

## 健診結果の提出書 兼 問診票

記入日	令和 年 月 日										
フリガナ						保険証記号番号					
氏名	(自署)					2	0	—			
住所	(〒 — ) 練馬区										
電話番号	※連絡が取りやすい電話番号を記入して下さい										
腹囲	. cm					※健診結果に腹囲の記入がない方は、記載して下さい					

【添付書類】 健診結果のコピーを添付してください。

【提出先】

練馬区健康部健康推進課健康づくり係(練馬区役所東庁舎6階)  
〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1 電話:03-5984-4624[直通]

下記の質問に回答してください。(あてはまる番号の前の□に“レ”チェックをしてください)

1 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 現在、血糖を下げる薬の服用又はインスリン注射をしていますか。	□	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)にかかっているとされたり、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)にかかっているとされたり、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されたり、治療を受けたことがありますか。	□	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。 ※「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 条件1:健診前1か月間に1本以上吸っている。 条件2:生涯で6か月以上吸っている、又は合計100本以上吸っている。	□	1 はい	(条件1,2を両方満たす)	
	□	2 (条件2のみ満たす)		
	□	3 いいえ(1,2以外)		
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、継続的(1年以上)に実施していますか。	□	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と思いますか。	□	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当てはまりますか。	□	1 何でもかんで食べることができる		
	□	2 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と思いますか。	□	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5-6日
	□	3 週3-4日	□	4 週1-2日
	□	5 月1-3日	□	6 月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合未満		
	□	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 運動や食生活の生活習慣を改善してみようと思いますか。	□	1 思わない		□
	□	2 思う(概ね6か月以内)		□
	□	3 思う(概ね1か月以内)		□
	□	4 既に取組済み(6か月未満)		□
	□	5 既に取組済み(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