

健康づくり健診問診票 成人版(40歳~65歳未満)
配点基準

採点表
点数 満点数

項目	配点基準	採点表	満点数
①主観的健康度	はい=2 どちらともいえない=1 いいえ=0	①主観的健康度	
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	
《1》一日7~8時間眠る	○=2 △=1 ×=0		2
総点数			2
2.心身の過労を避け、十分な休養をとる		休養社会参加	
《1》11時間以上の長時間労働の連続を避ける	○=2 △=1 ×=0		2
《2》週一日は休養をとり、肉体的及び精神的疲労を回復する	○=2 △=1 ×=0		2
《3》余暇を楽しみストレスをためない	○=2 △=1 ×=0		2
総点数			6
3.禁煙にとりくむ		禁煙	
《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		2
総点数			4
4.過度の飲酒をしない		適量飲酒	
《1》一日、日本酒1合(ビール1本)以内をまもる	○=2 △=1 ×=0		2
《2》週2日、休飲日(休肝日)をつくる	○=2 △=1 ×=0		2
総点数			4
5.適度な運動を定期的につづける		運動	
《1》週3回、30分以上適度の運動を続ける	○=2 △=1 ×=0		2
《2》よく歩き、ストレッチ、筋力アップにとりくむ	○=2 △=1 ×=0		2
総点数			4
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	
《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
総点数			4
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	
《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》家族そろって食事をする	○=2 △=1 ×=0		2
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	
《1》正しい歯のみがき方を身につける	○=2 △=1 ×=0		2
《2》よく噛んで食べる	○=2 △=1 ×=0		2
総点数			4
9.健康指標の実践		健康指標	
《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130、最低85mmHg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		2
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	
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		2
総点数			6
④認知力	はい=0 いいえ=1	④認知力	
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と言われる。	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		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	
1.気持ちが沈んだり、滅入ったり、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たり	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		2
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	
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		2
総点数			6