

質 問 票

保険者番号	OO140046	氏 名	
保険者名	平塚市	生 年 月 日	年 月 日
記入日	年 月 日	電 話 番 号	- -

	質 問 項 目	選 択 肢
1-3	現在、次の薬を服用していますか。	(該当する番号に○をつけてください)
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)を受けたことがありますか。	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、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か月は吸っていない(条件2を満たす) 3 いいえ(1、2以外)
9	20歳のときの体重から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ですか。	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 歯や歯ぐき、かみ合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ですか。	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)はどの位の頻度で飲みますか。 (*「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日あたりの飲酒量はどの位ですか。 日本酒1合(アルコール度数15度 180ml)の目安 :ビール(同5度 500ml)、 焼酎(同25度 約110ml)、ワイン(同14度 180ml)、ウイスキー(同43度60ml)、 缶酎ハイ(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っっていますか。	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 すでに改善に取り組んでいる(6か月未満) 5 すで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

(R6.9改正)

こくほの健診(特定健康診査) 問い合わせ先 : 平塚市保険年金課資格給付担当(健診担当) 電話72-7266(直通)