

# 質 問 票

様式⑩

※契約外健診機関で生活習慣病または人間ドックを受診した場合、この質問票を結果表と一緒に提出してください。

保険証	記号	番号	氏名	男 女	生年月日	昭和	年	月	日
<b>質 問 項 目</b>						<b>回 答</b>			
1～3 現在、aからcの薬の使用の有無 ※									
1	a. 血圧を下げる薬					① はい		② いいえ	
2	b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射					① はい		② いいえ	
3	c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬					① はい		② 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。					① はい		② 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。					① はい		② いいえ	
6	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	
7	医師から、貧血といわれたことがある。					① はい		② いいえ	
8	現在、たばこを習慣的に吸っている。 (※「現在、習慣的に喫煙している者」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ヶ月間も吸っている者)					① はい		② いいえ	
9	20歳の時の体重から10kg以上増加している					① はい		② いいえ	
10	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施					① はい		② 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					① はい		② 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					① はい		② 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。					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			
14	人と比較して食べる速度が速い。					① 速い		② ふつう	③ 遅い
15	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。					① はい		② 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。					① 毎日	② 時々	③ ほとんど摂取しない	
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある。					① はい		② いいえ	
18	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度					① 毎日	② 時々	③ ほとんど飲まない(飲めない)	
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量 日本酒1合(180ml)の目安:ビール500ml、焼酎25度(110ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)					① 1合未満	② 1～2合未満	③ 2～3合未満	④ 3合以上
20	睡眠で休養が十分とれている。					① はい		② 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。					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ヶ月以内) ③ 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 ④ 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満) ⑤ 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。					① はい		② いいえ	

※ 医師の判断・治療のもとで服薬中のものを指す。

東京都農林漁業団体健康保険組合