【 同封書類 B 】 以下の必要事項にご記入の上、健康診断結果票（コピー）と一緒にお送りください。

氏名（漢字）		氏名（カナ）	
健康保険証の記号※		健康保険証の番号※	
受診日		電話番号	
受診先	1．勤務先　2．自治体　3．その他（　　）		

※記号、番号については、マイナ保険証、資格情報のお知らせ（ヘルスアップF@milyアプリで閲覧可）または資格確認書でご確認ください。

問　診　票

	質問項目	回答
1	現在、血圧を下げる薬を使用していますか。	① はい　② いいえ
2	現在、血糖を下げる薬又はインスリン注射を使用していますか。	① はい　② いいえ
3	現在、コレステロール又は中性脂肪を下げる薬を使用していますか。	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 ※「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、または合計100本以上吸っている	① はい（条件1、２を両方満たす） ② 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とき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）
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

※本帳票により収集した個人情報は富士通健保の個人情報保護ポリシーに基づき適切に管理し、富士通健保が保有する個人情報の利用目的以外には使用しません。