

# 勤務先で健康診断を受診された方へ

## ★ 問 診 票 ★

下記問診票を全てご記入の上、健診結果と一緒に健保へお送りください

保険証記号		保険証番号	
フリガナ			
氏名			
生年月日	昭和	年	月 日
住所	〒		

受診日	令和	年	月	日
受診医療機関名				

### 質問項目

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」または「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・脳梗塞など）にかかっていると言われたり、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・心筋梗塞など）にかかっていると言われたり、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言われたり、治療（人工透析など）を受けていますか	1：はい 2：いいえ
7	医師から、貧血と言われたことがありますか	1：はい 2：いいえ
8	現在、タバコ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、下記の条件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カ月間は吸っていない（条件2のみ満たす） 3：いいえ（1,2以外）
9	20歳のときの体重から10キロ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年以上継続して行っていますか	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時間以上行っていますか	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と思いますか	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、かみあわせなどが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と思いますか	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（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回 3：週3～4回 4：週1～2回 5：月に1～3回 6：月に1回未満 7：やめた 8：飲まない（飲めない）
19	飲酒日の1日あ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 3：2～3合 4：3～5合 5：5合以上
20	睡眠で十分に休養がとれていますか	1：はい 2：いいえ
21	運動や食生活など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（概ね6ヶ月以内） 3：近いうちに（概ね1ヶ月以内） 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