

# 質 問 票

保険者番号	保険者名
113035	埼玉県薬剤師国民健康保険組合

氏名	
生年月日	
記入日	

※各自ご記入下さい

※必ず全ての質問事項にお答えください

NO	質問項目	選択肢		回答欄	
		※回答欄に選択した番号を記載してください			
現在、a から c の薬の使用の有無					
1	a. 血圧を下げる薬	<p>服薬中の方は、必ず①はいを選択してください。</p> <p>今回の健診後、服用開始した場合も①はいを選択してください。</p> <p>※服薬中の場合は保健指導の対象になりません。</p>	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、たばこを習慣的にすっている。 ※(「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者)	①はい	②いいえ		
9	20歳のときの体重から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 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 ほぼ毎日摂取してる	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	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 日本酒1合(180ml)の目安:ビール500ml、焼酎(25度)110ml、ウイスキーダブル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
※全く飲まない場合のみ空欄可					
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近いうちに(概ね1か月以内)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		