様式第２号（第３条関係）

|  |
| --- |
| 質問票 |
| 保険者名 | 湯沢市 | 生年月日 |  |
| 被保険者番号 |  | 氏　名 |  |
|  |  |  |
| NO | 質問項目 | 選択肢 | 回答欄 |
| 1‐3 | 現在、ａからｃの薬を服用していますか。 |
|  | 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以上増加していますか。 | 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年以上実施していますか。 | 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ますか。 | 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と思いますか。 | 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と思いますか。 | 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回以上ありますか。 | 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(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年以上酒類を接種していない者をいう。 | 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）、ウイスキー(同43度・60ml)、ワイン(同14度・180ml)、焼酎(同25度・110ml)、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ますか。 | 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 |  |