

健康診査質問票(日本年金機構健保組合宛)

(注意) 特定健康診査受診券を使用して、健診を受診された方は、ご提出不要となります

【送付方法】 質問票をご記入の上、健診結果(写)と併せて返信用封筒へ同封し、健康保険組合宛に送付ください
健診結果に関する内容は、保健事業または国への報告以外の活用はいたしません

健診日	西暦	年	月	日	保険証記号・番号	.	続柄	本人・家族
フリガナ					連絡先	TEL		
氏名					住所	〒		

健診機関名	法人名			健診を実施した 医師名		
	施設名					
質 問 項 目				回答(該当する □ に ✓)		
1) 血圧を下げる薬を服用していますか。 (高血圧症の治療に係る薬剤を服用していますか。)				☐ はい	☐ いいえ	
2) 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。 (糖尿病の治療に係る薬剤を服用していますか。)				☐ はい	☐ いいえ	
3) 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。 (脂質異常症の治療に係る薬剤を服用していますか。)				☐ はい	☐ 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。				☐ はい	☐ 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。				☐ はい	☐ いいえ	
6) 医師から、慢性肝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)を受けていますか。				☐ はい	☐ いいえ	
7) 医師から貧血といわれたことがありますか。				☐ はい	☐ いいえ	
8) 現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 (最近1か月間吸っているもので、生涯で6か月以上、または 合計100本以上吸っている者)				☐ はい	☐ 以前は吸っていたが 最近1か月は吸って いない	☐ いいえ
9) 20歳のときの体重から10kg以上増加していますか。				☐ はい	☐ 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 実施していますか。				☐ はい	☐ 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。				☐ はい	☐ 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。				☐ はい	☐ いいえ	
13) 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。				☐ 何でもかめる	☐ 時々かめない	☐ 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。				☐ 速い	☐ 普通	☐ 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。				☐ はい	☐ 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。				☐ 毎日	☐ 時々	☐ ほとんど 摂らない
17) 朝食を抜くことが週3回以上ありますか。				☐ はい	☐ 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もののうち、 最近1年以上酒類を接種していない者)				☐ 毎日	☐ 週5～6日	☐ 週3～4日
				☐ 週1～2日	☐ 月1～3日	☐ 月に1日未満
				☐ やめた	☐ 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・約500ml)、 焼酎(25度・約110ml)、ワイン(同14度・約180ml)lウイスキー(同43度・約60ml)、 缶チューハイ(同5度・約500ml、同7度・約350ml)				☐ 1合未満	☐ 1～2合未満	☐ 2～3合未満
				☐ 3～5合未満	☐ 5合以上	
20) 睡眠で休養が十分にとれていますか。				☐ はい	☐ 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。				☐ 意思なし	☐ 意思あり (6か月以内)	☐ 意思あり (近いうち)
				☐ 取組済み (6か月未満)	☐ 取組済み (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。				☐ はい	☐ いいえ	