、噛みにくいことがある ③ほとんど噛めない	
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 ③週3~4日 ⑤月に1~3日 ⑦やめた	②週5~6日 ④週1~2日 ⑥月に1日未満 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・約500ml、同7度・約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、これまでに保健指導を受けたことがありますか。	①はい	②いいえ