

個別けんしんを受診する際に、受診券と一緒に窓口に提出してください。

勝央町国民健康保険 特定健康診査（特定けんしん） 問診票（個別健診用）

国民健康 保険 記号・証番号	岡67 ー	氏名							
		生年月日	S	・	T	年	月	日	性別
特定健診 受診券 整理番号 (11桁)		住所	岡山県勝田郡勝央町						

以下のすべての質問について、該当する項目の□に☑もしくは該当する番号を書いてください。

番号	質問項目	回答	
		は	いいいえ
1～3	現在、医師の診断・治療のもとでaからcの薬を服薬していますか？		
1	a. 血圧を下げる薬	☐	☐
2	b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	☐	☐
3	c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬	☐	☐
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？	☐	☐
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？	☐	☐
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）を受けたことがありますか？	☐	☐
7	医師から、貧血といわれたことがありますか？	☐	☐
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を両方満たすものである。 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(条件1と条件2を両方満たさない)	番号 ☐
9	20歳の時の体重から10kg以上増加していますか？	☐	☐
10	1回30分以上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？	☐	☐
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？	☐	☐
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか？	☐	☐
13	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	番号 ☐
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	番号 ☐

番号	質問項目	回答	
		は	いいいえ
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？	☐	☐
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	番号 ☐
17	朝食を抜くことが週に3回以上ありますか？	☐	☐
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)	番号 ☐
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量 ●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）	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	番号 ☐
20	睡眠で休養が十分とれていますか？	☐	☐
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）	番号 ☐
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？	☐	☐

問診は以上です。ご協力ありがとうございました。

※注意事項（必ずご覧ください。）

①この問診票は、個別健診（特定健診実施医療機関に直接予約をして受診する特定健診）の際に使用する問診票となります。
集団健診（勝央町総合保健福祉センターにて行われる特定健診）には使用できません。

②特定健診受診当日において国民健康保険の資格を有していない人（例：会社の保険に加入／働いている人の保険の扶養に入った等）は、特定健診を受診できません。
健診の受診を希望する場合は、お勤め先または加入した保険者にご相談ください。