

特定健診問診票

標準的な質問票

みづほ健康保険組合

対象者：当年度40才以上の方

記号 _____ 番号 _____ 氏名 _____ 生年月日 S 年 月 日生 歳

該当する番号に○をいれてください。

質問項目		回答	
	現在、aからcの薬の使用有無		
1	a. 血圧を下げる薬を飲んでいる。	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(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る。 ※(現在、「習慣的「吸っている者」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か月間も吸っている者)	① はい	② いいえ
9	20歳の時から、10kg以上増加している。	① はい	② いいえ
10	1回30分以上の軽い汗をかく運動を週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 歯や歯ぐき、かみ合わせなどが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。	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(菓子類・果物など)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せんか。	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カ月以内) ③ 近いうちに(概ね1カ月以内)改善するつもりである。 ④ 概ね改善に取り組んでいる。(6カ月未満) ⑤ 概ね改善に取り組んでいる。(6カ月以上)	
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