

標準的な質問票

組合員証番号（  
フリガナ  
氏 名（  
生 年 月 日（西暦19 年 月 日）  
記 入 日（平成 年 月 日）

※ 回答欄の番号に○（マル）を付けてお答えください。

	質 問 項 目	回 答
	現在、aからcの薬の使用の有無がある。（医師の診断・治療のもと服薬中の者を指す。）	
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，「合計100本以上，又は6か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
13	食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまるか。	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る。	① はい ② いいえ
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 すで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る機会があれば，利用しますか。	① はい ② いいえ

厚生労働省健康局「標準的な健診・保健指導プログラム」より

※  の項目については，必須の項目となりますので，必ず，御回答いただきますようお願いいたします。