

質 問 票

(40歳以上の方は、補助金申請書に添付して下さい。)

	質 問 項 目	回 答(該当するものに○)
1	現在、血圧を下げる薬を使用している。	①はい ②いいえ
2	現在、血糖を下げる薬又はインスリン注射を使用している。	①はい ②いいえ
3	現在、コレステロールや中性脂肪を下げる薬を使用している。	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)にかかっているといわれたり、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、「累計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分以上の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	同年代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について。	①何でもかんで食べることができる ②歯や歯ぐき、かみ合わせなどで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	お酒を飲む頻度について。	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日当りの飲酒量について。(日本酒換算) 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	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 ④既に改善に取り組んでいる (6ヶ月未満) ⑤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。	①はい ②いいえ

◎この「質問票」により取得した個人情報は、健康保険業務(重症化予防・特定保健指導管理事項等)以外に使用いたしません。

健康保険被保険者証の

記号 _____ 番号 _____

受診者の

氏名 _____

被保険者との

続柄 _____