

質 問 票

※各自ご記入下さい

		氏 名	
保険者番号	保険者名	生年月日	昭和 年 月 日
00123034	千葉県薬剤師国民健康保険組合	記 入 日	令和 年 月 日

NO	質 問 事 項	選択肢（該当するものを○で囲んでください）		
1	現在、血圧を下げる薬を使用している。	はい	いいえ	
2	現在、血糖を下げる薬又はインスリン注射を使用している。	はい	いいえ	
3	現在、コレステロールや中性脂肪を下げる薬を使用している。	はい	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。	はい	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。	はい	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。	はい	いいえ	
7	医師から、貧血といわれたことがある。	はい	いいえ	
8	現在、たばこを習慣的に吸っている。（※「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）	はい	いいえ	
9	20 歳の時の体重から 10kg 以上増加している。	はい	いいえ	
10	1 回 30 分以上軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上実施している。	はい	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 時間以上実施している。	はい	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。	はい	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。	何でもかんで食べる事ができる 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 ほとんどかめない		
14	人と比較して食べる速度が早い。	早い	普通	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。	はい	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。	毎日	時々	
17	朝食を抜くことが週に 3 回以上ある。	はい	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。	毎日	時々	
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)	ほとんど飲まない(飲めない)		
20	睡眠で休養が十分とれている。	はい	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。	改善するつもりはない 改善するつもり(6ヶ月以内) 改善するつもり(1ヶ月以内)で少しずつ始めている 改善に取り組み中(6ヶ月未満) 改善に取り組み中(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。	はい	いいえ	