

# 健診質問票(40歳以上の健診結果添付用) 東京都洋菓子健康保険組合

健康保険 記号 - 番号	記入日	年	月	日
<p>個人情報提供の同意について</p> <p>東京都洋菓子健康保険組合(以下当組合)に提出された健診結果および健診質問票の個人情報は、当組合が保健事業を委託している(一社)東京都総合組合保健施設振興協会および特定保健指導実施機関に書類もしくは電子的方法によって提供されます。 提出された個人情報は当組合が実施する保健事業以外の目的で利用されることはありません。</p>				
住所				
氏名				

※以下の質問項目を読み、解答欄へ該当するものに○をしてください。

番号	質問項目	回答	
1-3	現在、aからcの薬使用の有無※		
1	a.血圧を下げる薬	① はい	② いいえ
2	b.血糖を下げる薬またはインスリン注射	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ヶ月間吸っている 条件2:生涯で6ヶ月間以上吸っている、または合計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ヶ月は吸っていない (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

※医師の診断・治療のもとで服薬中の者を指す。

(裏面につづく)

番号	質問項目	回答
13	食事をかんで食べる時の状態	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	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する頻度	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 「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)
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量 【日本酒1合(アルコール度15度・180ml)の目安】 ・ビール(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
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(概ね1カ月以内)に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、これまでに特定保健指導を受けたことがある	① はい ② いいえ