

フリガナ		所属所	
氏名		受診日	令和 年 月 日
組合員番号	地・沖縄	受診医療機関	

■回答欄の該当する番号を○で囲んでください。★マークの質問は特に重要です、必ず記入してください。

質問内容		回答
★1	a 血圧を下げる薬を使用していますか	①はい ②いいえ
	b インスリン注射又は血糖を下げる薬を使用していますか	①はい ②いいえ
	c コレステロールや中性脂肪を下げる薬を使用していますか	①はい ②いいえ
2	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
3	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
4	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(人工透析など)を受けたことがありますか	①はい ②いいえ
5	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
★6	現在、たばこを習慣的に吸っていますか (※「現在、習慣的に吸っている者」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月も吸っている者)	①はい ②いいえ
7	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
8	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
9	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
10	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
11	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
12	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
13	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
14	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
15	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
16	お酒(日本酒、焼酎、泡盛、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどの程度ですか	①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない)
17	飲酒日の1日あたりの飲酒量 日本酒1合(180ml)の目安: ビール中瓶1本(500ml)、焼酎・泡盛25度(110ml)、泡盛30度(90ml)、ウイスキーダブル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
18	睡眠で休養が十分とれていますか	①はい ②いいえ
19	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
		④既に改善に取り組んでいる (6か月未満)
★20	現在の腹囲(おへそ回り)は、何cmですか。 (健診結果票に腹囲の記載がある場合は、省略可。)	⑤既に改善に取り組んでいる (6か月以上)
		cm
21	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
★22	自覚症状はありますか	①はい ②いいえ

◎この問診票は、厚生労働省健康局作成の「標準的な質問票」を参考に作成しています。

(1. a-cの薬の使用の有無は医師の判断・治療のもとで服薬中のものを指します。)