

特 定 健 診 問 診 票

東武鉄道健康保険組合

保険証記号・番号	—	医療機関名	
カナ氏名		健診日	西暦 年 月 日
生年月日	昭和 年 月 日		

以下の質問項目を読み、回答欄へ該当するものに○印を付けてください。

	質 問 項 目	回 答		
1	現在aからcの薬を使用していますか。	a. 血圧を下げる薬	① はい	② いいえ
		b. インスリン注射または血糖を下げる薬	① はい	② いいえ
		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
2	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	
3	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	
4	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)を受けていますか。	① はい	② いいえ	
5	医師から、貧血といわれたことがありますか。	① はい	② いいえ	
6	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 (※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6ヵ月以上吸っている者」であり、かつ最近1ヵ月間も吸っている者)	① はい	② いいえ	
7	20歳の時から体重が10kg以上増加していますか。	① はい	② いいえ	
8	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか。	① はい	② いいえ	
9	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。	① はい	② いいえ	
10	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか。	① はい	② いいえ	
11	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		
12	人と比較して食べる速度が速いですか。	① 速い	② ふつう	③ 遅い
13	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。	① はい	② いいえ	
14	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。	① 毎日	② 時々	③ ほとんど摂取しない
15	朝食を抜くことが週に3回以上ありますか。	① はい	② いいえ	
16	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒、ワインなど)を飲む頻度はどれくらいですか。	①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない)		
17	飲酒日の1日当たりの飲酒量はどれくらいですか。 日本酒1合(180ml)の目安：ビール中瓶1本(約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	
18	睡眠で休養が十分とれていますか。	① はい	② いいえ	
19	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ヵ月以内)		
		③ 近いうち(概ね1ヵ月以内)に改善するつもりあり、少しずつ始めている		
		④ 既に改善に取り組んでいる(6ヵ月未満)		
		⑤ 既に改善に取り組んでいる(6ヵ月以上)		
20	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	