様式第５号（第１３条関係）

標準的な質問票

被保険者記号番号＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

申請者氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

生年月日＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日

下記の質問項目についてご確認いただき、回答欄の当てはまる項目に○を付けてください。

	質問項目	回答
1-3	現在、aからcの薬の使用はありますか。（※医師の判断・治療のもとで服薬中のものを指す。）	
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。 （※「習慣的に吸っている」とは、「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ヶ月間も吸っている者）	①はい　②いいえ
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何でもかめる 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ですか。	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）を飲む頻度はどれくらいですか。	①毎日　②時々 ③ほとんど飲まない（飲めない）
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量はどれくらいですか。 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）	①1合未満　②1～2合未満 ③2～3合未満　④3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（半年以内） ③1ヶ月以内に改善するつもりであり、少しずつ始めている ④改善に取り組んでいる（6ヶ月未満） ⑤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