

【令和 7 年度】

国保の方の質問票

当てはまる番号に○をして下さい。

地区名	
ふりがな	
氏名	
電話番号	— —

1 - 3	現在、a から c の薬の使用有無 *	
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。	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、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 1 0 0 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	2 0 歳の時の体重から 1 0 kg 以上増加している。	①はい ②いいえ
1 0	1 回 3 0 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
1 1	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。	①はい ②いいえ
1 2	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
1 3	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なん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
1 4	人と比較して食べる速度が速い。	①速い ②ふつう ③遅い
1 5	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

* 医師の診断・治療のもとで服用中のものを指す。

【裏面あり】

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	お酒は（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）	①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3～5合未満 ⑤5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か月以内） ③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 ④既に改善に取り組んでいる （6か月未満） ⑤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、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 ②いいえ

来年度（令和8年4月1日～令和9年3月31日）の人間ドック受診予定はありますか？

- ☐ 受ける予定（令和 年 月頃）
- ☐ 受けなくて町の特健健診を受ける予定
- ☐ まだわからない（未定）