特定健診質問票　《東京ニットファッション健康保険組合》

保険証	記号		住　所	
	番号			
受診者名			電話番号	―　　―
受診日		年　　月　　日	医療機関名	

※内容確認のため、ご連絡させていただく場合がございます。

ＮＯ	質問項目	回答
1−3	現在、ａからｃの薬を使用していますか。	該当するものに✓を入れてください
1	ａ．血圧を下げる薬	□はい　□いいえ
2	ｂ．血糖を下げる薬又はインスリン注射	□はい　□いいえ
3	ｃ．コレステロールや中性脂肪を下げる薬	□はい　□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。	□はい　□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。	□はい　□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。	□はい　□いいえ
7	医師から、貧血といわれたことがある。	□はい　□いいえ
8	現在、たばこを習慣的に吸っている。 ※「現在、たばこを習慣的に吸っている者」とは、「これまでに合計100本以上、又は6ヵ月以上吸っている者」であり、最近1ヵ月間吸っている者	□はい　□いいえ
9	２０歳の時の体重から、１０kg以上増加している。	□はい　□いいえ
10	１回３０分以上の軽く汗をかく運動を週２回以上、１年以上実施している。	□はい　□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。	□はい　□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。	□はい　□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。	□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 □ほとんどかめない
14	人と比較して食べる速度が速い。	□速い　□ふつう　□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。	□はい　□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。	□毎日　□時々　□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。	□はい　□いいえ
18	お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどれくらいですか。	□毎日　□時々　□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	□1合未満　□1～2合未満　□2～3合未満　□3合以上
	日本酒１合（180ml）の目安：ビール中瓶１本（500ml）、焼酎25度（110ml）、ウイスキーダブル１杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）	
20	睡眠で休養が十分とれていますか。	□はい　□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。	□改善するつもりはない □改善するつもりである（概ね6ヶ月以内） □近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりであり、少しずつ始めている □既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満） □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。	□はい　□いいえ