

記入いただいた「生活習慣についてのおたずね」には、皆さんの健康づくりのヒントが隠されています。

例えば、

<健康診査で中性脂肪と血糖値が高く、メタボ該当！と先生に言われたAさん>
「生活習慣についてのおたずね」の中に、こんなヒントが隠れてました。

- ヒント1 朝食は食べずに、10時頃空腹しのぎに缶コーヒーをほぼ毎日飲んでる
- ヒント2 昼ご飯はラーメン・そば・うどんのローテーション
- ヒント3 残業続きで、夕食は10時頃
- ヒント4 夕食のほとんどは、外食やコンビニ弁当と缶ビール
- ヒント5 デスクワークでほとんど動かない

デスクワークのAさんのメタボ脱出は、ずばり「ヒント1~5」がポイントですね。この中から改善できそうなことを、実践できそうな方法で取り組むことが大切です。

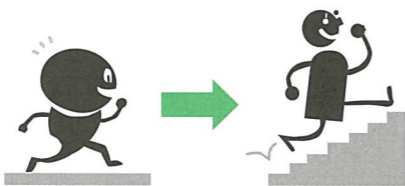
協会けんぽの保健指導では、それぞれの目標や生活のスタイル、リズムに配慮し、実践できそうな方法を一緒に考え、支援します。

どうぞ、健康づくりのプロ 保健師や管理栄養士にご相談ください。

わかっているけどなかなか実行できないことも、自分の生活の中で、どうすれば取り組んでいけるかを考えてみましょう。

まずは、**スモールチェンジ!** から

時間がないのにランニングは、**ラージチェンジ!** 続けられる気がしない~



出勤と退社時は、まずは階段を使う習慣に!
スモールチェンジ! これなら、できそう

※ オンライン資格確認等システムによる特定健康診査情報の提供について

オンライン資格確認等システムは、政府が医療保険制度の効率的な運営を図るために推奨しているものです。このシステムの機能の1つとして、協会けんぽに加入する前の健康保険において実施された特定健診情報を旧保険者から協会けんぽに提供することが可能となっています。

これにより、協会けんぽでは、旧保険者加入時の特定健診情報を活用し、過去からの推移を踏まえて、特定保健指導を実施させていただきます。

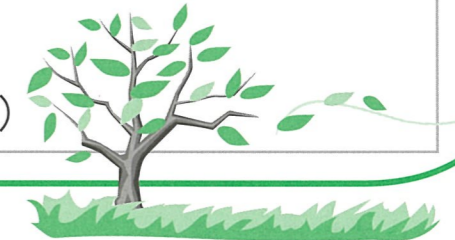
旧保険者の持つ特定健診情報の提供を希望しない場合は、協会けんぽ都道府県支部までお申し出ください。

生活習慣についてのおたずね

この「生活習慣についてのおたずね」をご記入のうえ、面接当日、ご本人がお持ちください。

日々の生活習慣を振り返るきっかけとなり、改善のヒントが見えてきます。保健師等と一緒にご自身にあった改善策を見つけましょう。

全国健康保険協会(協会けんぽ)



該当するほうにチェックします。

記入例

よく食べている食品を○で囲みます。

1.朝食を食べていますか。

<input checked="" type="checkbox"/> はい 週(7)日 (7)時頃	※よく食べる食品を○で囲んでください			
<input type="checkbox"/> ほとんど食べない	ご飯	パン類	麺類	
	肉	魚	卵	大豆製品等
	野菜	芋	きのこ	海藻類
	果物	その他(マーガリン)		

1週間のうち、朝食を何日食べているか、日数と時間を記入します。

()や_____には、数字や文字を記入してください。

他によく食べている食品がある場合は記入してください。

仕事の内容について該当する職種を○で囲みます。

2.職種はどれに当てはまりますか。○で囲んでください。

職種	① 専門職	②管理職	③事務	④販売営業	⑤サービス
	⑥保安	⑦農林漁業	⑧運輸通信	⑨製造・建設	
	⑩その他()	⑪副業()			

※ 当協会は、健康保険法第150条に基づき、生活習慣病予防健診等の健診結果を基にした保健師等による保健指導や事業所の健康づくり支援、経年的なデータの管理など健康管理事業を行っております。個人情報の保護には充分留意しています。おたずねした内容は、健康相談や個人が特定されない方法での統計・調査研究に限り活用しますのでどうぞご安心ください。

※協会記入欄

I. あなたのこれまでの健康や現在の体調について教えてください。

1. 健診結果や体調などで気になっていることや相談したいことがあれば、お書きください。 () () 現在の体重 kg

2. 過去に病気になり継続的に治療されたことがありますか。 3. 現在、治療中の病気がありますか。 病名 年齢(歳) 内服薬

II. 家族構成などについて教えてください。

1. 現在、どなたと一緒に暮らしていますか。 該当する方にチェックまたは人数を記入してください。 単身 単身赴任 配偶者 子供 父 母 義父 義母 兄弟姉妹 その他

2. 血縁・配偶者の方で、下の病気などで現在治療中の方や過去に治療を受けた方はいますか。 ①脳出血・脳梗塞 ②高血圧 ③心筋梗塞・狭心症 ④糖尿病 ⑤がん ⑥高脂血症 ⑦腎臓病 ⑧痛風 ⑨その他

III. 食生活について教えてください。

1. 朝食を食べていますか。 はい 週()日 ()時頃 ほとんど食べない

2. 昼食を食べていますか。 はい 週()日 ()時頃 ほとんど食べない

3. 夕食を食べていますか。 はい 週()日 ()時頃 ほとんど食べない

3食のバランスと普段の味付け 主食 主菜 副菜

4. 間食を食べていますか。 はい 週()日 ()時頃 食べない

5. 夕食後に何かを食べていますか。 はい 週()日 ()時頃 食べない

6. 甘味飲料を飲みますか。 はい 週()日 ()時頃 ほとんど飲まない

7. 乳製品を食べていますか。 はい 週()日 ()時頃 ほとんど食べない

IV. お酒とたばこについて教えてください。

1. 普段、お酒を飲みますか。 飲む 飲まない やめた ()ヶ月・()年前 から 飲む

2. たばこを吸いますか。 吸わない やめた ()ヶ月・()年前 から 吸う

V. 睡眠・ストレスについて教えてください。

・睡眠時間はどれくらいですか 就寝()時()分 ~ 起床()時()分 計()時間

VI. 仕事について教えてください。

1. 通勤手段と時間を記入してください。 徒歩 分 自転車 分 バイク 分

2. 職種はどれに当てはまりますか。 〇で囲んでください。 職種 ①専門職 ②管理職 ③事務 ④販売営業 ⑤サービス

3. 普段の仕事量はどれくらいですか。 活動レベルI(低い) 活動レベルII(ふつう) 活動レベルIII(高い)

4. 勤務時間はどれくらいですか。 勤務形態 ①日勤 ②交替勤務(2交替、3交替) ③夜勤

VII. 運動習慣について教えてください。

1. 1日の歩数または歩行時間はどれくらいですか。(ご自身で把握されている範囲でかまいません) 1日平均 歩 分

2. 運動をしていますか。 はい いいえ

VIII. 健診の後、再検査や精密検査など病院を受診しましたか。

生活習慣を振り返ることができましたか? 最後に、健康のために心掛けていることがあれば、教えてください。

ご記入いただき有難うございました。

協会けんぽ保健師・管理栄養士