

健診質問票(40歳以上の健診結果添付用) ※令和6年4月1日以降に受診

東京都洋菓子健康保険組合

保険証	記号 — 番号	受診者氏名	
-----	---------	-------	--

※以下の質問項目を読み、解答欄へ該当するものに○をしてください。

番号	質問項目	回答	
1-3	現在、aからcの薬使用の有無※		
1	a.血圧を下げる薬	① はい	② いいえ
2	b.血糖を下げる薬またはインスリン注射	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る	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る	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)を受けている	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を両方満たす) ② 以前は吸っていたが、最近1ヶ月は吸っていない (条件2のみ満たす) 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年以上実施している	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る	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	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	

※医師の診断・治療のもとで服薬中の者を指す。

(裏面につづく)

番号	質問項目	回答
14	人と比較して食べる速度	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する頻度	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 「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日当たりの飲酒量 【日本酒1合(アルコール度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ヶ月以内)
		③ 近いうち (概ね1カ月以内)に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、これまでに特定保健指導を受けたことがある	① はい ② いいえ