

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 |