

健康診査質問票(申込書)

| | |
|-----|----------------|
| 会社名 | ●●●●●● |
| 受診日 | 令和 ● 年 ● 月 ● 日 |

この健康診査は、従業員の安全配慮、健康管理及び増進を効率的効果的に行うことを目的に、スズケン健康保健組合と共同で実施し、健診結果及び質問票回答は共同で利用します。

| | | | |
|------|--------------------|-------------|--------------------------------|
| 所 属 | ●●●●●● | 社員番号 | ●●●●●● |
| 氏 名 | 健保 三郎 | 性 別 | 男 女 |
| 生年月日 | 昭和 平成 ●● 年 ● 月 ● 日 | 保険証 記号番号 | ※保険証氏名上段を参照 記号 ●●●● 番号 ●●●● |

| 質問項目 | | あてはまる番号に○を1つつけてください | |
|------|--|---------------------------------------|---|
| 1-3 | 現在、aからcの薬の使用の有無(医師の判断・治療のもとで服薬中のもの) | | |
| 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ますか。 (※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、下記条件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) |
| 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 | 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 |
| 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 | 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 |
| 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、洋酒など)を飲む頻度はどのくらいですか。 (回答7「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が、最近1年以上酒類を摂取していない者である) | 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) | 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 |
| 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か月以内) |
| | | 3. 近いうち(概ね1か月以内)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か月未満) |
| | | 5. 既に改善に取り組んでいる(6か月以上) | |
| 22 | 生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。 | 1. はい | 2. いいえ |

服薬している場合は、保健指導対象から除外されます。指導有無に関する重要な質問ですので、きちんと回答をお願いします。