質　　問　　票

被保険者等 記号・番号	―
フリガナ 受診者氏名	

《 健康診断補助金申請される方で、40歳以上の方は、必ず記入、回答し健診結果報告書に添付してください。》

質問事項		回答
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、条件1と条件2を両方満たす者である。） 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 ③ いいえ（①②以外）
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分以上の軽く汗をかく運動を週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）
19	飲酒日の1日あたりの飲酒量 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
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 近いうちに（概ね1ヵ月以内）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ヵ月未満） ⑤ 既に改善に取り組んでいる（6ヵ月以上）
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

通信機器産業健康保険組合