

健康診断 問診票

オートバックス健康保険組合

記号	番号	氏 名

平成 年 月 日

※記入した年月日をご記入ください

以下の22項目の質問に、当てはまる番号に○印をつけて下さい。

	質 問 項 目	回 答
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	①はい ②いいえ
2	b. インスリン注射又は血糖を下げる薬	①はい ②いいえ
3	c. コレステロールを下げる薬	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。	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歳の時の体重から10kg以上増加している。	①はい ②いいえ
10	1日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 している。	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 実施している。	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	この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。	①はい ②いいえ
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時間以内に夕食を取ることが週に3回以上ある。	①はい ②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。	①はい ②いいえ
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(清酒、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日あたりの飲酒量 清酒1合(180ml)の目安：ビール中瓶1本(約500ml)、 焼酎35度(80ml)、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
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