

健診結果提出同意書 及び 生活習慣等確認問診票

湧別町長 あて

私は、湧別町国民健康保険が実施する保健事業の計画や健康診査の受診率の向上を目的に、私が受診した健康診査の結果を湧別町に提出することに同意します。

記入日	令和 年 月 日
フリガナ 氏名	
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日 (歳)
住所	湧別町

以下の質問にお答えください(必須)

1-3	現在、下記の薬を使っていますか	
a	血圧を下げる薬	① はい ② いいえ
b	血糖を下げる薬またはインスリン注射	① はい ② いいえ
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
4-7	医師から下記の病気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	
d	脳卒中(脳出血・脳梗塞など)	① はい ② いいえ
e	心臓病(不整脈・狭心症・心筋梗塞・ペースメーカー使用など)	① はい ② いいえ
f	腎臓病(慢性腎臓病や腎不全、人工透析など)	① はい ② いいえ
g	貧血	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、または合計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(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 ふうふう ③ 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	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、週に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)
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
20	睡眠で休養が十分とれている	① はい ② いいえ