

# 配布資料 ⑦ 健康増進チェック表

作成：永田 孝行

- ・100点満点とする。
  - ・1問につき0～2点とする。
  - ・1回目と2回目との差が効果得点。
  - ・2回目記入時は1回目と照らし合わせない事。
  - ・1.は2点、2.は1点、3.は0点とする。
- 疑問に思わず、自分が思った通りに答える。  
○最初に記入努力点として10点を与える。  
○評価点/単独評価：a. 80点以上、b. 61点～79点、c. 60点以下  
比較評価：a. +20点、b. +11点～+19点、c. +10点以下

- |   |  |   |
|---|--|---|
| (1) 1日概ね7,000歩以上は歩く。<br>1. はい 2. 時々 3. いいえ                | (16) 朝食は必ず食べる。<br>1. はい 2. 時々抜く 3. いいえ         | (31) 駅では階段を使う。<br>1. いつも 2. 困りそう 3. 使わない        |
| (2) 朝・昼・夕食はほぼ同じ時間帯に食べる。<br>1. はい 2. 時々ズレる 3. いいえ          | (17) タバコは吸わない。<br>1. はい 2. 時々吸う 3. いいえ         | (32) 肌に張りがある。<br>1. はい 2. 刺激を感じない 3. いいえ        |
| (3) 間食は短時間で済ます(1日1回10分以内)<br>1. はい 2. そうとも言えない 3. いいえ     | (18) 最近の体重推移。<br>1. 減った 2. 変わらない 3. 増えた        | (33) 栄養には気を使っている。<br>1. はい 2. 時々気を使う 3. いいえ     |
| (4) 夕食から就寝までは2時間以上空ける。<br>1. 必ず空ける 2. 日によって異なる 3. いつも空けない | (19) 最近の腹囲(ヘソ囲)推移。<br>1. 減った 2. 変わらない 3. 増えた   | (34) 薬を飲む機会は少ない。<br>1. はい 2. そうとも言えない 3. いいえ    |
| (5) 飲酒の機会は週1回以内(又は1回30分以内)<br>1. はい 2. そうとも言えない 3. いいえ    | (20) 特にストレスは感じない。<br>1. はい 2. どちらとも言えない 3. いいえ | (35) 冷え性ではない。<br>1. はい 2. 時々感じる 3. いいえ          |
| (6) 多少無理をしても筋肉痛にはならない。<br>1. 気にならない 2. 時々なる 3. いいえ        | (21) 肩凝り・腰痛・膝痛はない。<br>1. はい 2. 時々ある 3. いつもある   | (36) 身体のむくみは出ない。<br>1. はい 2. 時々出る 3. いつも出る      |
| (7) 日常生活で眠気や怠さは特に感じない。<br>1. はい 2. 時々感じる 3. いつも感じる        | (22) 熟睡できる。<br>1. はい 2. 日によって異なる 3. いいえ        | (37) 平熱は平均36℃以上ある。<br>1. はい 2. なかなかある 3. いいえ    |
| (8) 徒歩で15分程度なら必ず歩く。<br>1. はい 2. 時々歩く 3. 殆ど歩かない            | (23) 特に不安感はない。<br>1. はい 2. 時々ある 3. いいえ         | (38) イビキはかかない。<br>1. はい 2. 分からない 3. いいえ         |
| (9) 通常には手足の痺れや脚の痙攣はない。<br>1. はい 2. 時々ある 3. 頻りにある          | (24) イライラしない。<br>1. はい 2. 時々する 3. いいえ          | (39) ひどい口臭はない。<br>1. はい 2. 分からない 3. いいえ         |
| (10) 計画的に健康増進策を考えている。<br>1. はい 2. どちらとも言えない 3. いいえ        | (25) 漠然と「余裕」を感じる。<br>1. はい 2. 時々感じる 3. いいえ     | (40) 咀嚼に左右の偏りはない。<br>1. はい 2. どちらでもない 3. いいえ    |
| (11) 家族の中では率先して動くほうだ。<br>1. はい 2. そうとも言えない 3. 全く違う        | (26) 通勤・通学に苦痛を感じない。<br>1. はい 2. 時々感じる 3. いいえ   | (41) 身体の柔軟性の推移。<br>1. 柔軟だ 2. どちらでもない 3. 固い      |
| (12) 就寝以外では横になったりしない。<br>1. はい 2. できるだけしない 3. いつも横になる     | (27) 家事には苦痛を感じない。<br>1. はい 2. どちらでもない 3. いいえ   | (42) 便秘や下痢はなく快腸だ。<br>1. はい 2. 日によって異なる 3. いいえ   |
| (13) 週1回以上の運動は欠かさない。<br>1. はい 2. ほぼあてはまる 3. いいえ           | (28) 血圧の推移。<br>1. 正常値 2. 低め 3. 高め              | (43) 規則正しい生活と言える。<br>1. はい 2. どちらでもない 3. いいえ    |
| (14) 週平均3回以上は運動を続けている。<br>1. はい 2. ほぼあてはまる 3. いいえ         | (29) 今の体力は比較がある。<br>1. はい 2. どちらでもない 3. いいえ    | (44) 身体(左右)のバランスが良い。<br>1. はい 2. どちらでもない 3. いいえ |
| (15) 自分の健康には自信がある。<br>1. はい 2. まあまあ自信あり 3. いいえ            | (30) 疲労の回復は早い。<br>1. はい 2. どちらでもない 3. いいえ      | (45) 風邪等による発熱<br>1. 殆どない 2. たまにある 3. 良くある       |

初回チェック 平成 年 月 日 評価点(単独評価) 点(a b. c.)

所見記入欄
-------

次回チェック 平成 年 月 日 評価点(比較評価) 点(a b. c.)

所見記入欄
-------