

【標準的な質問票】

被保険者等記号番号	—	氏名		受診日	令和	年	月	日
質 問 項 目				回 答				
1-3	現在、aからcの薬の使用の有無 ^(注1)							
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 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 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			

^(注1) 医師の診断・治療のもとで服薬中のものを指す。

裏面もご記入ください

~~~~~

|    | 質 問 項 目                                                                                                                                                    | 回 答                                                                                                                                                 |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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。<br>(※「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<br>② 週5～6日<br>③ 週3～4日<br>④ 週1～2日<br>⑤ 月に1～3日<br>⑥ 月に1日未満<br>⑦ やめた<br>⑧ 飲まない(飲めない)                                                              |
| 19 | 飲酒日の1日当たりの飲酒量<br>日本酒1合(アルコール度数15度・180ml)の目安：<br>ビール(同5度・500ml)<br>焼酎(同25度・約110ml)<br>ワイン(同14度・約180ml)<br>ウイスキー(同43度・60ml)<br>缶チューハイ(同5度・約500ml、同7度・約350ml) | ① 1合未満<br>② 1～2合未満<br>③ 2～3合未満<br>④ 3～5合未満<br>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<br>② 改善するつもりである<br>(概ね6か月以内)<br>③ 近いうちに(概ね1か月以内)<br>改善するつもりであり、<br>少しずつ始めている<br>④ 既に改善に取り組んでいる<br>(6か月未満)<br>⑤ 既に改善に取り組んでいる<br>(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                                                                                                                                          |

酒フーズ健康保険組合