

この用紙の両面に記入し、保険年金課に提出してください

検査結果の提供に関する同意書 兼 質問票

(ご本人が記入してください)

私は、職場健診・人間ドックの検査結果を、特定健康診査データとして小樽市国民健康保険に提供することに同意します。

記入日	令和	年	月	日
氏名				
生年月日	昭和	年	月	日
住所	小樽市	町	丁目	番 号
電話番号	(自宅または携帯)			

質問票

No.	質問項目	当てはまるものに○をつけてください	
1~3	現在、aからcの薬を使用していますか？ (医師の判断・治療のもとで服薬中のもの)	/	
1	a. 現在、血圧を下げる薬を服用していますか。	①はい	②いいえ
2	b. 現在、インスリン注射又は血糖を下げる薬を服用していますか。	①はい	②いいえ
3	c. 現在、コレステロールや中性脂肪を下げる薬を服用していますか。	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。 ※「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 条件1:最近1ヶ月間吸っている 条件2:生涯で6ヶ月間以上吸っている、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)	

裏面も記入してください 

No.	質問項目	当てはまるものに○をつけてください	
9	20歳の時の体重から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、歩行又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	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか。	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ですか。	①速い	②普通 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回以上ありますか。	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回以上ありますか。	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 週に5～6回 ③ 週に3～4回 ④ 週に1～2回 ⑤ 月に1～3回 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日当たりの飲酒量は、どのくらいですか。 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合以上 ⑤ 5合以上	
20	睡眠で休養が十分とれていますか。	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すか。	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か月以内) 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か月未満) ⑤ 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、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

表面も記入してください