

受付印	フリガナ _____	受診券番号 _____	人間ドック (国保)
	氏名 _____	記号番号 _____	56- ()
	生年月日 昭和・平成 年 月 日	健診内容 _____	国 保
	年齢・性別 _____ 歳 男・女	住所 大島町	
	連絡先 ()	受診日時 令和 年 月 日	

下記の質問に回答してください。(当てはまる番号に○印をつけてください。すべて回答)

1	現在、aからcの薬の服用の有無		
	a. 血圧を下げる薬	1. はい 2. いいえ	
	b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	1. はい 2. いいえ	
2	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	
	3	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
	4	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
5	医師から貧血といわれたことがある。	1. はい 2. いいえ	
6	現在、たばこを習慣的に吸っていますか?	1. はい (条件1、2両方) 2. 吸っていたがやめた(条件2のみ) 3. いいえ(条件1、2に当てはまらない)	
	条件1: 最近、1か月吸っている。 条件2: 生涯で半年以上または100本以上吸っている。		
7	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	
8	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	
9	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	
10	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	
11	食事をかんで食べるとき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	
	12	人と比較して食べる速度が速い。	1. 速い 2. ぶつう 3. 遅い
13	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	
14	朝屋夕の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	
15	朝食を抜くことが週に3回以上ある。	1. はい 2. いいえ	
16	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度	1. 毎日 2. 週5~6日 3. 週3~4日 4. 週1~2日 5. 月1~3日 6. 月に1日未満 7. やめた 8. 飲まない(飲めない)	
	※「やめた」とは、月に1回以上習慣的に飲酒歴があり、最近、1年以上酒類を摂取していない者		
17	飲酒日の1日当たりの飲酒量	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	
	日本酒1合(15度・180ml)の目安: ビール(5度・500ml) 焼酎25度(110ml)、ウィスキーW1杯(60ml)、ワイン(14度 180ml)		
18	睡眠で休養が十分とれている。	1. はい 2. いいえ	
19	運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思えますか。	1. 改善するつもりはない(現状維持でよい) 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)	
	20	生活習慣の改善についてこれまでに保健指導を受けたことがありますか。	1. はい 2. いいえ

※すべての質問に答えてありますか? → □ OK