

# 標準的な質問票

大阪工作機械健康保険組合

事業所名	記号-番号	氏名
質問項目		回答
1-3	現在、aからcの薬の使用の有無（※医師の診断・治療のもとで服薬中の者を指す）	
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、慢性腎臓病や慢性の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る。	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ヶ月間吸っている 条件2：生涯で6ヶ月以上吸っている、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ヶ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以上増加している。	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。	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。	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。	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。	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回以上ある。	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3回以上ある。	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年以上酒類を摂取していないもの）	① 毎日                      ⑤ 月に1～3日 ② 週5～6日                ⑥ 月に1日未満 ③ 週3～4日                ⑦ やめた ④ 週1～2日                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）、 焼酎（同25度・約110ml）、 ワイン（同14度・約180ml） ウィスキー（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
20	睡眠で休養が十分とれている。	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ヶ月以内） ③ 近いうちに（概ね1ヶ月以内）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ヶ月未満） ⑤ 既に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保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。	① はい      ② いいえ