

特 定 健 診 問 診 票

東武鉄道健康保険組合

記号・番号	—		医療機関名	
カ ナ 氏 名		男・女	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。	① はい	② いいえ	
	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	
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、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か月間吸っている、または合計100本以上吸っている)	① はい ② 以前は吸っていたが、最近1か月間は吸っていない ③ 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日以上、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)		
17	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・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		
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 意志なし ② 意志あり(6か月以内) ③ 意志あり(近いうち) ④ 取組済み(6か月未満) ⑤ 取組済み(6か月以上)		
20	生活習慣の改善について保健指導を受けけたことがありますか。	① はい	② いいえ	