質　問　票

保険者番号	保険者名
200469	辰野町

氏　名	
記入日	

※各自ご記入ください

No.	質問項目	選択肢
1-3	現在、ａからｃの薬の服用の有無	
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)にかかっていると言われたり、治療を受けたことがある。	①はい　②いいえ
5	医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっていると言われたり、治療を受けたことがある。	①はい　②いいえ
6	医師から、慢性の腎不全にかかっていると言われたり、治療(人工透析)を受けたことがある。	①はい　②いいえ
7	医師から、貧血と言われたことがある。	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、習慣的に喫煙している者」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ヶ月間も吸っている者)	①はい　②いいえ
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分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している。	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る。	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かみにくい 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普通　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る。	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(清酒、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 清酒1合(180ml)の目安：ビール中瓶1本(500ml)、焼酎35度(80ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	①1合未満　②1～2合未満 ③2～3合未満　④3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既に改善に取り組んでいる(6か月未満) ⑤既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保健指導を受けていただくことを了承します。	はい
23	今年度(4月から翌年3月末まで)において、巡回型特定健診、医療機関特定健診は受けていません。	はい