

質問票（問診票）

「パート先健診結果」ご提供用

40歳以上の被扶養者の方で、パート先などで健康診断を受診された場合、健診結果の写しと当質問票（問診票）を当健康保険組合までご提供ください。Pepポイントを1,000ポイント進呈します。

【ご注意】○各欄、質問項目を、**全てご記入ください。**

○当冊子の受診券発行依頼書を郵送・FAXいただく際、この質問票は不要です。

○Pepポイントの進呈にあたっては、**Pep Up（ペップアップ）への事前登録が必要です。**
ご登録方法の詳細は四電けんぽホームページをご覧ください。

※パート先健診結果・質問票は以下にお届けください。

〒760-0033 高松市丸の内2番5号

四国電力健康保険組合 健診担当 あて

被保険者証 記号・番号	記号		被保険者 氏 名	
	番号			
会社名			所 属	
健診受診 年月日(西暦)	年 月 日		健診機関名 (病院名)	
受診者 氏 名	フリガナ		受診者生年月日(西暦)	受診者性別
	漢字		年 月 日	1.男 2.女

質問項目 (必ず全てご回答ください。)		回 答 (該当の数字を、右の記入欄に記入してください。)		記入欄	
服薬歴	血圧を下げる薬を使用していますか？	1. はい	2. いいえ		
	インスリン注射または血糖を下げる薬を使用していますか？	1. はい	2. いいえ		
	コレステロールを下げる薬を使用していますか？	1. はい	2. いいえ		
既往歴	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		
	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		
	医師から、慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療（人工透析）を受けたことがありますか？	1. はい	2. いいえ		
	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		
喫煙歴	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を両方満たす者である。 条件1：最近1ヵ月間吸っている 条件2：生涯で6ヵ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ヵ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）			
生活習慣	20歳のときの体重から10kg以上増加していますか？	1. はい	2. いいえ		
	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		
	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		
	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		
	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			
	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	
	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		
	夕食後に間食（3食以外の夜食）をとることが週に3回以上ありますか？	1. 毎日	2. 時々	3. ほとんど摂取しない	
	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		
	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日 3. 週3～4日 4. 週1～2日 5. 月に1～3日 6. 月に1日未満 7. やめた 8. 飲まない（飲めない）			
	飲酒日の1日当た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・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合未満 3. 2～3合未満 4. 3～5合未満 5. 5合以上			
睡眠で休養が十分にとれていますか？	1. はい	2. いいえ			
改善希望	運動や食生活等、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り、少しずつはじめている 4. 既に改善に取り組んでいる（6か月未満） 5. 既に改善に取り組んでいる（6か月以上）			
	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		