

質問①

枠内及び 質問項目にご回答のうえ、測定会場にご持参ください。

測定データは個人が特定できないよう匿名化した状態で統計学的に分析します。その結果はミツバ健康保険組合の保健事業の向上及び「健康行動と血管年齢に関する調査研究」のために活用します。データ提供を希望しない場合は測定会場にてお申し出ください。

所属	社員 No.	健 保	記 号	番 号	氏 名

年 齢	才	性 別	男 女
身 長	cm	体 重	kg

平素、「ご自身は健康だ」と感じていらっしゃいますか？

1. 非常に健康だ 2. 健康である 3. あまり健康でない 4. 健康でない

《質問②に続きます》

*測定結果

血 圧	mmHg	脈 拍	回
血管年齢	点 才		

健康行動への意識変化 具体的内容	有 無

質問② 以下の質問項目を読み、ご回答ください。

質問項目		回答
1	現在、a からcの薬を使用(服用)していますか。	a. 血圧を下げる薬 ①はい ②いいえ
		b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射 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
2	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
3	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
4	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(人工透析等)を受けていますか。	①はい ②いいえ
5	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
6	現在、たばこ(加熱式たばこや電子たばこを含む)を習慣的に 吸っていますか。 *合計 100 本以上、又は6ヶ月以上吸っており、最近 1ヶ月間も 吸っている。	①はい ②いいえ
7	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
8	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
9	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
10	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
11	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
12	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
13	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
14	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
15	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
16	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒等)を飲む頻度は どのくらいですか。	①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない)
17	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(約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
18	睡眠で休養が十分とれていますか。	①はい ②いいえ
19	運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思えますか。	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)
20	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

ご回答ありがとうございました。