

津山市国民健康保険人間ドック受診費用助成金交付申請用質問票

氏 名		生年月日	年 月 日 (歳)
-----	--	------	------------

※回答欄の該当するものに○を付けてください。

	質 問 項 目	回 答 欄
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していますか。	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、脳梗塞等）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）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、慢性腎臓病や慢性の腎不全といわれたり、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、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、「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 歳の時の体重から 10kg 以上増加していますか。	1 はい 2 いいえ
10	1 回 30 分以上の軽く汗をかく程度の運動を週 2 日以上、1 年以上していますか。	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 時間以上していますか。	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、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のが速いですか。	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 時々 3 ほとんど摂取しない
17	朝食を抜くことが週に 3 回以上ありますか。	1 はい 2 いいえ
18	お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどれくらいですか。	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どれくらいですか。 ※日本酒 1 合（180ml）の目安：ビール 500ml、焼酎（25 度）110ml、ウイスキーダブル 1 杯（60ml）、ワイン 2 杯（240ml）	1 1 合未満 2 1～2 合未満 3 2～3 合未満 4 3 合以上
20	睡眠で休養が十分とれていますか。	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