

記入例

特定健康診査【質問票】

事業所番号 (保険者証記号)	1 0	事業所名	日本貨物検数協会 ○ ○ 支部					
被 保 険 者 証 番 号	1 2 3 4 5 6	フリガナ	ニツケン アオイ					
		氏 名	日 検 葵					
生年月日	3.大正(5.昭和) 4 0 年	6 月 2 6 日	年齢	4 4 歳	性別	男・ ☒ 女	続柄	本人(家族)

以下の質問に、全てお答えください

質 問 項 目		回 答
1-3	現在、aからcの薬を使用していますか。	
1	a. 血圧を下げる薬	☐ はい ☒ いいえ
2	b. インスリン注射又は血糖を下げる薬	はい ☐ いいえ
3	c. コレステロールを下げる薬	☐ はい ☒ いいえ
4	医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっていると言われたり、治療を受けたりし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)にかかっていると言われたり、治療を受けたりしたことがありますか。	はい ☐ いいえ
6	医師から、慢性の腎不全にかかっていると言われたり、治療(人工透析)を受けたりしたことがありますか。	はい ☐ いいえ
7	医師から、貧血と言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。 (「現在、たばこを習慣的に吸っている」とは、「これまでに合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている人」であり、最近1ヶ月以内にも吸っている人)	はい ☐ いいえ
9	20歳の時の体重から10kg以上増加しましたか。	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年以上続けて行っていますか。	☐ はい ☒ いいえ
11	日常生活において歩行や同等のレベルの身体活動を1日1時間以上行っていますか。	☐ 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	この1年間で体重の増減が±3kg以上ありましたか。	はい ☐ いいえ
14	人と比較して食べる速度が速いですか。	速い ☐ ふつう ☒ 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	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。	はい ☐ いいえ
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある。	はい ☐ いいえ
18	お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどの程度ですか。	毎日 ☐ 時々 ほとんど飲まない(飲めない)
19	飲酒した日の1日当りの飲酒量どの位ですか。 清酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶1本(約500ml) 焼酎35度(80ml)、ウィスキーダブル1杯(60ml) ワイン2杯(240ml)	1合未満 ☐ 1～2合未満 2～3合未満 3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すか。	改善するつもりはない ☐ 改善するつもりである (概ね6ヶ月以内) 近いうちに(概ね1ヶ月以内) 改善するつもりであり、少しずつ始めている 既に改善に取り組んでいる。 (6ヶ月未満) 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保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。	☐ はい ☒ いいえ