

健診質問票(40歳以上の健診結果添付用) ※令和6年3月31日以前に受診

東京都洋菓子健康保険組合

保険証	記号一 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	血圧を下げる薬を使用している	① はい ② いいえ
2	血糖を下げる薬またはインスリン注射を使用している	① はい ② いいえ
3	コレステロールや中性脂肪を下げる薬を使用している	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、「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ヵ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 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 ② ほとんどかめない
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	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 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