特 定 健 診 問 診 票

サンヨー連合健康保険組合提出用

健康保険 記号・番号	ー		医 療 機 関 名	
カ ナ 氏 名		男・女	健 診 日	令和 年 月 日
生 年 月 日	年 月 日		＊全項目とも必ず回答のいずれかに〇をしてください	

以下の質問項目を読み、回答欄へ①～⑧の該当するものに〇印を入れてください。

	質 問 項 目		回 答	
1	現在、aからcの薬を使用していますか。	a. 血圧を下げる薬	① はい	② いいえ
		b. インスリン注射または血糖を下げる薬	① はい	② いいえ
		c. コレステロールを下げる薬	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）を受けていますか。		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、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす人です。 条件1：最近1か月間吸っている 条件2：生涯で6か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か月間は吸っていない （条件2のみ満たす） ③いいえ（①②以外）	
7	20歳の時から体重が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また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はい 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、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどれくらいですか。 （※「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方のうち、最近1年以上酒類を摂取していない方）		①毎日 ②週5～6日 ③週3～4日 ④週1～2日	⑤月1～3日 ⑥月1日未満 ⑦やめた ⑧飲まない（飲めない）
17	飲酒日の1日当りの飲酒量はどれくらいですか。 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（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） ＊質問16で⑧を選択した方は①に〇をしてください		①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3～5合未満 ⑤5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すか。		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ヵ月以内） ③ 近いうち（概ね1ヵ月以内）に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ヵ月未満） ⑤ 既に改善に取り組んでいる（6ヵ月以上）	
20	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