

質 問 票

| | 質 問 項 目 | 回 答 (該当□にチェック) |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1~3 | 現在、aからcの薬を使用していますか(医師の診断・治療のもとで服薬中の場合) | |
| 1 | a. 血圧を下げる薬 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| 2 | b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| 3 | c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| 6 | 医師から、慢性腎臓病や慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析など)を受けていますか | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| 7 | 医師から、貧血といわれたことがありますか | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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) | <input type="checkbox"/> はい(条件1と条件2を両方満たす) <input type="checkbox"/> 以前は吸っていたが、最近1か月間は吸っていない(条件2のみ満たす) <input type="checkbox"/> いいえ(1、2以外) |
| 9 | 20歳の時の体重から10kg以上増加していますか | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| 10 | 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> 何でもかんで食べることができる <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> 速い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> 毎日 <input type="checkbox"/> 時々 <input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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) | <input type="checkbox"/> 毎日 <input type="checkbox"/> 週5~6日 <input type="checkbox"/> 週3~4日 <input type="checkbox"/> 週1~2日 <input type="checkbox"/> 月に1~3日 <input type="checkbox"/> 月に1日未満 <input type="checkbox"/> やめた <input type="checkbox"/> 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) | <input type="checkbox"/> 1合未満 <input type="checkbox"/> 1~2合未満 <input type="checkbox"/> 2~3合未満 <input type="checkbox"/> 3~5合未満 <input type="checkbox"/> 5合以上 |
| 20 | 睡眠で休養が十分とれていますか | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> 改善するつもりはない <input type="checkbox"/> 改善するつもりである(概ね6か月以内) <input type="checkbox"/> 近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている <input type="checkbox"/> 既に改善に取り組んでいる(6か月未満) <input type="checkbox"/> 既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、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |

| | |
|--------------|-------|
| 組合員(被扶養者)証番号 | |
| (西暦)生年月日 | 年 月 日 |
| 氏 名 | |