

33 国保健康増進 保険証確認

健診日 2023年8月5日 性別 男

記入しないで下さい

(注) 濁点や数字はひとマスずつ記入下さい

整理番号

生年 昭和 23年 8月 5日

電話番号 048-753-9531

郵便番号 330-0074

住所(カナ) サイタマシウラワキタウラ

カナ氏名 姓 ヤマタ 名 タロウ

氏名 姓 山田 名 太郎

国保健康診査(35~39歳の男性) 健康増進健康診査の対象者にはバーコードが発行されません。下記欄に国保健康診査については国民健康保険被保険者記号・番号、健康増進健康診査については完全

記入しないで下さい

1. 現在の体調についておたずねします。具合の悪いところがありますか。 あり

2. 右のうち、現在服用している薬はありますか。 ① 血圧を下げる薬 はい ② 血糖を下げる薬又はインスリン注射 はい ③ コレステロールや中性脂肪を下げる薬 はい

3. 次のうち、現在、あるいは過去に治療を受けている病気はありますか。

① 脳卒中(脳出血・脳梗塞等) あり ② 心臓病(狭心症・心筋梗塞等) あり

当てはまる箇所のみ あり

4. 生活習慣 ① 20歳の時から体重が10kg以上増加していますか。

斜めの線を引いて下さい。 はい

② 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上 はい

③ 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。 はい

④ ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いですか。 はい

⑤ 食事をするときかみにくいことはありますか。 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 ほとんどかめない

⑥ 人と比較して、食べる速度が速いですか(普通の場合は、記入不要です)。 速い 遅い

⑦ 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ありますか。 はい

⑧ 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。 毎日する 時々する

⑨ 朝食を抜くことが週に3回以上ありますか。 はい

5. 現在、たばこを習慣的に(「今までに100本以上、または6か月以上吸って」、さらに最近1か月)吸っていますか。 はい

6. お酒(日本酒・焼酎・ビール・洋酒等)は飲みますか。 毎日飲む 時々飲む
上記で飲むと答えた方は、飲酒日の飲酒量はどの程度ですか。
※日本酒1合の目安：ビール500ml・焼酎25度(110ml) 1合未満 1~2合未満 2~3合未満 3合以上
(180ml) ウイスキーダブル1杯(60ml)・ワイン2杯(240ml)

7. 睡眠で休養が十分とれていますか。 はい

8. 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。 はい(6か月以内に改善予定) はい(1か月以内に改善予定) すでに改善(改善して6か月未満) すでに改善(改善して6か月以上経過)

9. 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。 はい

身長 体重 kg 腹囲 cm 血圧 最高 / 最低 mmHg
尿蛋白 - ± 1+
打聴診 異常あり 異常なし
心電図 実施 未実施 正常範囲あり 異常あり 異常なし 判定中
心電図所見

記入しないで下さい

※あてはまるものだけにのみを記入して下さい