

健康づくり健診問診票 高齢者版(65歳以上)

		配点基準	採点表	満点数
			点数	
①主観的健康度	はい=2 どちらともいえない=1 いいえ=0	はい=2どちらともいえない=1いいえ=0	①主観的健康度	2
1.健康だと思う		はい=2どちらともいえない=1いいえ=0		2
2.毎日が充実している		はい=2どちらともいえない=1いいえ=0		2
3.生きがいがある		はい=2どちらともいえない=1いいえ=0		2
4.家族や友人とうまくいっている		はい=2どちらともいえない=1いいえ=0		2
			総点数	8
②健康増進の生活習慣	○=2 △=1 ×=0		②健康増進の生活習慣	
1.生活リズムを整え快適な睡眠をとる			睡眠	2
《1》一日7~8時間眠る		○=2△=1×=0		2
《2》睡眠の不調は専門家に相談する		○=2△=1×=0	総点数	2
2.社会参加をすすめ、ボランティア活動などにとりくむ			休養社会参加	2
《1》趣味を持ち、家族や友人たちとの交流をすすめる		○=2△=1×=0		2
《2》生協活動に参加し、ボランティア活動にとりくむ		○=2△=1×=0		2
《3》高齢者が家族のなかで役割をもつ		○=2△=1×=0	総点数	6
3.禁煙にとりくむ			禁煙	2
《1》禁煙を実行する		○=2△=1×=0		2
《2》喫煙の害を学んで広める		○=2△=1×=0	総点数	4
4.過度の飲酒をしない			適量飲酒	2
《1》一日、日本酒1合(またはビール中ビン1本)以内をまもる		○=2△=1×=0		2
《2》週2日、酒を飲まない日をつくる		○=2△=1×=0	総点数	4
5.適度な運動を定期的につづける			運動	2
《1》運動開始前に必ず「健康チェック」をおこなう		○=2△=1×=0		2
《2》週3回、30分以上適度の運動をつづける		○=2△=1×=0		2
《3》よく歩き、ストレッチ、筋力アップにとりくむ		○=2△=1×=0		2
《4》定期的に健康診断をうけ、運動評価をおこなう		○=2△=1×=0	総点数	8
6.低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をとる			食事のバランス	2
《1》塩分8g/日以下を目標に、家族ぐるみでとりくむ		○=2△=1×=0		2
《2》低脂肪を基本に、バランスのよい食事をとる		○=2△=1×=0		2
《3》体調に合わせた食事を楽しむ		○=2△=1×=0	総点数	6
7.間食せず、朝食をとる規則正しい食生活			食事のとりかた	2
《1》夜食など間食をしない		○=2△=1×=0		2
《2》朝食を毎日とり、規則正しい食事生活をする		○=2△=1×=0		2
《3》家族や友人と楽しく食事をする		○=2△=1×=0	総点数	6
8.1日1回以上よごれを落としきる歯みがきをする			歯	2
《1》歯並びや歯ぐきの状態に合った歯みがきをする		○=2△=1×=0		2
《2》入れ歯の手入れやうがいなどで口の中を清潔に保つ		○=2△=1×=0	総点数	4
9.健康指標の実践			健康指標	2
《1》適正体重、適正体脂肪、適正腹囲を維持する		○=2△=1×=0		2
《2》安静時血圧を最高140、最低90mmHg未満をめざす。		○=2△=1×=0		2
《3》年一回、健康診断(癌検診も含む)を受け、全身チェックをおこなう。		○=2△=1×=0	総点数	6
③心臓・肺・体力	ない=2 少しある=1 ない=0		③心臓・肺・体力	2
1.胸が苦しくなることがある。		ない=2少しある=1ある=0		2
2.息切れがする		ない=2少しある=1ある=0		2
3.足腰が弱った		ない=2少しある=1ある=0	総点数	6
④認知力	はい=0 いいえ=1		④認知力	1
1.周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされる。		はい=0いいえ=1		1
2.会話のなかで「あれ」「これ」と言うことが多くなった。		はい=0いいえ=1		1
3.今日が何月何日かわからないときがある。		はい=0いいえ=1	総点数	3
⑤心の健康	ない=2 少しある=1 ある=0		⑤心の健康	2
1.気持ちが沈んだり、減入ったり、ゆううつになったりする		ない=2少しある=1ある=0		2
2.仕事や趣味など、普段楽しみにしていることに興味を感じられなくなっている		ない=2少しある=1ある=0		2
3.寝つきが悪かったり、夜目が覚めたり、朝早く目が覚めたりする		ない=2少しある=1ある=0		2
4.朝なかなか起きられない		ない=2少しある=1ある=0		2
5.疲れている		ない=2少しある=1ある=0	総点数	10
⑥労働生活環境	ない=2 少しある=1 ある=0		⑥労働生活環境	2
1.働きにくい職場である(趣味などに取り組めない環境である)		ない=2少しある=1ある=0		2
2.生活環境に不安を感じる		ない=2少しある=1ある=0		2
3.生計に不安がある		ない=2少しある=1ある=0	総点数	6