|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 補助金申請必要書類**（令和６年度改訂版　標準的な質問票　）** |  | 記　号 | 番　号 |
| **特　定　健　診　問　診　票** | 被保険者の記号・番号 |  |  |
| 受診者の住所 |  | フリガナ |  |
| 受診者氏名 |  |
| 受診した健診機関名 |  | 健診機関の電話番号 |  |
|  | 質　問　項　目 | 回　答　　〇をつけてください |
| 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．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）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、たばこを習慣的に吸っていますか。 （※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件１と条件２を両方満たす者である。 条件１：最近１か月間吸っている 条件２：生涯で６か月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている） | 1. はい（条件１と条件２を両方満たす）

② 　以前は吸っていたが、最近１か月間は吸っていない（条件２のみ満たす） ③ 　いいえ（①②以外） |
| 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運動を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. 毎日　　②　時々
2. 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
 | 1. いいえ
 |
| 18 | お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどのくらいですか。（※「やめた」とは、過去に月１回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近１年以上酒類を摂取していない者） | ① 毎日 ② 週５～６日 ③ 週３～４日 ④ 週１～２日 ⑤ 月に１～３日 ⑥ 月に１日未満 ⑦ やめた ⑧ 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（アルコール度数15度・180ｍｌ）の目安： ビール（同５度・500ｍｌ）、 焼酎（同25度・約110ml）、 ワイン（同14度・約180ml）、 ウイスキー（同43度・60ml）、 缶チューハイ（同５度・約500ml、同７度・約350ml） | ① １合未満 ② １～２合未満 ③ ２～３合未満 ④ ３～５合未満 ⑤ ５合以上 |
| 20 | 睡眠で休養が十分とれている。 | 1. はい
 | 1. 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すか。 | 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、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。 | ①　はい | 1. いいえ
 |

伊藤忠連合健康保険組合