

勤務先等での受診結果を送付して頂ける方は下記、ご記入のうえ健診結果(写)と一緒に、健保へご提出ください

【令和6年度版】

標準的な質問票

保険証 記号番号	1	3			-										既往歴	
氏名												自覚症状				

項目		回答	
1	現在、「血圧」を下げる薬を使用していますか	1: はい	2: いいえ
2	現在、インスリン注射又は血糖を下げる薬を使用していますか	1: はい	2: いいえ
3	現在、「コレステロール」や中性脂肪を下げる薬を使用していますか	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りますか	1: はい	2: いいえ
8	現在、タバコ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ヶ月間吸っている 条件2: 生涯で6ヶ月間以上吸っている、または合計100本以上吸っている	1: はい(条件1と条件2を満たす) 2: 以前は吸っていたが最近1ヶ月は吸っていない 3: いいえ(1, 2以外)	
9	20歳の時の体重から10kg以上増加していますか	1: はい	2: 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	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時間以上実施していますか	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と思いますか	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: 歯や歯茎、かみ合わせなどが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と思いますか	1: 速い	2: ふう 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回以上ありますか	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回以上ありますか	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回 3: 週3~4回 4: 週1~2回 5: 月に1~3回 6: 月に1日未満 7: やめた 8: 飲まない(飲めない)
19	飲酒日の1日あ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15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
20	睡眠で十分に休養がとれていますか	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すか	1: 改善するつもりはない 2: 改善するつもり(概ね6ヶ月以内) 3: 近いうちに(概ね1ヶ月以内) 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、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