

《質 問 票》

保健指導で的確なアドバイスを行うためにお尋ねするものですので、ご協力をお願いいたします。

1	血圧を下げる薬を服用していますか？	①はい ②いいえ
2	血糖を下げる薬の服用又はインスリン注射をされていますか？	①はい ②いいえ
3	コレステロールや中性脂肪を下げる薬を服用していますか？	①はい ②いいえ
4	医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞など)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、心筋梗塞など)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りますか？	①はい ②いいえ
8	現在、タバコを習慣的に吸っていますか？ ※「現在、タバコを習慣的に吸っている」とは、これまで合計100本以上、または6カ月以上吸っている人であり、最近、1カ月以内にも吸っている人。	①はい ②いいえ
9	20歳のときの体重から10kg増加しましたか？	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に2日以上、1年以上つづけて行っていますか？	①はい ②いいえ
11	日常生活において、歩行や同等のレベルの身体活動を1日1時間以上行っていますか？	①はい ②いいえ
12	ほぼ同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
13	食事をかんで食べるとき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、噛み合わせなど気になる部分があり噛みにくいことがある ③ほとんど噛めない	
14	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
15	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか？	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ときどき ③ほとんど摂取しない
17	朝食を抜くことが週に3回以上ありますか？	①はい ②いいえ
18	アルコールを飲む頻度はどの程度ですか？	①毎日 ②ときどき ③ほとんど飲まない(飲めない)
19	飲酒した日の1日あたりの飲酒量はどのくらいですか？ ※日本酒1合(180ml)の目安：ビール500ml、焼酎(25度)110ml、ウィスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3合以上
20	睡眠で十分に休息時間がとれていますか？	①はい ②いいえ
21	運動、食生活などの生活習慣を改善し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(おおむね6カ月以内) ③近いうちに(おおむね1カ月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている ④すでに改善に取り組んでいる(6カ月未満) ⑤すでに改善に取り組んでいる(6カ月以上)	
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

健診日:令和 年 月 日

氏名

ご協力ありがとうございました。

広島県自動車販売健康保険組合