

パート先等で特定健診を受診された40歳以上の被扶養者の方へ

特定健診データをご提供いただいた方は、**健康応援ポイントが付与**されます。
 本紙のパート先等での健診項目確認リストと標準的な質問票の回答欄にご記入いただき、提供いただく健診データに不足がないかご確認ください。また、**健診結果につきましては、コピーを添付**して当健康保険組合宛に送付をお願いいたします。
 注1) 当健保の補助「各健診コース」をご利用する(した)方は、自動的にポイント付与される為この質問票の提出は不要です。
 2) 健診データの検査項目が不足している場合は、ポイント付与対象外となります。
 3) 健康ポイントの確認はKENPOSサイトでしてください。(要登録)

※健保の補助とは... 「特定健診・特定保健指導」実施のご案内に記載されている 2.特定健診が受診できる健診コースの A~Dのコースを利用する(した)こと

		年 月 日			※ 提出期限 ※ 受診翌年度 6/30 必着		
被保険者	提出日	記号		番号	被保険者氏名		
	保険証の記号・番号						
健診を受診した方	事業所	名称	所 属 (工場・支社)		(部署名)		
	受診者氏名			受診者生年月日	昭和平成	年 月 日	年齢 歳
	健診実施会社名						
	受診者住所	※正確にご記入ください。 〒					

パート先等での健診項目確認リスト

検査項目名称		単位	結果値
身体計測	身長	cm	
	体重	kg	
	腹囲	cm	
血圧	収縮期血圧	mmHg	
	拡張期血圧	mmHg	
血液検査	中性脂肪	mg/dl	
	HDLコレステロール	mg/dl	
	LDLコレステロール	mg/dl	
	GOT(AST)	U/I	
	GPT(ALT)	U/I	
	γ-GT(γ-GTP)	U/I	
	空腹時血糖	mg/dl	
尿検査	HbA1c(NGSP)	%	
	尿糖		(-) (±) (+) (2+) (3+)
	尿たんぱく		(-) (±) (+) (2+) (3+)

でかいもーず可つれ

健診実施(医療)機関名:

受診日: 年 月 日

ご記入ありがとうございました。

※ご提出いただいた健診結果等については、国への実施報告等や健保組合の保健事業のみに使用します。

標準的な質問票

	質問項目	回答（○印をつけてください）
1～3	現在、a から c の薬の使用の有無	
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る。	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、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又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
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せんか。	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か月以内）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	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

厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」をもとに作成。