

質問票(健康診査)

氏名	
生年月日	昭和 年 月 日生

長崎県薬剤師国民健康保険組合

※あてはまるものに○をしてください

番号	質問項目	回答
1	現在、血圧を下げる薬を服薬していますか。	はい ・ いいえ
2	現在、インスリン注射又は血糖を下げる薬を服薬していますか。	はい ・ いいえ
3	現在、コレステロールを下げる薬を服薬していますか。	はい ・ 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。	はい ・ 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。	はい ・ いいえ
6	医師から、慢性の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)を受けたことがありますか。	はい ・ いいえ
7	医師から、貧血といわれたことがありますか。	はい ・ いいえ
8	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 (※「現在、たばこを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以上増加していますか。	はい ・ 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年以上実施していますか。	はい ・ 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ますか。	はい ・ 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ですか。	はい ・ 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ですか。	速い ・ ふつう ・ 遅い
15	就寝前の 2 時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか。	はい ・ 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。	毎日 ・ 時々 ・ ほとんど摂取しない
17	朝食を抜くことが週に 3 回以上ありますか。	はい ・ いいえ
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。 (※「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(アルコール度数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)	①1合未満 ②1~2合未満 ③2~3合未満 ④3~5合未満 ⑤5合以上
20	睡眠で休養が十分とれていますか。	はい ・ 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せんか。	① 改善するつもりはない ②改善するつもりである(おおむね 6カ月以内) ③ 近いうち(おおむね 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 カ月未満) ⑤ 既に改善に取り組んでいる(6 カ月以上)