

健診結果提出同意書兼質問書

中野区長あて

私が受診した健康診査の結果について、下記の事項に同意したうえで区に提供します。

- (1) 国民健康保険特定健康診査の実施に代えること
- (2) 保健指導や健診結果データの集約・分析等国民健康保険に関する事業に活用すること

記入日	年 月 日
住所	中野区
ふりがな	
氏名	
生年月日	年 月 日
電話番号	

各項目ごとに該当する番号を○で囲んでください。

1	現在、血圧を下げる薬を飲んでいますか。	1 はい	2 いいえ
2	現在、血糖を下げる薬を飲んでいますか。 またはインスリン注射を使用していますか。	1 はい	2 いいえ
3	現在、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 はい	2 いいえ
5	医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっていると言われたり、 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言われたり、 治療(人工透析など)を受けていますか。	1 はい	2 いいえ
7	医師から貧血と言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。 条件1:最近1ヶ月間吸っている。 条件2:生涯で6ヶ月以上または合計100本以上吸っている。	1 はい(条件1と2両方満たす)	
		2 以前は吸っていたが、最近1ヶ月は吸っていない(条件2のみ、満たす)	
		3 いいえ(上記1・2以外)	
9	20歳のときの体重から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に2日以上、1年以上実施していますか。	1 はい	2 いいえ

裏面に続きます

11	日常生活において歩行また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	ほぼ同じ年くらいの同性と比較して歩くのは速いですか。	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			
		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	就寝前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		
15	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		
16	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		
17	睡眠で休養は十分とれていますか。	1 はい	2 いいえ		
18	人と比較して食べる速度は速いですか。	1 速い			
		2 ふつう			
		3 遅い			
19	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどれくらいですか。 (※「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)
20	お酒を飲む時は、1日にどのくらい飲みますか。(注)	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			
21	運動や食生活の習慣を改善しようと思いませんか。	1 改善するつもりはない			
		2 6ヶ月以内に改善したい			
		3 1ヶ月以内に改善したい・少しずつ始めている			
		4 改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)			
		5 改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)			
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		

(注)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)、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)