

# パート先・自治体等で健診を受ける方へ

**健診結果のコピーをご提出ください。ご提出いただいた方には粗品を差し上げます！**  
 特定健診に相当する健診を受け、その結果を証明する書面の提出を受けた場合は、  
 健診を実施したものとみなされます。下記の書類の提出にご協力くださいますよう、お願い申し上げます。

## 提出するもの

- 「2023年度 健診結果送付用紙」（この用紙）
- 「生活習慣・服薬歴・既往歴に関する問診票」（この用紙の裏面）
- 健康診断結果のコピー

## 提出先

**同封の返信用封筒にてご提出をお願いいたします。**

ヤマトグループ健康保険組合 ヘルスケア推進担当グループ  
 (〒144-0042 東京都大田区羽田旭町1-1番1 羽田クロノゲート 事務棟3階)

## 2023年度 健診結果送付用紙

・太枠内をすべてご記入ください。

保険証 記号・番号	—	フリガナ	個人情報の取扱い(※)に同意し、提出します
		氏名	
生年月日	19 年 月 日 ( 歳)	電話番号	
健診を受けた医療機関名(健診機関・病院など)			
健診を受けた日	対象期間：2023年4月～ 2024年3月	20 年 月 日	

※ヤマトグループ健康保険組合ホームページの「保健事業(家族健診等)における個人情報の取扱いについて」にご同意のうえご提出ください。

### <必要な健診項目一覧>

健診項目に不足がある場合は受付できませんので、健保組合が実施している健診をご受診ください。

**↓ 健診結果のコピーに記載があることを確認し、チェック(✓)してください。**

身体測定	身長	cm	医療機関で計測を行っていない場合は、ご自身で計測し、値をご記入ください。 (健診結果のコピーに記載があれば、記入は不要です)
	体重	kg	
	腹囲	cm	
血圧	1回目 最高/最低	/ mmHg	
	2回目 最高/最低	/ mmHg	
※1回目のみでも可 ※平均値は記入不要			
血液検査	中性脂肪(トリグリセライド)		
	脂質	HDLコレステロール	
		LDLコレステロールもしくはnon-HDLコレステロール	
		AST(GOT)	
	肝機能	ALT(GPT)	
		GGT(γ-GTP)	
血糖		①空腹時血糖(BS)	血糖は①②③いずれか 1つで結構です
	②HbA1c(NGSP)		
	③随時血糖		
尿検査	尿糖	生理中等の理由で、尿検査を実施していない場合は 以下にチェック(✓)をしてください。	
	尿たんぱく	<input type="checkbox"/> 尿検査未実施(理由: )	

**問診票(2枚目)も忘れずにご記入ください**

<問合せ先>

ヤマトグループ健康保険組合 ヘルスケア推進担当グループ  
 電話 03-6759-8980 ガイダンス番号3 (平日9時~12時、13時~17時)

## 生活習慣・服薬歴・既往歴に関する問診票

保険証 記号・番号	—	氏名	
--------------	---	----	--

下記の問1～問22までの質問もしくは当てはまるものについて、**太枠の回答欄に番号を全て記入**して下さい。

問	質問項目	選択肢	回答
1-3	現在、aからcの薬を服薬している。		
1	a. 血圧を下げる薬	① はい ② いいえ	
2	b. インスリン注射または血糖を下げる薬	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る。	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る。	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る。 （※「現在、習慣的に喫煙している者」とは「合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者）	① はい ② いいえ	
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年以上実施している。	① はい ② いいえ	
11	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している。	① はい ② いいえ	
12	ほぼ同じ年齢の人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 ふうふう 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）を飲む頻度について。	① 毎日 ② 時々 ③ ほとんど飲まない（飲めない）	
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量について。 日本酒1合（180ml）の目安：ビール500ml、焼酎25度（110ml）、ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）	① 1合未満 ② 1～2合未満 ③ 2～3合未満 ④ 3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ヶ月以内） ③ 近いうちに（概ね1ヶ月以内）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（概ね6ヶ月未満） ⑤ 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）	
22	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	