パート・アルバイト先で健康診断を受けた方専用　**〇〇年度　②質問票**　日本飛行機健康保険組合　区分Ⅰ

受診者名	健保　花子
住　所	〒236-0001　横浜市金沢区昭和町〇〇〇－〇〇
電話番号・Eメールアドレス	045-〇〇〇-〇〇〇〇　〇〇〇〇〇〇@〇〇〇〇.ne.jp

Eメールアドレスはいつも利用しているアドレスをご記入ください。**①特定健康診査確認票+②質問票+③健診結果コピーを健保組合にご提出ください。**

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。）	
必須項目	1	a. 血圧を下げる薬	☐ はい　☑ いいえ
必須項目	2	b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	☐ はい　☑ いいえ
必須項目	3	c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬	☐ はい　☑ 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	☐ はい　☑ 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	☐ はい　☑ 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。	☐ はい　☑ いいえ
7		医師から、貧血といわれたことがある	☑ はい　☐ いいえ
必須項目	8	現在、たばこを習慣的に吸っている。（※） （※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「現在までに合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1か月間も吸っている者）	☐ はい　☑ いいえ
9		20歳の時の体重から10kg以上増加している	☐ はい　☑ いいえ
10		1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	☐ はい　☑ いいえ
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	☐ はい　☑ 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	☑ はい　☐ いいえ
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。	☑ 何でもかんで食べることができる ☐ 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 ☐ ほとんどかめない
14		人と比較して食べる速度が速い	☐ 速い　☑ ふつう ☐ 遅い
15		就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある	☐ はい　☑ 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	☐ 毎日　☑ 時々 ☐ ほとんど摂取しない
17		朝食を抜くことが週に3回以上ある	☑ はい　☐ いいえ
18		お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度	☐ 毎日　☑ 時々 ☐ ほとんど飲まない
19		飲酒日の1日当たりの飲酒量 日本酒1合（180ml）の目安：ビール（500ml）、焼酎25度（110ml）、ウイスキー ダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）	☑ 1合未満　☐ 1～2合未満 ☐ 2～3合未満　☐ 3合以上
20		睡眠で休養が十分とれている	☑ はい　☐ 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すか	☐ 改善するつもりはない ☑ 改善するつもりである（概ね6か月以内） ☐ 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 ☐ 既に改善に取り組んでいる（6か月未満） ☐ 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保健指導を受ける機会があれば、利用しますか	☑ はい　☐ いいえ