

無料です

電話で解決！

あなたの健康を
サポートさせていただきます

保健師からアドバイスが
受けられます！！

〒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



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…

こんなお悩みありませんか…？

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

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事業』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、「生活習慣と健康状態に関するアンケート」に

9月6日(金)までに回答をお願いします！



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

★回答方法：**WEBで回答**



左記QRコードをスマートフォン等で読み取り、アンケートページにアクセスし、ご回答ください。最後の送信ボタンを忘れずに！

どちらか
ひとつ！

紙で回答

アンケート用紙に回答をご記入の上、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月下旬以降、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「株式会社法研 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以外の目的には使用しません。



お問い合わせ先

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 担当：征矢（ソヤ）

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？日常的に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	嗜好品(菓子・菓子パン含む)を食べる頻度や量は、どのくらいですか？
8	嗜好飲料(糖分入り飲料)を飲む頻度や量は、どのくらいですか？
9	買い物・散歩、通勤などで定期的に歩きますか？歩く以外で定期的に行っている運動はありますか？
10	タバコを吸っていますか？
11	アルコールは週に何日くらい飲みますか？
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すか？
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、健診または人間ドックを受けていますか？
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	右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？(循環器疾患・脳血管疾患・腎疾患)
26	上記以外に通院中のものがあれば選んでください。
27	通院の頻度はどれくらいですか？
28	医師から言われている通院間隔は守れていますか？
29	医師から普段の生活で気をつけるように言われた事を続けていますか？
30	処方された薬を指示通りに飲んでいますか？
31	飲み損ねる薬は何ですか？
32	飲んでいる薬はジェネリック医薬品(後発医薬品)ですか？
33	ジェネリック医薬品を希望したことがありますか？
34	健康を損ねた時、身近に相談出来る方がいますか？
35	同世代の方と比べ自分は健康だと思いますか？
36	健康について気になることがありますか？

