

## 質 問 票

保険者番号	保険者名
00033019	岩手県医師国民健康保険組合

氏名	
生年月日	昭和 年 月 日
記入日	平成 年 月 日

各自ご記入下さい

NO	質問項目	選択肢	回答欄
1-3	現在、aからcの薬の使用の有無		
1	a. 血圧を下げる薬	はい      いいえ	
2	b. インスリン注射又は血糖を下げる薬	はい      いいえ	
3	c. コレステロールを下げる薬	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、慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析)を受けたことがありますか。	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)	はい      いいえ	
9	20歳のときの体重から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	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	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	この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。	はい      いいえ	
14	人と比較して食べる速度が速い。	早い      ふう      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	夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある。	はい      いいえ	
17	朝食を抜くことが週3回以上ある。	はい      いいえ	
18	お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度	毎日      時々 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      清酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶1本(500ml)、 焼酎35度(80ml)、ウイスキーダブル一杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	1合未満      1~2合未満 2~3合未満      3合以上	
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っていますか。	改善するつもりはない 改善するつもりである (概ね6か月以内) 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 既に改善に取り組んでいる (6か月未満) 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。	はい      いいえ	