

※ 機械で読むため、大きく読みやすい字でご記入ください。

[illegible]

※記載していただきました電話番号は受診勧奨等の保健事業に利用させていただくことがあります。

●1～24までの質問を読み、右の回答欄の該当するものを○で囲んでください。		回 答 欄
※注意:お薬手帳等や主治医にご確認のうえ、正しく記入ください。 「①はい」と回答した場合は特定保健指導対象外となります。		
1	日頃、医師から処方された 血圧 を下げる薬を飲んでいますか。	① はい ② いいえ
2	日頃、医師から処方されたインスリン注射を使用又は 血糖 を下げる薬を飲んでいますか。	① はい ② いいえ
3	日頃、医師から処方された コレステロール や 中性脂肪 を下げる薬を飲んでいますか。	① はい ② いいえ
4	医師から、脳卒中(脳出血・脳梗塞等)にかかっていると言われたり、治療を受けたことがありますか。	① ある ② ない
5	医師から、狭心症・心筋梗塞等にかかっていると言われたり、治療を受けたことがありますか。	① ある ② ない
6	医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっていると言われたり、治療(人工透析)を受けていますか。	① ある ② ない
7	医師から、貧血と言われたことがありますか。	① ある ② ない
8	現在、 たばこ を習慣的に吸っていますか。 *「習慣的な喫煙」とは、過去に計100本以上又は6か月以上吸っていて、かつ最近1か月間も吸っている状態	① 吸っている ② 以前は吸っていたが、最近1か月は吸っていない ③ 吸っていない
9	20歳の時の体重から10kg以上増えていますか。	① 増えた ② 増えていない
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 している ② していない
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 している ② していない
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度は速いですか。	① 速い ② 速くない
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ですか。	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3回以上ありますか。	① ある ② ない
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3回以上ありますか。	① ある ② ない
18	お酒(日本酒・焼酎・ビール・洋酒など)を飲む回数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が、最近1年以上酒類を摂取していない状態 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	飲むときの量はどのくらいですか。 *1合の目安：日本酒(アルコール度数15%)180ml、ビール(同5%)500ml、焼酎(同25%)約110ml、ワイン(同14%)約180ml、ウイスキー(同43%)60ml、缶チューハイ(同5%)約500ml、缶チューハイ(同7%)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ますか。	① とれている ② とれていない
21	運動や食習慣等の生活習慣を改善してみようと思いませんか。 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、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 ある ② ない
23	既往歴及び現病歴(治療中也含む)がありますか。 ① ある (高血圧 ・ 脳卒中 ・ 心臓病 ・ 糖尿病 ・ 腎臓病 ・ 脂質異常症 ・ 貧血 ・ 肝機能障害 ・ 他()) ② ない	
24	気になる自覚症状はありますか。 ① ある (頭痛 ・ 肩こり ・ めまい ・ しびれ ・ 口渇 ・ 動悸 ・ 胸痛 ・ 息切れ ・ 他()) ② ない	

この質問票は、健診結果記録票と併せて前橋市に提出され、保健指導や受診勧奨等に活用されます。前橋市では収集した個人情報は、国民健康保険法第82条又は高齢者の医療の確保に関する法律第125条第1項に基づき保健事業、介護保険法第115条の4に基き地域支援事業並びに健康増進法第17条第1項及び同法第19条の2に基づき健康増進事業の範囲内で利用し、法令等で定められた場合を除き、当該目的の範囲を超えた利用及び提供はいたしません。なお、収集した個人情報は、個人情報保護に関する法律に基づき適正に管理いたします。

医療機関コード	
---------	--