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 | |  |