キッコーマン健康保険組合御中

特定健康診査　質問票

健康保険 記号・番号	・			受診日			
フリガナ		続柄		生年月日			
氏　名		本人 ・ 配偶者 ・ その他		性別		年齢	

☆以下の質問項目に対して、回答欄に数字でお答え下さい。

No.	質　問　項　目	はい	いいえ	回答
1	現在、血圧を下げる薬を服用していますか。	1	2	
2	現在、血糖を下げる薬またはインスリン注射を使用していますか。	1	2	
3	現在、コレステロールや中性脂肪を下げる薬を服用していますか。	1	2	
4	医師から、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっていると言われたり、治療を受けたことがありますか。	1	2	
5	医師から、心臓病（狭心症、心筋梗塞等）にかかっていると言われたり、治療を受けたことがありますか。	1	2	
6	医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっていると言われたり、治療（人工透析など）を受けていますか。	1	2	
7	医師から、貧血と言われたことがありますか。	1	2	
8	現在、タバコ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）	1～3		
9	20歳の時の体重から10ｋｇ以上増加していますか。	1	2	
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	2	
11	日常生活において、歩行また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	2	
12	ほぼ同じ年齢の同性の方と比較して、歩く速度が速いですか。	1	2	
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、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくい所がある。 ３：ほとんどかめない。	1～3		
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	1～3		
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	2	
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	1～3		
17	朝食を抜くことが週に３回以上ありますか。	1	2	
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）	1～8		
19	飲酒日の１日あたりの飲酒量 ※日本酒１合（ｱﾙｺｰﾙ度数15度・180ml）の目安 ： ﾋﾞｰﾙ（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	1～5		
20	睡眠で休養が十分とれていますか。	1	2	
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ヶ月以内）に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ヶ月未満）　５：すでに改善に取り組んでいる（６ヶ月以上）	1～5		
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	2	

キッコーマン健康保険組合