

契約外ドック用特定健診問診票

(受診者ご自身で記入し健康保険組合宛てに提出してください)

記入日	年 月 日
記号	番号

医療機関名称		受診者氏名	
	質問項目	回答 (当てはまるものに○をつけて下さい。)	
1~3	現在、aからcの薬の使用の有無		
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）にかかっていると言われたり、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）にかかっているとされたり、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
7	医師から、貧血と言われたことがある。	①はい	②いいえ
8	現在、たばこを習慣的に吸っている。	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回以上、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また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。	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毎日 ②時々 ③ほとんど摂取しない	
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？	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、洋酒等）を飲む頻度は？	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日当たりの飲酒量は？ ※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飲まない～1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3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、少しずつ始めている	
		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