質　問　票

（４０歳以上のご家族、任意継続被保険者用）特定健診受診時又は健診結果送付【クオカード申請】時にご利用ください。

記号		番号		氏名		パート先等名称	
住所		〒　　－ 日中連絡のつく電話番号（　　－　　－　　）					

※記号番号は保険証の左上をご覧ください。住所はクオカード送付時に利用しますので必ずご記入ください。
クオカード申請の場合、パート先等の名称が確認できない場合は進呈の対象外となります。

質問項目			回答
1-3	回答日現在ａ～ｃの薬の服用状況		該当するほうに○をつけてください
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）にかかっていると言われたり、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）にかかっていると言われたり、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言われたり、治療（人工透析等）を受けている		①はい　②いいえ
7	医師から、貧血と言われたことがある		①はい　②いいえ
8	現在、たばこ（加熱式たばこ含む）を習慣的に吸っている （※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計１００本以上、または６か月以上吸っている者」であり、最近一か月間も吸っている者のことをいう）		①はい　②いいえ
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、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	食事を噛んで食べる時の状態について		①なんでも噛んで食べることができる ②歯や歯茎、噛みあわせなど気になるところがあり、噛みにくいことがある ③ほとんど噛めない
１４	食べる時の速度は、人と比較して		①速い　②普通　③遅い
１５	就寝前の２時間以内に夕食をとることがある（週３回以上）		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る		①毎日　②時々 ③ほとんど摂取しない
１７	朝食を抜くことがある（週３回以上）		①はい　②いいえ
１８	お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒等）を飲む頻度		①毎日　②時々 ③ほとんど飲ま(め)ない
１９	飲酒時の１日当たりの飲酒量	日本酒１合（１８０ｍｌ）の目安 ビール５００ｍｌ、焼酎（２５度１１０ｍｌ）、 ウィスキーダブル１杯（６０ｍｌ）、 ワイン２杯（２４０ｍｌ）	①１合未満 ②１～２合未満 ③２～３合未満 ④３合以上
２０	睡眠で十分休養がとれている		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う		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たい		①はい　②いいえ