

# 特定健康診査質問票

全国労働金庫健康保険組合

健診日 年 月 日	保険証 記号		保険証 番号	
	生年月日	昭和 年 月 日	年齢	歳
	カナ氏名		性別	
	漢字氏名		男・女	

質問事項		回答	
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. インスリン注射又は血糖を下げる薬	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)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	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りますか。	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いわれたり、治療(人工透析)を受けたことがありますか。	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	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	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	この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。	① はい	② いいえ
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	夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある。	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(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(約500ml)、焼酎35度(80ml)、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 (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、すこしずつ始めている 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