

電話で  
解決!

無料です

あなたの健康を  
サポートさせて  
ください!

〒 000-0000

〇〇県〇〇市〇〇区〇〇町〇丁目〇番〇号  
〇〇マンション

対象者氏名 様

通番

保健師から  
アドバイスが  
受けられます!!



気になることがあるけど、  
お医者さんに聞いていい  
かわからない…

体重が減らない（増えな  
い）ので、食事や運動の  
アドバイスをしてほしい

こんなお悩みありませんか…?

当組合では、一般的に健康面でのリスクの高まる年齢を迎える方が引き続き健康状態を維持できることを目的に**電話による健康アドバイスを実施**しています。

普段の生活や健康状態をアンケートで伺い、それをもとに後日、委託先の保健師からお電話を差し上げます。

つきましては、別紙の「生活習慣と健康状態に関するアンケート」に必要事項をご記入のうえ、同封の返信用封筒にて

9月1日（月）までに投函をお願いします!



アンケート

※電話番号欄は必ずご記入ください

- 対象：被保険者および被扶養者で64～65歳の方。
- 返信方法：同封の封筒でご返信ください。



電話健康アドバイス

- 対象：上記締め切りまでにアンケートを返信していただいた方。
- 電話予定：9月中旬以降、アンケートにご記入頂いた電話連絡先にご連絡します。



電話詐欺に注意

発信元は「(株)法研 健康管理センター」です  
(TEL:070-3327-4401~4420からお電話します)

※委託先

 株式会社法研

※このご案内は捨てずに保管してください。皆様の個人情報はこのサービスの目的以外では使用しません。



発行元・お問合わせ先

日油健康保険組合

〒150-6012 東京都渋谷区恵比寿4-20-3  
恵比寿ガーデンプレイスタワー  
TEL : 03-5424-6646

アンケートの内容はこちらとなります。(回答は返信用紙にご記入ください。)

No	質 問
1	食事は朝・昼・夕の三食摂れていますか？
2	食事は腹八分目・七分目でやめられますか？
3	副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）を食べる頻度はどのくらいですか？ ほぼ毎回食べるタイミングはいつですか？
4	揚げ物料理を食べる頻度は、どのくらいですか？
5	油系の調味料(マヨネーズ・ドレッシング等)を使う頻度は、どのくらいですか？
6	漬物や味噌汁を食べる頻度は、どのくらいですか？
7	お菓子や菓子パンを食べる頻度や量は、どのくらいですか？
8	甘い飲み物を飲む頻度や量は、どのくらいですか？
9	買い物・散歩、通勤・仕事で定期的に歩きますか？ 歩く以外で定期的実施している運動はありますか？
10	タバコを吸っていますか？
11	アルコールを飲む頻度は、どのくらいですか？
12	1回の飲酒量は平均どのくらいですか？
13	熟睡感はありますか？
14	現在の生活習慣は健康に良いものですか？
15	生活習慣の改善を始めてみようと思いませんか？
16	健康のために、自分なりに工夫していることは何ですか？
17	健康に悪いと思いつつも、してしまう習慣は何ですか？
18	日頃から健康のために測定しているものはありますか？
19	1年に1回、健康診断（人間ドックを含む）を受けていますか？
20	健診結果を見てどのように思いますか？
21	検査結果・数値が悪く、病気の恐れがあるときは、早目に受診していますか？
22	がん検診で、受けているものは何ですか？
23	予防接種で、受けているものは何ですか？
24	治療途中で通院をやめた病気はありますか？
25	下記の病気で過去に通院していたことがある、または現在通院していますか？ (不整脈・狭心症・心筋梗塞・脳出血・脳梗塞・腎臓病・人工透析)
26	上記以外に過去に通院していた、または現在通院している病気はありますか？ (高血圧症・糖尿病・脂質異常症・整形外科・眼科・その他)
27	主治医から指示されている通院間隔は守れていますか？
28	食生活や運動に関して、主治医から気をつけるよう指示されている事はありますか？ また、それを続けていますか？
29	処方された薬を指示通りに飲んでいますか？
30	飲み損ねる薬は何ですか？
31	飲んでいる薬はジェネリック医薬品（後発医薬品）ですか？
32	ジェネリック医薬品を希望したことがありますか？
33	健康を損ねた時、身近に相談出来る方がいますか？
34	同世代の方と比べ自分は健康だと思いますか？
35	健康について気になることがありますか？

