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) | |
| 以前は吸っていたが、最近1ヶ月は吸って  2 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10㎏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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | |
| 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部  2 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すか。 | 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)