

静岡県医師国保組合 健康診断(特定健診)個人票

太枠内をご記入ください。

受診券整理番号										
被保険者証番号										
氏 名	(男・女)									
区分(○で囲む)	正組員・正組家族・准組員・准組家族									
生 年 月 日	昭和 年 月 日									

質 問 票

下記項目について、該当箇所を○で囲んでください。

番 号	質 問 項 目	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（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	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 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 普通 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 ほとんど摂らない
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日当たりの飲酒量 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か月以内） ③ 近いうちに（概ね1か月以内）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か月未満） ⑤ 既に改善に取り組んでいる（6か月以上）	
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

日常生活において気になる自覚症状はありますか。
※ある場合は（ ）内に自覚症状を記入してください。

① ある（ ）
② ない