

Q8 自分で健康だと感じていますか。

Table with 13 columns (Age groups and Total) and 10 rows (Gender, Health perception, Counts, Percentages).

Table with 13 columns (Age groups and Total) and 10 rows (Gender, Health perception, Counts, Percentages).

Q14 現在、歯や口腔は健康だと感じていますか。(該当するものすべてに をつけてください)

Table with 13 columns (Age groups and Total) and 20 rows (Gender, Oral health, Counts, Percentages).

Table with 13 columns (Age groups and Total) and 20 rows (Gender, Oral health, Counts, Percentages).

Q16 食事はよく噛んで食べるほうですか。

Table with 13 columns (Age groups and Total) and 7 rows (Gender, Eating habits, Counts, Percentages).

Table with 13 columns (Age groups and Total) and 7 rows (Gender, Eating habits, Counts, Percentages).

Q18 日常生活の中で、30分以上(づ)ろく時間がありますか。

Table with 13 columns (Age groups and Total) and 6 rows (Gender, Time spent, Counts, Percentages).

Table with 13 columns (Age groups and Total) and 6 rows (Gender, Time spent, Counts, Percentages).

Q19 ストレスを感じたとき、解消することを実際にしていますか。

Table with 13 columns (Age groups and Total) and 7 rows (Gender, Stress management, Counts, Percentages).

Table with 13 columns (Age groups and Total) and 7 rows (Gender, Stress management, Counts, Percentages).

Q20 睡眠が十分とれていますか。

Table with 13 columns (Age groups and Total) and 6 rows (Gender, Sleep quality, Counts, Percentages).

Table with 13 columns (Age groups and Total) and 6 rows (Gender, Sleep quality, Counts, Percentages).

Q21 悩みやストレスを感じた時、相談することができますか。

Table with 13 columns (Age groups and Total) and 6 rows (Gender, Stress relief, Counts, Percentages).

Table with 13 columns (Age groups and Total) and 6 rows (Gender, Stress relief, Counts, Percentages).

Q22 意識して規則的な生活をしていますか。

Table with columns for gender (Male) and age groups (-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+). Rows show 'している' (Yes), '時々できない' (Sometimes), 'していない' (No), and '対象者数' (Number of respondents).

Table with columns for gender (Female) and age groups (-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+). Rows show 'している' (Yes), '時々できない' (Sometimes), 'していない' (No), and '対象者数' (Number of respondents).

Q23 タバコは吸いますか。

Table with columns for gender (Male) and age groups (-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+). Rows show '吸わない' (No), '吸う' (Yes), and '対象者数' (Number of respondents).

Table with columns for gender (Female) and age groups (-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+). Rows show '吸わない' (No), '吸う' (Yes), and '対象者数' (Number of respondents).

Q24 1日3食を時間を決めて正しくとっていますか。

Table with columns for gender (Male) and age groups (-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+). Rows show 'いいえ' (No), 'はい' (Yes), and '対象者数' (Number of respondents).

Table with columns for gender (Female) and age groups (-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+). Rows show 'いいえ' (No), 'はい' (Yes), and '対象者数' (Number of respondents).

Q25 食事は量はどれくらいですか。

Table with columns for gender (Male) and age groups (-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+). Rows show '満腹するまで食べる' (Eat until full), '腹八分目' (Eat 80%), '決まっていない' (No fixed amount), and '対象者数' (Number of respondents).

Table with columns for gender (Female) and age groups (-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+). Rows show '満腹するまで食べる' (Eat until full), '腹八分目' (Eat 80%), '決まっていない' (No fixed amount), and '対象者数' (Number of respondents).

Q26 料理の味付けは濃い方が好きですか。

Table with columns for gender (Male) and age groups (-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+). Rows show 'いいえ' (No), 'はい' (Yes), and '対象者数' (Number of respondents).

Table with columns for gender (Female) and age groups (-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+). Rows show 'いいえ' (No), 'はい' (Yes), and '対象者数' (Number of respondents).

Q27 脂分の多い食事をよく食べますか。

Table with columns for gender (Male) and age groups (-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+). Rows show 'いいえ' (No), 'はい' (Yes), and '対象者数' (Number of respondents).

Table with columns for gender (Female) and age groups (-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+). Rows show 'いいえ' (No), 'はい' (Yes), and '対象者数' (Number of respondents).

Q28 食事を食べる早さは人と比べてどのくらいですか。

Table with columns for gender (Male) and age groups (-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+). Rows show '人より早い' (Faster), '普通' (Normal), '人より遅い' (Slower), and '対象者数' (Number of respondents).

Table with columns for gender (Female) and age groups (-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+). Rows show '人より早い' (Faster), '普通' (Normal), '人より遅い' (Slower), and '対象者数' (Number of respondents).

Q29 お腹が空いてなくても、人につられたり、もったいないと思うと、つい食べてしまうほうですか。

Table with columns for gender (Male) and age groups (-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+). Rows show 'いいえ' (No), 'はい' (Yes), and '対象者数' (Number of respondents).

Table with columns for gender (Female) and age groups (-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+). Rows show 'いいえ' (No), 'はい' (Yes), and '対象者数' (Number of respondents).

Q30 食物を多く買った時、多く作ったり、多めに注文をしてしまうほうですか。

Table with columns for gender (Male) and age groups (-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+). Rows show 'いいえ' (No), 'はい' (Yes), and '対象者数' (Number of respondents).

Table with columns for gender (Female) and age groups (-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+). Rows show 'いいえ' (No), 'はい' (Yes), and '対象者数' (Number of respondents).

Q31-9 アルコール

Table with columns for gender (Male) and age groups (-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+). Rows show 'ほとんど飲まない' (Don't drink much), '週に1~2回飲む' (1-2 times a week), '週4~5回飲む' (4-5 times a week), '毎日1回以上飲む' (1+ times a day), '毎日2回以上飲む' (2+ times a day), and '対象者数' (Number of respondents).

Table with columns for gender (Female) and age groups (-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+). Rows show 'ほとんど飲まない' (Don't drink much), '週に1~2回飲む' (1-2 times a week), '週4~5回飲む' (4-5 times a week), '毎日1回以上飲む' (1+ times a day), '毎日2回以上飲む' (2+ times a day), and '対象者数' (Number of respondents).

Q33 日常生活の中で、階段を見るなど、なるべく身体を動かすように心がけていますか。

Table with columns for gender (Male) and age groups (-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+). Rows show 'いいえ' (No), 'はい' (Yes), and '対象者数' (Number of respondents).

Table with columns for gender (Female) and age groups (-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+). Rows show 'いいえ' (No), 'はい' (Yes), and '対象者数' (Number of respondents).

Q34 普段歩く時の速さは、どの位ですか。

| 男性 | ～19歳 | 20歳～29歳 | 30歳～39歳 | 40歳～49歳 | 50歳～59歳 | 60歳～69歳 | 70歳～79歳 | 80歳～ | 合計 |
|-----------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|
| さっと歩く | 94 | 465 | 378 | 221 | 180 | 204 | 104 | 7 | 1653 |
| % | 38.4% | 44.9% | 49.0% | 47.4% | 46.2% | 43.3% | 43.9% | 25.0% | 45.4% |
| ゆっくり歩く | 36 | 126 | 77 | 59 | 63 | 88 | 62 | 13 | 524 |
| % | 14.7% | 12.2% | 10.0% | 12.7% | 16.2% | 18.7% | 26.2% | 46.4% | 14.4% |
| 特に意識していない | 115 | 444 | 316 | 186 | 147 | 179 | 71 | 8 | 1466 |
| % | 46.9% | 42.9% | 41.0% | 39.9% | 37.7% | 38.0% | 30.0% | 28.6% | 40.2% |
| 対象者数 | 245 | 1035 | 771 | 466 | 390 | 471 | 237 | 28 | 3643 |
| % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

| 女性 | ～19歳 | 20歳～29歳 | 30歳～39歳 | 40歳～49歳 | 50歳～59歳 | 60歳～69歳 | 70歳～79歳 | 80歳～ | 合計 |
|-----------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|
| さっと歩く | 204 | 574 | 314 | 329 | 371 | 501 | 153 | 7 | 2453 |
| % | 31.4% | 33.0% | 37.3% | 49.3% | 48.4% | 56.5% | 41.0% | 30.4% | 41.2% |
| ゆっくり歩く | 103 | 303 | 120 | 59 | 96 | 99 | 85 | 7 | 872 |
| % | 15.8% | 17.4% | 14.3% | 8.8% | 12.5% | 11.2% | 22.8% | 30.4% | 14.7% |
| 特に意識していない | 343 | 863 | 407 | 280 | 299 | 287 | 135 | 9 | 2623 |
| % | 52.8% | 49.6% | 48.4% | 41.9% | 39.0% | 32.4% | 36.2% | 39.1% | 44.1% |
| 対象者数 | 650 | 1740 | 841 | 668 | 766 | 887 | 373 | 23 | 5948 |
| % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

Q35 定期的に継続している運動はありますか。

| 男性 | ～19歳 | 20歳～29歳 | 30歳～39歳 | 40歳～49歳 | 50歳～59歳 | 60歳～69歳 | 70歳～79歳 | 80歳～ | 合計 |
|-------------------------------------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|
| 全くなし | 58 | 355 | 280 | 165 | 134 | 103 | 56 | 8 | 1159 |
| % | 23.7% | 34.3% | 36.3% | 35.4% | 34.4% | 21.9% | 23.6% | 28.6% | 31.8% |
| 最近はじめた (3ヶ月以内) | 20 | 69 | 34 | 27 | 13 | 15 | 7 | 1 | 186 |
| % | 8.2% | 6.7% | 4.4% | 5.8% | 3.3% | 3.2% | 3.0% | 3.6% | 5.1% |
| 時々やっている (ゆったりやらなかったり) | 62 | 296 | 201 | 114 | 82 | 89 | 58 | 4 | 906 |
| % | 25.3% | 28.6% | 26.1% | 24.5% | 21.0% | 18.9% | 24.5% | 14.3% | 24.9% |
| 3ヶ月以上継続 (週1、1回30分以上) | 18 | 106 | 104 | 70 | 51 | 47 | 22 | 3 | 421 |
| % | 7.3% | 10.2% | 13.5% | 15.0% | 13.1% | 10.0% | 9.3% | 10.7% | 11.6% |
| 3ヶ月以上継続 (週2、1回30分以上) | 15 | 83 | 59 | 41 | 42 | 40 | 23 | 4 | 307 |
| % | 6.1% | 8.0% | 7.7% | 8.8% | 10.8% | 8.5% | 9.7% | 14.3% | 8.4% |
| 3ヶ月以上継続 (週3以上、1回30分以上) | 26 | 64 | 58 | 37 | 54 | 142 | 60 | 5 | 446 |
| % | 10.6% | 6.2% | 7.5% | 7.9% | 13.8% | 30.1% | 25.3% | 17.9% | 12.2% |
| 3ヶ月以上継続 (週3以上、1回30分以上の 激しい運動) | 46 | 62 | 35 | 12 | 14 | 35 | 11 | 3 | 218 |
| % | 18.8% | 6.0% | 4.5% | 2.6% | 3.6% | 7.4% | 4.6% | 10.7% | 6.0% |
| 対象者数 | 245 | 1035 | 771 | 466 | 390 | 471 | 237 | 28 | 3643 |
| % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

| 女性 | ～19歳 | 20歳～29歳 | 30歳～39歳 | 40歳～49歳 | 50歳～59歳 | 60歳～69歳 | 70歳～79歳 | 80歳～ | 合計 |
|-------------------------------------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|
| 全くなし | 303 | 938 | 425 | 250 | 212 | 144 | 54 | 8 | 2334 |
| % | 46.6% | 53.9% | 50.5% | 37.4% | 27.7% | 16.2% | 14.5% | 34.8% | 39.2% |
| 最近はじめた (3ヶ月以内) | 43 | 96 | 61 | 34 | 40 | 28 | 15 | 1 | 318 |
| % | 6.6% | 5.5% | 7.3% | 5.1% | 5.2% | 3.2% | 4.0% | 4.3% | 5.3% |
| 時々やっている (ゆったりやらなかったり) | 160 | 467 | 176 | 147 | 132 | 167 | 104 | 6 | 1359 |
| % | 24.6% | 26.8% | 20.9% | 22.0% | 17.2% | 18.8% | 27.9% | 26.1% | 22.8% |
| 3ヶ月以上継続 (週1、1回30分以上) | 26 | 110 | 85 | 97 | 150 | 184 | 71 | 4 | 727 |
| % | 4.0% | 6.3% | 10.1% | 14.5% | 19.6% | 20.7% | 19.0% | 17.4% | 12.2% |
| 3ヶ月以上継続 (週2、1回30分以上) | 17 | 51 | 47 | 67 | 97 | 128 | 47 | 4 | 454 |
| % | 2.6% | 2.9% | 5.6% | 10.0% | 12.7% | 14.4% | 12.6% | 0.0% | 7.6% |
| 3ヶ月以上継続 (週3以上、1回30分以上) | 43 | 50 | 36 | 53 | 107 | 195 | 67 | 4 | 555 |
| % | 6.6% | 2.9% | 4.3% | 7.9% | 14.0% | 22.0% | 18.0% | 17.4% | 9.3% |
| 3ヶ月以上継続 (週3以上、1回30分以上の 激しい運動) | 58 | 28 | 11 | 20 | 28 | 41 | 15 | 201 | |
| % | 8.9% | 1.6% | 1.3% | 3.0% | 3.7% | 4.6% | 4.0% | 0.0% | 3.4% |
| 対象者数 | 650 | 1740 | 841 | 668 | 766 | 887 | 373 | 23 | 5948 |
| % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

(4) 諸検査の性年齢別異常頻度

B.M.判定

| 男性 | | ~19歳 | 20歳~29歳 | 30歳~39歳 | 40歳~49歳 | 50歳~59歳 | 60歳~69歳 | 70歳~79歳 | 80歳~ | 合計 |
|------------------|---|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|
| 瘦せ(18.5未満) | n | 18 | 60 | 22 | 6 | 5 | 10 | 8 | 1 | 130 |
| | % | 7.3% | 5.8% | 2.9% | 1.3% | 1.3% | 2.1% | 3.4% | 3.6% | 3.6% |
| 正常(18.5以上25.0未満) | n | 188 | 811 | 530 | 297 | 270 | 313 | 159 | 22 | 2590 |
| | % | 76.7% | 78.4% | 68.7% | 64.0% | 63.4% | 66.5% | 67.1% | 78.6% | 71.2% |
| 肥満(25.0以上30.0未満) | n | 34 | 136 | 194 | 136 | 108 | 147 | 66 | 5 | 826 |
| | % | 13.9% | 13.1% | 25.2% | 29.3% | 27.8% | 31.2% | 27.8% | 17.9% | 22.7% |
| 高肥満(30.0以上) | n | 5 | 28 | 25 | 25 | 6 | 1 | 4 | | 94 |
| | % | 2.0% | 2.7% | 3.2% | 5.4% | 1.5% | 0.2% | 1.7% | | 2.6% |
| 対象者数 | n | 245 | 1035 | 771 | 464 | 389 | 471 | 237 | 28 | 3640 |
| | % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

| 女性 | | ~19歳 | 20歳~29歳 | 30歳~39歳 | 40歳~49歳 | 50歳~59歳 | 60歳~69歳 | 70歳~79歳 | 80歳~ | 合計 |
|------------------|---|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|
| 瘦せ(18.5未満) | n | 79 | 281 | 117 | 51 | 40 | 39 | 18 | 1 | 626 |
| | % | 12.2% | 16.2% | 13.9% | 7.7% | 5.2% | 4.4% | 4.9% | 4.3% | 10.5% |
| 正常(18.5以上25.0未満) | n | 524 | 1354 | 633 | 528 | 545 | 637 | 264 | 13 | 4498 |
| | % | 80.7% | 78.0% | 75.3% | 79.3% | 71.4% | 72.1% | 71.2% | 56.5% | 75.8% |
| 肥満(25.0以上30.0未満) | n | 37 | 85 | 74 | 78 | 151 | 197 | 82 | 8 | 712 |
| | % | 5.7% | 4.9% | 8.8% | 11.7% | 19.8% | 22.3% | 22.1% | 34.8% | 12.0% |
| 高肥満(30.0以上) | n | 9 | 17 | 17 | 9 | 27 | 11 | 7 | 1 | 98 |
| | % | 1.4% | 1.0% | 2.0% | 1.4% | 3.5% | 1.2% | 1.9% | 4.3% | 1.7% |
| 対象者数 | n | 649 | 1737 | 841 | 666 | 763 | 884 | 371 | 23 | 5934 |
| | % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

血圧判定

| 男性 | | ~19歳 | 20歳~29歳 | 30歳~39歳 | 40歳~49歳 | 50歳~59歳 | 60歳~69歳 | 70歳~79歳 | 80歳~ | 合計 |
|---|---|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|
| 正常 (収縮期血圧129以下かつ 拡張期血圧84以下) | n | 170 | 695 | 460 | 220 | 164 | 164 | 61 | 7 | 1941 |
| | % | 69.4% | 67.1% | 59.7% | 47.4% | 42.2% | 34.8% | 25.7% | 25.0% | 53.3% |
| 正常高値血圧 (収縮期血圧130~139か 拡張期血圧85~89) | n | 58 | 254 | 201 | 142 | 104 | 104 | 49 | 7 | 919 |
| | % | 23.7% | 24.5% | 26.1% | 30.6% | 26.7% | 22.1% | 20.7% | 25.0% | 25.2% |
| 軽症高血圧 (収縮期血圧140~159か 拡張期血圧90~99) | n | 16 | 79 | 93 | 86 | 94 | 151 | 94 | 10 | 623 |
| | % | 6.5% | 7.6% | 12.1% | 18.5% | 24.2% | 32.1% | 39.7% | 35.7% | 17.1% |
| 中等症高血圧 (収縮期血圧160~179か 拡張期血圧100~109) | n | 6 | 15 | 12 | 12 | 20 | 41 | 30 | 3 | 127 |
| | % | | 0.6% | 1.9% | 2.6% | 5.1% | 8.7% | 12.7% | 10.7% | 3.5% |
| 重症高血圧 (収縮期血圧180以上か 拡張期血圧110以上) | n | 1 | 1 | 2 | 4 | 7 | 11 | 3 | 1 | 30 |
| | % | 0.4% | 0.1% | 0.3% | 0.9% | 1.8% | 2.3% | 1.3% | 3.6% | 0.8% |
| 対象者数 | n | 245 | 1035 | 771 | 464 | 389 | 471 | 237 | 28 | 3640 |
| | % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

| 女性 | | ~19歳 | 20歳~29歳 | 30歳~39歳 | 40歳~49歳 | 50歳~59歳 | 60歳~69歳 | 70歳~79歳 | 80歳~ | 合計 |
|---|---|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|
| 正常 (収縮期血圧129以下かつ 拡張期血圧84以下) | n | 615 | 1636 | 736 | 482 | 406 | 344 | 101 | 4 | 4324 |
| | % | 94.8% | 94.2% | 87.5% | 72.4% | 53.2% | 38.9% | 27.2% | 17.4% | 72.9% |
| 正常高値血圧 (収縮期血圧130~139か 拡張期血圧85~89) | n | 30 | 81 | 75 | 101 | 185 | 191 | 65 | 5 | 733 |
| | % | 4.6% | 4.7% | 8.9% | 15.2% | 24.2% | 21.6% | 17.5% | 21.7% | 12.4% |
| 軽症高血圧 (収縮期血圧140~159か 拡張期血圧90~99) | n | 4 | 17 | 26 | 72 | 124 | 264 | 158 | 8 | 673 |
| | % | 0.6% | 1.0% | 3.1% | 10.8% | 16.3% | 29.9% | 42.6% | 34.8% | 11.3% |
| 中等症高血圧 (収縮期血圧160~179か 拡張期血圧100~109) | n | | 3 | 4 | 9 | 43 | 69 | 39 | 4 | 171 |
| | % | | 0.2% | 0.5% | 1.4% | 5.6% | 7.8% | 10.5% | 17.4% | 2.9% |
| 重症高血圧 (収縮期血圧180以上か 拡張期血圧110以上) | n | | | | 2 | 5 | 16 | 8 | 2 | 33 |
| | % | | | | 0.3% | 0.7% | 1.8% | 2.2% | 8.7% | 0.6% |
| 対象者数 | n | 649 | 1737 | 841 | 666 | 763 | 884 | 371 | 23 | 5934 |
| | % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

2. 健康度評価(A・B・総合コース)受検者の状況

(1) 性・年齢別階級別問診の結果(抜粋)

Q5 右の病気を治療(食事療法・運動療法も含みます)したことがありますか。(該当するものすべてに をつけてください)

| 性別 | 年齢 | | | | | | | | | | 合計 | |
|----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 20歳-29歳 | 30歳-39歳 | 40歳-49歳 | 50歳-59歳 | 60歳-69歳 | 70歳-79歳 | 80歳-89歳 | | | | | |
| 男性 | 対象者数 | 116 | 333 | 777 | 123 | 305 | 155 | 10 | 1825 | | | |
| | % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | | | |
| 女性 | 対象者数 | 62 | 70 | 147 | 265 | 340 | 389 | 122 | 22 | 1417 | | |
| | % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

| 性別 | 年齢 | | | | | | | | | | 合計 | |
|----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 20歳-29歳 | 30歳-39歳 | 40歳-49歳 | 50歳-59歳 | 60歳-69歳 | 70歳-79歳 | 80歳-89歳 | | | | | |
| 男性 | 対象者数 | 116 | 333 | 777 | 123 | 305 | 155 | 10 | 1825 | | | |
| | % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | | | |
| 女性 | 対象者数 | 62 | 70 | 147 | 265 | 340 | 389 | 122 | 22 | 1417 | | |
| | % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

| 性別 | 年齢 | | | | | | | | | | 合計 | |
|----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 20歳-29歳 | 30歳-39歳 | 40歳-49歳 | 50歳-59歳 | 60歳-69歳 | 70歳-79歳 | 80歳-89歳 | | | | | |
| 男性 | 対象者数 | 116 | 333 | 777 | 123 | 305 | 155 | 10 | 1825 | | | |
| | % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | | | |
| 女性 | 対象者数 | 62 | 70 | 147 | 265 | 340 | 389 | 122 | 22 | 1417 | | |
| | % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

| 性別 | 年齢 | | | | | | | | | | 合計 | |
|----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 20歳-29歳 | 30歳-39歳 | 40歳-49歳 | 50歳-59歳 | 60歳-69歳 | 70歳-79歳 | 80歳-89歳 | | | | | |
| 男性 | 対象者数 | 116 | 333 | 777 | 123 | 305 | 155 | 10 | 1825 | | | |
| | % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | | | |
| 女性 | 対象者数 | 62 | 70 | 147 | 265 | 340 | 389 | 122 | 22 | 1417 | | |
| | % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

Q57 食事はよくかんで食べますか。

| 男性 | 20歳-29歳 | 30歳-39歳 | 40歳-49歳 | 50歳-59歳 | 60歳-69歳 | 70歳-79歳 | 80歳-89歳 | 合計 |
|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| じっくりよく噛む | 16 | 25 | 77 | 19 | 70 | 50 | 4 | 261 |
| % | 13.8% | 7.4% | 9.9% | 15.4% | 23.0% | 32.3% | 40.0% | 14.3% |
| あまり噛んでいない | 49 | 151 | 322 | 45 | 85 | 39 | 3 | 694 |
| % | 42.2% | 44.5% | 41.4% | 36.6% | 27.9% | 25.2% | 30.0% | 38.0% |
| 意識していない | 51 | 163 | 378 | 59 | 150 | 66 | 3 | 870 |
| % | 44.0% | 48.1% | 48.6% | 48.0% | 49.2% | 42.6% | 30.0% | 47.7% |
| 対象者数 | 116 | 339 | 777 | 123 | 305 | 155 | 10 | 1825 |
| % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

| 女性 | 16歳-19歳 | 20歳-29歳 | 30歳-39歳 | 40歳-49歳 | 50歳-59歳 | 60歳-69歳 | 70歳-79歳 | 80歳-89歳 | 合計 |
|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| じっくりよく噛む | 6 | 10 | 15 | 36 | 51 | 80 | 36 | 16 | 250 |
| % | 9.7% | 14.3% | 10.2% | 13.6% | 15.0% | 20.6% | 29.5% | 72.7% | 17.6% |
| あまり噛んでいない | 12 | 15 | 39 | 101 | 127 | 119 | 38 | 3 | 454 |
| % | 19.4% | 21.4% | 26.5% | 38.1% | 37.4% | 30.6% | 31.1% | 13.6% | 32.0% |
| 意識していない | 44 | 45 | 93 | 128 | 162 | 190 | 48 | 3 | 713 |
| % | 71.0% | 64.3% | 63.3% | 48.3% | 47.6% | 48.8% | 39.3% | 13.6% | 50.3% |
| 対象者数 | 62 | 70 | 147 | 265 | 340 | 389 | 122 | 22 | 1417 |
| % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

Q59 歯間清掃用具を使いますか。(歯間ブラシ、デンタルフロスなど)

| 男性 | 20歳-29歳 | 30歳-39歳 | 40歳-49歳 | 50歳-59歳 | 60歳-69歳 | 70歳-79歳 | 80歳-89歳 | 合計 |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| 毎日使っている | 6 | 19 | 70 | 19 | 76 | 45 | 1 | 236 |
| % | 5.2% | 5.6% | 9.0% | 15.4% | 24.9% | 29.0% | 10.0% | 12.9% |
| 時々使う | 19 | 80 | 219 | 29 | 55 | 24 | | 426 |
| % | 16.4% | 23.6% | 28.2% | 23.6% | 18.0% | 15.5% | | 23.3% |
| 使っていない | 91 | 240 | 488 | 75 | 174 | 86 | 9 | 1163 |
| % | 78.4% | 70.8% | 62.8% | 61.0% | 57.0% | 55.5% | 90.0% | 63.7% |
| 対象者数 | 116 | 339 | 777 | 123 | 305 | 155 | 10 | 1825 |
| % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

| 女性 | 16歳-19歳 | 20歳-29歳 | 30歳-39歳 | 40歳-49歳 | 50歳-59歳 | 60歳-69歳 | 70歳-79歳 | 80歳-89歳 | 合計 |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| 毎日使っている | 4 | 4 | 21 | 48 | 75 | 119 | 30 | 3 | 304 |
| % | 6.5% | 5.7% | 14.3% | 18.1% | 22.1% | 30.6% | 24.6% | 13.6% | 21.5% |
| 時々使う | 35 | 21 | 58 | 108 | 128 | 129 | 24 | 3 | 506 |
| % | 56.5% | 30.0% | 39.5% | 40.8% | 37.6% | 33.2% | 19.7% | 13.6% | 35.7% |
| 使っていない | 23 | 45 | 68 | 109 | 137 | 141 | 68 | 16 | 607 |
| % | 37.1% | 64.3% | 46.3% | 41.1% | 40.3% | 36.2% | 55.7% | 72.7% | 42.8% |
| 対象者数 | 62 | 70 | 147 | 265 | 340 | 389 | 122 | 22 | 1417 |
| % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

| 男性 | カットオフ値 | 総数 | | | 70～79歳 | | | 80歳～ | | |
|------------|---------------|------|------|---------|--------|-----|---------|------|-----|---------|
| | | 対象者数 | 異常数 | 有所見率(%) | 対象者数 | 異常数 | 有所見率(%) | 対象者数 | 異常数 | 有所見率(%) |
| BMI | 19.9以下・24.0以上 | 1843 | 1121 | 60.8% | 154 | 72 | 46.8% | 10 | 8 | 80.0% |
| 体脂肪率 | 25以上 | 1843 | 636 | 34.5% | 154 | 15 | 9.7% | 10 | 1 | 10.0% |
| 収縮期血圧 | 140以上 | 1843 | 294 | 16.0% | 154 | 47 | 30.5% | 10 | 3 | 30.0% |
| 拡張期血圧 | 90以上 | 1843 | 96 | 5.2% | 154 | 5 | 3.2% | 10 | 0 | 0.0% |
| 赤血球数 | 419以下 | 1843 | 186 | 10.1% | 154 | 34 | 22.1% | 10 | 4 | 40.0% |
| 白血球数 | 2900以下 | 1843 | 108 | 5.9% | 154 | 3 | 1.9% | 10 | 0 | 0.0% |
| ヘマトクリット | 39以下 | 1843 | 162 | 8.8% | 154 | 24 | 15.6% | 10 | 2 | 20.0% |
| ヘモグロビン | 12.9以下 | 1843 | 139 | 7.5% | 154 | 16 | 10.4% | 10 | 2 | 20.0% |
| 血小板数 | 12.9以下 | 1843 | 143 | 7.8% | 154 | 13 | 8.4% | 10 | 1 | 10.0% |
| 総蛋白 | 6.6以下 | 1843 | 860 | 46.7% | 154 | 59 | 38.3% | 10 | 0 | 0.0% |
| アルブミン | 4.1以下 | 1843 | 867 | 47.0% | 154 | 61 | 39.6% | 10 | 2 | 20.0% |
| クレアチニン | 1.2以上 | 1843 | 41 | 2.2% | 154 | 15 | 9.7% | 10 | 2 | 20.0% |
| 尿酸 | 7.6以上 | 1087 | 172 | 15.8% | 97 | 9 | 9.3% | 10 | 4 | 40.0% |
| 総コレステロール | 240以上 | 1843 | 349 | 18.9% | 154 | 19 | 12.3% | 10 | 1 | 10.0% |
| トリグリセリド | 150以上 | 1843 | 577 | 31.3% | 154 | 31 | 20.1% | 10 | 1 | 10.0% |
| HDLコレステロール | 39以下 | 1843 | 137 | 7.4% | 154 | 15 | 9.7% | 10 | 1 | 10.0% |
| LDLコレステロール | 160以上 | 1087 | 271 | 24.9% | 97 | 16 | 16.5% | 10 | 1 | 10.0% |
| リポ蛋白-a | 41以上 | 97 | 13 | 13.4% | 3 | 0 | 0.0% | 1 | 0 | 0.0% |
| AST(GOT) | 40以上 | 1843 | 143 | 7.8% | 154 | 13 | 8.4% | 10 | 0 | 0.0% |
| ALT(GPT) | 35以上 | 1843 | 587 | 31.9% | 154 | 17 | 11.0% | 10 | 0 | 0.0% |
| γ-GTP | 70以上 | 1843 | 356 | 19.3% | 154 | 20 | 13.0% | 10 | 1 | 10.0% |
| アルカホスファターゼ | 300以上 | 97 | 19 | 19.6% | 3 | 1 | 33.3% | 1 | 0 | 0.0% |
| コリンエステラーゼ | 459以上 | 97 | 11 | 11.3% | 3 | 0 | 0.0% | 1 | 1 | 100.0% |
| 空腹時血糖 | 110以上 | 1843 | 367 | 19.9% | 154 | 46 | 29.9% | 10 | 3 | 30.0% |
| HbA1c | 5.9以上 | 1843 | 153 | 8.3% | 154 | 21 | 13.6% | 10 | 1 | 10.0% |
| 尿蛋白 | ±・+・2+・3+ | 992 | 123 | 12.4% | 97 | 14 | 14.4% | 10 | 2 | 20.0% |
| 尿糖 | ±・+・2+・3+ | 992 | 79 | 8.0% | 97 | 10 | 10.3% | 10 | 0 | 0.0% |
| 尿潜血 | +・2+・3+ | 992 | 41 | 4.1% | 97 | 7 | 7.2% | 10 | 1 | 10.0% |

| 女性 | カットオフ値 | 総数 | | | 70～79歳 | | | 80歳～ | | |
|------------|---------------|------|-----|---------|--------|-----|---------|------|-----|---------|
| | | 対象者数 | 異常数 | 有所見率(%) | 対象者数 | 異常数 | 有所見率(%) | 対象者数 | 異常数 | 有所見率(%) |
| BMI | 19.9以下・24.0以上 | 1416 | 749 | 52.9% | 122 | 63 | 51.6% | 22 | 6 | 27.3% |
| 体脂肪率 | 30以上 | 1416 | 475 | 33.5% | 122 | 43 | 35.2% | 22 | 3 | 13.6% |
| 収縮期血圧 | 140以上 | 1416 | 169 | 11.9% | 122 | 39 | 32.0% | 22 | 7 | 31.8% |
| 拡張期血圧 | 90以上 | 1416 | 35 | 2.5% | 122 | 5 | 4.1% | 22 | 1 | 4.5% |
| 赤血球数 | 379以下 | 1416 | 91 | 6.4% | 122 | 16 | 13.1% | 22 | 5 | 22.7% |
| 白血球数 | 2900以下 | 1416 | 67 | 4.7% | 122 | 9 | 7.4% | 22 | 2 | 9.1% |
| ヘマトクリット | 33以下 | 1416 | 48 | 3.4% | 122 | 4 | 3.3% | 22 | 2 | 9.1% |
| ヘモグロビン | 11.9以下 | 1416 | 144 | 10.2% | 122 | 14 | 11.5% | 22 | 6 | 27.3% |
| 血小板数 | 12.9以下 | 1416 | 108 | 7.6% | 122 | 13 | 10.7% | 22 | 2 | 9.1% |
| 総蛋白 | 6.6以下 | 1416 | 886 | 62.6% | 122 | 78 | 63.9% | 22 | 6 | 27.3% |
| アルブミン | 4.1以下 | 1416 | 901 | 63.6% | 122 | 81 | 66.4% | 22 | 9 | 40.9% |
| クレアチニン | 1.2以上 | 1416 | 2 | 0.1% | 122 | 1 | 0.8% | 22 | 0 | 0.0% |
| 尿酸 | 6.1以上 | 545 | 48 | 8.8% | 44 | 5 | 11.4% | 16 | 8 | 50.0% |
| 総コレステロール | 220以上 | 1416 | 615 | 43.4% | 122 | 54 | 44.3% | 22 | 11 | 50.0% |
| トリグリセリド | 150以上 | 1416 | 190 | 13.4% | 122 | 22 | 18.0% | 22 | 3 | 13.6% |
| HDLコレステロール | 39以下 | 1416 | 24 | 1.7% | 122 | 4 | 3.3% | 22 | 1 | 4.5% |
| LDLコレステロール | 150以上 | 545 | 191 | 35.0% | 44 | 16 | 36.4% | 16 | 7 | 43.8% |
| リポ蛋白-a | 41以上 | 118 | 18 | 15.3% | 10 | 1 | 10.0% | 2 | 0 | 0.0% |
| AST(GOT) | 40以上 | 1416 | 34 | 2.4% | 122 | 6 | 4.9% | 22 | 2 | 9.1% |
| ALT(GPT) | 35以上 | 1416 | 78 | 5.5% | 122 | 4 | 3.3% | 22 | 4 | 18.2% |
| γ-GTP | 70以上 | 1416 | 43 | 3.0% | 122 | 3 | 2.5% | 22 | 0 | 0.0% |
| アルカホスファターゼ | 300以上 | 118 | 24 | 20.3% | 10 | 2 | 20.0% | 2 | 0 | 0.0% |
| コリンエステラーゼ | 383以上 | 118 | 40 | 33.9% | 10 | 1 | 10.0% | 2 | 0 | 0.0% |
| 空腹時血糖 | 110以上 | 1416 | 140 | 9.9% | 122 | 24 | 19.7% | 22 | 6 | 27.3% |
| HbA1c | 5.9以上 | 1416 | 87 | 6.1% | 122 | 20 | 16.4% | 22 | 1 | 4.5% |
| 尿蛋白 | ±・+・2+・3+ | 534 | 55 | 10.3% | 44 | 11 | 25.0% | 16 | 3 | 18.8% |
| 尿糖 | ±・+・2+・3+ | 534 | 10 | 1.9% | 44 | 3 | 6.8% | 16 | 1 | 6.3% |
| 尿潜血 | +・2+・3+ | 534 | 93 | 17.4% | 44 | 5 | 11.4% | 16 | 6 | 37.5% |

※平成12年度からの経年変化を観察するためカットオフ値は平成12年度当時の値を使用している。

(5) 体力測定判定の性・年齢階級別分布

<全身持久力評価・呼吸ガス分析>

Table showing physical fitness evaluation results for men across age groups (20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and total counts. Categories include A (優れている), B (やや優れている), C (普通), D (やや劣っている), E (劣っている), and 中止及び未実施.

<全身持久力評価・ML1800>

Table showing physical fitness evaluation results for men across age groups (20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and total counts. Categories include A (優れている), B (やや優れている), C (普通), D (やや劣っている), E (劣っている), and 中止及び未実施.

<等速性筋力評価・サイベックス>

Table showing isometric muscle strength evaluation results for men across age groups (20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and total counts. Categories include A (優れている), B (やや優れている), C (普通), D (やや劣っている), E (劣っている), and 中止及び未実施.

<脚筋力評価・アネロプレス>

Table showing leg strength evaluation results for men across age groups (20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and total counts. Categories include A (優れている), B (やや優れている), C (普通), D (やや劣っている), E (劣っている), and 中止及び未実施.

<柔軟性評価・長座体前屈>

Table showing flexibility evaluation results for men across age groups (20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and total counts. Categories include A (優れている), B (やや優れている), C (普通), D (やや劣っている), E (劣っている), and 中止及び未実施.

<敏捷性評価・全身反応時間>

Table showing agility evaluation results for men across age groups (20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and total counts. Categories include A (優れている), B (やや優れている), C (普通), D (やや劣っている), E (劣っている), and 中止及び未実施.

<平衡性評価・重心動揺測定>

Table showing balance evaluation results for men across age groups (20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and total counts. Categories include A (優れている), B (やや優れている), C (普通), D (やや劣っている), E (劣っている), and 中止及び未実施.

<全身持久力評価・呼吸ガス分析>

Table showing physical fitness evaluation results for women across age groups (16-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and total counts. Categories include A (優れている), B (やや優れている), C (普通), D (やや劣っている), E (劣っている), and 中止及び未実施.

<全身持久力評価・ML1800>

Table showing physical fitness evaluation results for women across age groups (16-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and total counts. Categories include A (優れている), B (やや優れている), C (普通), D (やや劣っている), E (劣っている), and 中止及び未実施.

<等速性筋力評価・サイベックス>

Table showing isometric muscle strength evaluation results for women across age groups (16-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and total counts. Categories include A (優れている), B (やや優れている), C (普通), D (やや劣っている), E (劣っている), and 中止及び未実施.

<脚筋力評価・アネロプレス>

Table showing leg strength evaluation results for women across age groups (16-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and total counts. Categories include A (優れている), B (やや優れている), C (普通), D (やや劣っている), E (劣っている), and 中止及び未実施.

<柔軟性評価・長座体前屈>

Table showing flexibility evaluation results for women across age groups (16-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and total counts. Categories include A (優れている), B (やや優れている), C (普通), D (やや劣っている), E (劣っている), and 中止及び未実施.

<敏捷性評価・全身反応時間>

Table showing agility evaluation results for women across age groups (16-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and total counts. Categories include A (優れている), B (やや優れている), C (普通), D (やや劣っている), E (劣っている), and 中止及び未実施.

<平衡性評価・重心動揺測定>

Table showing balance evaluation results for women across age groups (16-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and total counts. Categories include A (優れている), B (やや優れている), C (普通), D (やや劣っている), E (劣っている), and 中止及び未実施.

| 男性 | | 60～69歳 | | | 70～79歳 | | | 80歳～ | | | 備考 |
|------------------|-------------------|---------|--------|-------|--------|--------|-------|------|--------|-------|-------------|
| | | 対象者数 | 平均値 | 標準偏差 | 対象者数 | 平均値 | 標準偏差 | 対象者数 | 平均値 | 標準偏差 | |
| 呼吸ガス分析 | AT時 心拍数 | 26 | 108.0 | 17.5 | 3 | 90.7 | 16.1 | 1 | 91.0 | | 拍/分 |
| | AT時 収縮期血圧 | 26 | 176.7 | 29.8 | 3 | 190.7 | 13.9 | 1 | 157.0 | | mmHg |
| | AT時 拡張期血圧 | 26 | 88.4 | 14.5 | 3 | 70.3 | 19.3 | 1 | 63.0 | | mmHg |
| | AT時 酸素摂取量 | 26 | 962.2 | 198.4 | 3 | 796.0 | 83.9 | 1 | 771.0 | | ml |
| | AT時 酸素摂取量/体重 | 26 | 15.2 | 3.6 | 3 | 12.7 | 1.7 | 1 | 12.8 | | ml/kg/min |
| | AT時 負荷 | 26 | 74.2 | 21.3 | 3 | 66.7 | 3.8 | 1 | 53.0 | | W |
| | ピーク時 心拍数 | 27 | 136.8 | 25.4 | 3 | 115.3 | 17.8 | 1 | 115.0 | | 拍/分 |
| | ピーク時 収縮期血圧 | 27 | 212.7 | 18.6 | 3 | 218.0 | 3.6 | 1 | 188.0 | | mmHg |
| | ピーク時 拡張期血圧 | 27 | 96.1 | 15.7 | 3 | 75.3 | 9.0 | 1 | 69.0 | | mmHg |
| | ピーク時 酸素摂取量 | 27 | 1487.1 | 337.8 | 3 | 1359.3 | 170.4 | 1 | 1179.0 | | ml |
| | ピーク時 酸素摂取量/体重 | 27 | 23.6 | 6.5 | 3 | 21.6 | 2.5 | 1 | 19.6 | | ml/kg/min |
| | ピーク時 負荷 | 27 | 127.5 | 40.0 | 3 | 109.7 | 9.4 | 1 | 92.0 | | W |
| | ML1800 | 運動終了時負荷 | 258 | 91.6 | 20.6 | 140 | 77.8 | 19.0 | 5 | 62.0 | 20.1 |
| 運動終了時心拍数 | | 258 | 122.8 | 14.2 | 140 | 116.8 | 16.5 | 5 | 112.4 | 6.1 | 拍/分 |
| 推定最高酸素摂取量/体重 | | 258 | 34.6 | 5.4 | 140 | 33.6 | 5.8 | 5 | 32.3 | 2.4 | ml/kg/min |
| 運動開始前心拍数 | | 258 | 74.3 | 12.7 | 140 | 75.7 | 13.1 | 5 | 76.8 | 5.8 | 拍/分 |
| サイベックス | 最大トルク/体重 60./sec右 | 17 | 217.9 | 49.0 | 2 | 187.2 | 16.0 | 1 | 153.3 | | Nm/kg x 100 |
| | 最大トルク/体重 60./sec左 | 17 | 202.4 | 45.9 | 2 | 163.4 | 26.9 | 1 | 140.0 | | Nm/kg x 100 |
| | 平均パワー/体重 60./sec | 17 | 210.2 | 46.0 | 2 | 175.3 | 21.5 | 1 | 146.7 | | Nm/kg x 100 |
| アネロプレス 重心動揺測定 | ピーク 伸展パワー/体重 | 227 | 17.8 | 3.2 | 114 | 15.0 | 3.1 | 3 | 12.2 | 1.0 | Nm/kg x 100 |
| | 外周面積 | 301 | 1.9 | 0.9 | 154 | 2.4 | 1.2 | 10 | 2.5 | 2.0 | cm |
| | 長座体前屈 | 301 | 3.9 | 9.2 | 154 | 2.6 | 8.8 | 9 | 2.7 | 8.2 | cm |
| | 全身反応時間 | 294 | 0.429 | 0.045 | 149 | 0.450 | 0.060 | 10 | 0.536 | 0.072 | 秒 |

| 女性 | | 60～69歳 | | | 70～79歳 | | | 80歳～ | | | 備考 |
|------------------|-------------------|---------|--------|-------|--------|-------|-------|------|-------|-------|-------------|
| | | 対象者数 | 平均値 | 標準偏差 | 対象者数 | 平均値 | 標準偏差 | 対象者数 | 平均値 | 標準偏差 | |
| 呼吸ガス分析 | AT時 心拍数 | 20 | 111.7 | 8.4 | 9 | 108.6 | 9.9 | | | | 拍/分 |
| | AT時 収縮期血圧 | 20 | 177.2 | 23.3 | 9 | 179.2 | 25.9 | | | | mmHg |
| | AT時 拡張期血圧 | 20 | 89.7 | 11.5 | 9 | 89.2 | 8.5 | | | | mmHg |
| | AT時 酸素摂取量 | 20 | 748.3 | 126.5 | 9 | 701.0 | 188.3 | | | | ml |
| | AT時 酸素摂取量/体重 | 20 | 12.7 | 2.1 | 9 | 12.9 | 2.6 | | | | ml/kg/min |
| | AT時 負荷 | 20 | 55.4 | 11.7 | 9 | 47.9 | 20.6 | | | | W |
| | ピーク時 心拍数 | 20 | 143.2 | 12.8 | 10 | 124.8 | 19.8 | | | | 拍/分 |
| | ピーク時 収縮期血圧 | 20 | 206.2 | 17.8 | 10 | 196.5 | 24.8 | | | | mmHg |
| | ピーク時 拡張期血圧 | 20 | 101.7 | 15.4 | 10 | 93.0 | 9.2 | | | | mmHg |
| | ピーク時 酸素摂取量 | 20 | 1114.0 | 176.8 | 10 | 926.5 | 269.9 | | | | ml |
| | ピーク時 酸素摂取量/体重 | 20 | 19.2 | 3.9 | 10 | 16.7 | 4.3 | | | | ml/kg/min |
| | ピーク時 負荷 | 20 | 92.8 | 27.3 | 10 | 74.1 | 29.5 | | | | W |
| | ML1800 | 運動終了時負荷 | 333 | 69.7 | 15.9 | 87 | 57.4 | 12.4 | 4 | 45.0 | 10.6 |
| 運動終了時心拍数 | | 333 | 127.1 | 12.9 | 87 | 116.3 | 16.2 | 4 | 109.5 | 2.9 | 拍/分 |
| 推定最高酸素摂取量/体重 | | 333 | 29.4 | 5.3 | 87 | 29.2 | 5.3 | 4 | 28.2 | 2.9 | ml/kg/min |
| 運動開始前心拍数 | | 333 | 75.2 | 11.3 | 87 | 73.9 | 10.2 | 4 | 70.3 | 5.1 | 拍/分 |
| サイベックス | 最大トルク/体重 60./sec右 | 14 | 158.4 | 32.0 | 4 | 160.7 | 7.1 | | | | Nm/kg x 100 |
| | 最大トルク/体重 60./sec左 | 14 | 157.5 | 29.3 | 4 | 142.8 | 11.9 | | | | Nm/kg x 100 |
| | 平均パワー/体重 60./sec | 14 | 158.0 | 27.7 | 4 | 151.8 | 9.3 | | | | Nm/kg x 100 |
| アネロプレス 重心動揺測定 | ピーク 伸展パワー/体重 | 276 | 12.4 | 3.0 | 58 | 10.5 | 3.0 | | | | Nm/kg x 100 |
| | 外周面積 | 388 | 2.0 | 1.1 | 122 | 2.2 | 1.6 | 22 | 2.9 | 2.1 | cm |
| | 長座体前屈 | 387 | 12.8 | 7.1 | 117 | 12.1 | 7.3 | 22 | 7.2 | 9.1 | cm |
| | 全身反応時間 | 379 | 0.442 | 0.053 | 112 | 0.491 | 0.070 | 21 | 0.649 | 0.125 | 秒 |

(6) 運動負荷心電図検査の男・女別の結果

運動負荷心電図(呼吸ガス分析)

| 運動負荷終了理由 | 総数 | | 男性 | | 女性 | |
|----------|-----|------|----|------|-----|------|
| | 211 | % | 94 | % | 117 | % |
| 目標心拍数達成 | 103 | 48.8 | 43 | 45.7 | 60 | 51.3 |
| 下肢疲労 | 56 | 26.5 | 22 | 23.4 | 34 | 29.1 |
| 血圧上昇 | 35 | 16.6 | 21 | 22.3 | 14 | 12.0 |
| 不整脈 | 6 | 2.8 | 2 | 2.1 | 4 | 3.4 |
| 息切れ | 3 | 1.4 | 1 | 1.1 | 2 | 1.7 |
| 運動限界 | 3 | 1.4 | 3 | 3.2 | 0 | 0.0 |
| 限定目標心拍達成 | 5 | 2.4 | 2 | 2.1 | 3 | 2.6 |

正常洞調律と運動・運動終了時に出現した不整脈

| | 総数 | | 男性 | | 女性 | |
|------------|-----|------|-----|------|-----|------|
| | 216 | % | 102 | % | 114 | % |
| 正常洞調律 | 130 | 60.2 | 60 | 58.8 | 70 | 61.4 |
| 上室性期外収縮 | 29 | 13.4 | 14 | 13.7 | 15 | 13.2 |
| 心室性期外収縮 | 45 | 20.8 | 21 | 20.6 | 24 | 21.1 |
| 心室性期外収縮2連発 | 7 | 3.2 | 5 | 4.9 | 2 | 1.8 |
| 2段脈 | 3 | 1.4 | 1 | 1.0 | 2 | 1.8 |
| 多源多発性期外収縮 | 1 | 0.5 | 1 | 1.0 | 0 | 0.0 |
| 洞性不整脈 | 1 | 0.5 | 0 | 0.0 | 1 | 0.9 |

運動中のSTの変化

| | 総数 | | 男性 | | 女性 | |
|---------|-----|------|----|------|-----|------|
| | 213 | % | 95 | % | 118 | % |
| STT異常なし | 192 | 90.1 | 91 | 95.8 | 101 | 85.6 |
| J型ST低下 | 15 | 7.0 | 3 | 3.2 | 12 | 10.2 |
| STT異常 | 2 | 0.9 | 1 | 1.1 | 1 | 0.8 |
| 水平型ST低下 | 1 | 0.5 | 0 | 0.0 | 1 | 0.8 |
| 陰性T | 1 | 0.47 | 0 | 0.0 | 1 | 0.8 |
| 陰性Tの陽転 | 2 | 0.94 | 0 | 0.0 | 2 | 1.7 |

運動負荷試験の診断

| | 総数 | | 男性 | | 女性 | |
|-----------|-----|------|----|------|-----|------|
| | 210 | % | 95 | % | 115 | % |
| 運動負荷陰性 | 192 | 91.4 | 91 | 95.8 | 101 | 87.8 |
| 運動負荷陽性 | 15 | 7.1 | 3 | 3.2 | 12 | 10.4 |
| 軽度変化あり | 2 | 1.0 | 1 | 1.1 | 1 | 0.9 |
| 途中で運動負荷中止 | 1 | 0.5 | 0 | 0.0 | 1 | 0.9 |

運動負荷心電図(ML1800)

| 運動負荷終了理由 | 総数 | | 男性 | | 女性 | |
|----------|------|------|------|------|------|------|
| | 2948 | % | 1655 | % | 1293 | % |
| 目標心拍数達成 | 1656 | 56.2 | 873 | 52.7 | 783 | 60.6 |
| 下肢疲労 | 687 | 23.3 | 366 | 22.1 | 321 | 24.8 |
| 血圧上昇 | 556 | 18.9 | 390 | 23.6 | 166 | 12.8 |
| 不整脈 | 19 | 0.6 | 10 | 0.6 | 9 | 0.7 |
| STT異常 | 2 | 0.1 | 2 | 0.1 | 0 | 0.0 |
| 症状あり | 7 | 0.2 | 6 | 0.4 | 1 | 0.1 |
| 息切れ | 2 | 0.1 | 0 | 0.0 | 2 | 0.2 |
| 運動限界 | 6 | 0.2 | 4 | 0.2 | 2 | 0.2 |
| 膝関節痛 | 4 | 0.14 | 0 | 0.0 | 4 | 0.3 |
| その他 | 9 | 0.3 | 4 | 0.2 | 5 | 0.4 |

正常洞調律と運動・運動終了時に出現した不整脈

| | 総数 | | 男性 | | 女性 | |
|--------------|------|------|------|------|------|------|
| | 2830 | % | 1636 | % | 1194 | % |
| 正常洞調律 | 2425 | 85.7 | 1425 | 87.1 | 1000 | 83.8 |
| 上室性期外収縮 | 97 | 3.4 | 44 | 2.7 | 53 | 4.4 |
| 心室性期外収縮 | 239 | 8.4 | 130 | 7.9 | 109 | 9.1 |
| 心室性期外収縮2連発 | 10 | 0.4 | 5 | 0.3 | 5 | 0.4 |
| 2段脈 | 20 | 0.7 | 9 | 0.6 | 11 | 0.9 |
| 3段脈 | 8 | 0.3 | 4 | 0.2 | 4 | 0.3 |
| 多源性期外収縮 | 5 | 0.2 | 2 | 0.1 | 3 | 0.3 |
| 一過性連続上室性期外収縮 | 3 | 0.1 | 1 | 0.1 | 2 | 0.2 |
| 心房細動 | 7 | 0.2 | 7 | 0.4 | 0 | 0.0 |
| 複雑な不整脈 | 1 | 0.04 | 0 | 0.0 | 1 | 0.1 |
| 多源多発性期外収縮 | 1 | 0.04 | 0 | 0.0 | 1 | 0.1 |
| 心室性頻拍 | 1 | 0.04 | 1 | 0.1 | 0 | 0.0 |
| 洞性不整脈 | 12 | 0.4 | 8 | 0.5 | 4 | 0.3 |
| 一過性連続心室性期外収縮 | 1 | 0.04 | 0 | 0.0 | 1 | 0.1 |

運動中のSTの変化

| | 総数 | | 男性 | | 女性 | |
|---------|------|------|------|------|------|------|
| | 2797 | % | 1622 | % | 1175 | % |
| STT異常なし | 2636 | 94.2 | 1543 | 95.1 | 1093 | 93.0 |
| J型ST低下 | 117 | 4.2 | 64 | 3.9 | 53 | 4.5 |
| STT異常 | 33 | 1.2 | 12 | 0.7 | 21 | 1.8 |
| 陰性T | 11 | 0.4 | 3 | 0.2 | 8 | 0.7 |

運動負荷試験の診断

| | 総数 | | 男性 | | 女性 | |
|-------------|------|------|------|------|------|------|
| | 2795 | % | 1620 | % | 1175 | % |
| 運動負荷陰性 | 2621 | 93.8 | 1525 | 94.1 | 1096 | 93.3 |
| 運動負荷陽性 | 13 | 0.5 | 6 | 0.4 | 7 | 0.6 |
| 軽度変化あり | 141 | 5.0 | 84 | 5.2 | 57 | 4.9 |
| 要ホルター連続心電図 | 11 | 0.4 | 4 | 0.2 | 7 | 0.6 |
| 途中で運動負荷中止 | 1 | 0.04 | 0 | 0.0 | 1 | 0.1 |
| 負荷中止 | 1 | 0.04 | 0 | 0.0 | 1 | 0.1 |
| 波形異常のため判定不能 | 3 | 0.1 | 0 | 0.0 | 3 | 0.3 |
| 負荷不十分で判定不能 | 4 | 0.1 | 1 | 0.1 | 3 | 0.3 |

(8) 歯科測定性の年齢階級別の結果

CPIコードによる歯周疾患の状況
・口腔衛生指導

| 男性 | ~29歳 | 30~39歳 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70歳~ | 合計 |
|------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 不要 | 9 | 33 | 43 | 8 | 18 | 2 | 113 |
| % | (10.7) | (17.1) | (12.4) | (13.1) | (17.6) | (4.2) | (13.5) |
| 必要 | 75 | 160 | 304 | 53 | 84 | 46 | 722 |
| % | (89.3) | (82.9) | (87.6) | (86.9) | (82.4) | (95.8) | (86.5) |
| 測定者数 | 84 | 193 | 347 | 61 | 102 | 48 | 835 |
| % | (100.0) | (100.0) | (100.0) | (100.0) | (100.0) | (100.0) | (100.0) |

| 女性 | ~29歳 | 30~39歳 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70歳~ | 合計 |
|------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 不要 | 12 | 15 | 13 | 19 | 15 | 3 | 77 |
| % | (37.5) | (25.9) | (18.1) | (14.8) | (14.9) | (25.0) | (19.1) |
| 必要 | 20 | 43 | 59 | 109 | 86 | 9 | 326 |
| % | (62.5) | (74.1) | (81.9) | (85.2) | (85.1) | (75.0) | (80.9) |
| 測定者数 | 32 | 58 | 72 | 128 | 101 | 12 | 403 |
| % | (100.0) | (100.0) | (100.0) | (100.0) | (100.0) | (100.0) | (100.0) |

・歯石除去

| 男性 | ~29歳 | 30~39歳 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70歳~ | 合計 |
|------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 不要 | 27 | 62 | 79 | 23 | 31 | 11 | 233 |
| % | (32.1) | (32.1) | (22.8) | (37.7) | (30.4) | (22.9) | (27.9) |
| 必要 | 57 | 131 | 268 | 38 | 71 | 37 | 602 |
| % | (67.9) | (67.9) | (77.2) | (62.3) | (69.6) | (77.1) | (72.1) |
| 測定者数 | 84 | 193 | 347 | 61 | 102 | 48 | 835 |
| % | (100.0) | (100.0) | (100.0) | (100.0) | (100.0) | (100.0) | (100.0) |

| 女性 | ~29歳 | 30~39歳 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70歳~ | 合計 |
|------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 不要 | 19 | 35 | 25 | 42 | 32 | 4 | 157 |
| % | (59.4) | (60.3) | (34.7) | (32.8) | (31.7) | (33.3) | (39.0) |
| 必要 | 13 | 23 | 47 | 86 | 69 | 8 | 246 |
| % | (40.6) | (39.7) | (65.3) | (67.2) | (68.3) | (66.7) | (61.0) |
| 測定者数 | 32 | 58 | 72 | 128 | 101 | 12 | 403 |
| % | (100.0) | (100.0) | (100.0) | (100.0) | (100.0) | (100.0) | (100.0) |

・歯周治療

| 男性 | ~29歳 | 30~39歳 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70歳~ | 合計 |
|------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 不要 | 74 | 150 | 224 | 41 | 71 | 23 | 583 |
| % | (88.1) | (77.7) | (64.6) | (67.2) | (69.6) | (47.9) | (69.8) |
| 必要 | 10 | 43 | 123 | 20 | 31 | 25 | 252 |
| % | (11.9) | (22.3) | (35.4) | (32.8) | (30.4) | (52.1) | (30.2) |
| 測定者数 | 84 | 193 | 347 | 61 | 102 | 48 | 835 |
| % | (100.0) | (100.0) | (100.0) | (100.0) | (100.0) | (100.0) | (100.0) |

| 女性 | ~29歳 | 30~39歳 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70歳~ | 合計 |
|------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 不要 | 30 | 54 | 57 | 88 | 73 | 8 | 310 |
| % | (93.8) | (93.1) | (79.2) | (68.8) | (72.3) | (66.7) | (76.9) |
| 必要 | 2 | 4 | 15 | 40 | 28 | 4 | 93 |
| % | (6.3) | (6.9) | (20.8) | (31.3) | (27.7) | (33.3) | (23.1) |
| 測定者数 | 32 | 58 | 72 | 128 | 101 | 12 | 403 |
| % | (100.0) | (100.0) | (100.0) | (100.0) | (100.0) | (100.0) | (100.0) |

20歯以上有する者の割合

| | ~29歳 | 30~39歳 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70歳~ | 合計 |
|----|-------|--------|--------|--------|--------|------|------|
| 男性 | 100.0 | 100.0 | 98.7 | 94.8 | 76.2 | 54.3 | 87.5 |
| 女性 | 100.0 | 100.0 | 98.9 | 92.1 | 74.3 | 66.3 | 90.9 |
| 総数 | 100.0 | 100.0 | 98.9 | 93.9 | 75.2 | 63.2 | 89.8 |

一人平均現在歯数・健全歯数・DMF歯数・喪失歯数(智歯を除く)

| 男性 | ~29歳 | 30~39歳 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70歳~ |
|--------|------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 現在歯数 | 27.8 | 27.6 | 26.9 | 25.3 | 21.5 | 19.7 |
| 健全歯数 | 19.6 | 17.2 | 14.8 | 13.8 | 10.0 | 8.7 |
| DMF歯数 | 8.4 | 10.8 | 13.2 | 14.2 | 18.0 | 19.3 |
| 処置歯数 | 7.7 | 10.1 | 11.7 | 11.2 | 11.2 | 10.8 |
| 未処置歯数 | 0.5 | 0.3 | 0.4 | 0.3 | 0.3 | 0.2 |
| 喪失歯数 | 0.2 | 0.4 | 1.1 | 2.7 | 6.5 | 8.3 |
| 対象者(人) | (84) | (195) | (372) | (76) | (187) | (101) |

| 女性 | ~29歳 | 30~39歳 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70歳~ |
|--------|------|--------|--------|--------|--------|------|
| 現在歯数 | 27.8 | 27.4 | 26.7 | 25.5 | 22.6 | 17.9 |
| 健全歯数 | 18.7 | 15.7 | 13.8 | 11.3 | 9.3 | 6.0 |
| DMF歯数 | 9.3 | 12.3 | 14.2 | 16.7 | 18.7 | 22.0 |
| 処置歯数 | 8.9 | 11.5 | 12.6 | 14.1 | 13.1 | 11.6 |
| 未処置歯数 | 0.2 | 0.2 | 0.3 | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| 喪失歯数 | 0.2 | 0.6 | 1.3 | 2.5 | 5.4 | 10.1 |
| 対象者(人) | (32) | (58) | (79) | (153) | (172) | (35) |

1人平均現在歯数におけるむし歯有病率

| 男性 | ~29歳 | 30~39歳 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70歳~ |
|-------|------|--------|--------|--------|--------|------|
| 健全歯率 | 70.4 | 62.3 | 54.9 | 54.7 | 46.4 | 43.9 |
| 有病歯率 | 29.6 | 37.7 | 45.1 | 45.3 | 53.6 | 56.1 |
| 処置歯率 | 27.8 | 36.8 | 43.4 | 44.1 | 52.4 | 54.9 |
| 未処置歯率 | 1.8 | 0.9 | 1.7 | 1.2 | 1.2 | 1.2 |

| 女性 | ~29歳 | 30~39歳 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70歳~ |
|-------|------|--------|--------|--------|--------|------|
| 健全歯率 | 67.1 | 57.1 | 51.7 | 44.4 | 41.1 | 33.3 |
| 有病歯率 | 32.9 | 42.9 | 48.3 | 55.6 | 58.9 | 66.7 |
| 処置歯率 | 32.1 | 42.3 | 47.1 | 55.1 | 58.2 | 65.3 |
| 未処置歯率 | 0.8 | 0.6 | 1.2 | 0.5 | 0.7 | 1.4 |

血糖値によるCPIの割合

| 男性 | | ~29歳 | 30~39歳 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70歳以上 |
|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 空腹時血糖値 | 109以下 | 110以上 | 109以下 | 110以上 | 109以下 | 110以上 | 109以下 |
| CPI | 0.1, 2 | 0.2, 1 | 0.1, 2 | 0.1, 2 | 0.1, 2 | 0.1, 2 | 0.1, 2 |
| 測定不能 | 0.0 | 0.0 | 1.2 | 0.0 | 4.6 | 12.0 | 18.2 |
| 測定者数(人) | (82) | (2) | (165) | (28) | (263) | (108) | (44) |
| 女性 | | ~29歳 | 30~39歳 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70歳以上 |
| 空腹時血糖値 | 109以下 | 110以上 | 109以下 | 110以上 | 109以下 | 110以上 | 109以下 |
| CPI | 0.1, 2 | 0.1, 2 | 0.1, 2 | 0.1, 2 | 0.1, 2 | 0.1, 2 | 0.1, 2 |
| 測定不能 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.1 | 15.2 | 27.8 |
| 測定者数(人) | (31) | (1) | (57) | (1) | (69) | (8) | (131) |

喫煙の有無による男性の平均歯数(智歯を除く)

| 喫煙の有無 | ~29歳 | | 30~39歳 | | 40~49歳 | | 50~59歳 | | 60~69歳 | | 70歳以上 | |
|---------|------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|-------|------|
| | 歯数 | % | 歯数 | % | 歯数 | % | 歯数 | % | 歯数 | % | 歯数 | % |
| ない | 27.8 | 59.5 | 27.5 | 46.1 | 27.2 | 43.7 | 25.9 | 52.1 | 22.2 | 57.9 | 22.0 | 45.0 |
| 吸う | 27.9 | 34.5 | 27.7 | 40.4 | 26.6 | 38.0 | 24.5 | 21.1 | 21.4 | 18.6 | 17.5 | 11.0 |
| 対象者数(人) | (84) | | (193) | | (371) | | (71) | | (183) | | (101) | |

(9) 休養に関する問診の性・年齢階級別の結果

あなたの今の状況についてお答え下さい

Q3 身体の疲れの程度を常に感じると「感知する」ことができる

Table with 12 columns (Age groups: 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and 1 row for each gender (Male/Female). Rows include 'そうだ', 'まあそうだ', 'ややちがう', 'ちがう', and '合計'.

Table with 12 columns (Age groups: 16-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and 1 row for each gender (Male/Female). Rows include 'そうだ', 'まあそうだ', 'ややちがう', 'ちがう', and '合計'.

Q4 ストレスがあった時、常に感じると「感知する」ことができる

Table with 12 columns (Age groups: 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and 1 row for each gender (Male/Female). Rows include 'そうだ', 'まあそうだ', 'ややちがう', 'ちがう', and '合計'.

Table with 12 columns (Age groups: 16-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and 1 row for each gender (Male/Female). Rows include 'そうだ', 'まあそうだ', 'ややちがう', 'ちがう', and '合計'.

Q5 自分なりのストレス解消法を持っている

Table with 12 columns (Age groups: 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and 1 row for each gender (Male/Female). Rows include 'そうだ', 'まあそうだ', 'ややちがう', 'ちがう', and '合計'.

Table with 12 columns (Age groups: 16-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and 1 row for each gender (Male/Female). Rows include 'そうだ', 'まあそうだ', 'ややちがう', 'ちがう', and '合計'.

Q6 趣味を持っている

Table with 12 columns (Age groups: 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and 1 row for each gender (Male/Female). Rows include 'そうだ', 'まあそうだ', 'ややちがう', 'ちがう', and '合計'.

Table with 12 columns (Age groups: 16-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and 1 row for each gender (Male/Female). Rows include 'そうだ', 'まあそうだ', 'ややちがう', 'ちがう', and '合計'.

Q7 人間関係は大切だと思う

Table with 12 columns (Age groups: 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and 1 row for each gender (Male/Female). Rows include 'そうだ', 'まあそうだ', 'ややちがう', 'ちがう', and '合計'.

Table with 12 columns (Age groups: 16-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and 1 row for each gender (Male/Female). Rows include 'そうだ', 'まあそうだ', 'ややちがう', 'ちがう', and '合計'.

Q8 困ったことがあった時に、相談できる人、時間、場所がある

Table with 12 columns (Age groups: 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and 1 row for each gender (Male/Female). Rows include 'そうだ', 'まあそうだ', 'ややちがう', 'ちがう', and '合計'.

Table with 12 columns (Age groups: 16-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and 1 row for each gender (Male/Female). Rows include 'そうだ', 'まあそうだ', 'ややちがう', 'ちがう', and '合計'.

Q9 困ったことがあった時に、まわりの人は親身になって聞いてくれると思う

Table with 12 columns (Age groups: 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and 1 row for each gender (Male/Female). Rows include 'そうだ', 'まあそうだ', 'ややちがう', 'ちがう', and '合計'.

Table with 12 columns (Age groups: 16-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and 1 row for each gender (Male/Female). Rows include 'そうだ', 'まあそうだ', 'ややちがう', 'ちがう', and '合計'.

Q10 困ったことがあった時に、まわりの人は頼りになると思う

Table with 12 columns (Age groups: 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and 1 row for each gender (Male/Female). Rows include 'そうだ', 'まあそうだ', 'ややちがう', 'ちがう', and '合計'.

Table with 12 columns (Age groups: 16-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and 1 row for each gender (Male/Female). Rows include 'そうだ', 'まあそうだ', 'ややちがう', 'ちがう', and '合計'.

Q11 生きがいを持っている

Table with 12 columns (Age groups: 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and 1 row for each gender (Male/Female). Rows include 'そうだ', 'まあそうだ', 'ややちがう', 'ちがう', and '合計'.

Table with 12 columns (Age groups: 16-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89) and 1 row for each gender (Male/Female). Rows include 'そうだ', 'まあそうだ', 'ややちがう', 'ちがう', and '合計'.

最近1ヶ月間の様子をお答え下さい

Q21.(1)から(9)の項目について不満、悩み、ストレスはどれくらいありましたか、0から10で表現するといくつになるでしょうか、数字で回答してください。項目(1)から(9)すべてについてわからない方は(10)にをつけてください。

(1)仕事(1日の大半を占める業務)

| 男性 | 年齢別 | | | | | | | | | 合計 | % |
|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|----|----|---|
| | 20歳-29歳 | 30歳-39歳 | 40歳-49歳 | 50歳-59歳 | 60歳-69歳 | 70歳-79歳 | 80歳-89歳 | 90歳以上 | 合計 | | |
| 0:全くなかった | 7 | 3 | 9 | 100 | 73 | 3 | 195 | 11.1% | | | |
| 1 | 2 | 5 | 18 | 5 | 24 | 7 | 62 | 3.5% | | | |
| 2 | 5 | 17 | 51 | 5 | 49 | 13 | 140 | 7.8% | | | |
| 3 | 10 | 18 | 61 | 15 | 43 | 15 | 162 | 9.0% | | | |
| 4 | 3 | 5 | 31 | 3 | 10 | 4 | 56 | 3.2% | | | |
| 5 | 19 | 80 | 155 | 27 | 30 | 12 | 303 | 17.3% | | | |
| 6 | 16 | 33 | 84 | 12 | 4 | 1 | 130 | 7.4% | | | |
| 7 | 22 | 57 | 153 | 22 | 9 | 6 | 279 | 15.9% | | | |
| 8 | 18 | 53 | 135 | 11 | 9 | 9 | 236 | 13.5% | | | |
| 9 | 10 | 18 | 72 | 3 | 2 | 1 | 106 | 6.1% | | | |
| 10:非常に多くあった | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | 0 | 16 | 0.9% | | | |
| 対象者数 | 113 | 333 | 759 | 120 | 287 | 134 | 1750 | 100.0% | | | |

(2)自分の健康

| 男性 | 年齢別 | | | | | | | | | 合計 | % |
|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|--------|----|---|
| | 20歳-29歳 | 30歳-39歳 | 40歳-49歳 | 50歳-59歳 | 60歳-69歳 | 70歳-79歳 | 80歳-89歳 | 90歳以上 | 合計 | | |
| 0:全くなかった | 10 | 20 | 40 | 16 | 38 | 21 | 2 | 156 | 8.9% | | |
| 1 | 12 | 25 | 58 | 8 | 29 | 16 | 3 | 146 | 8.3% | | |
| 2 | 16 | 32 | 78 | 5 | 10 | 11 | 1 | 253 | 14.5% | | |
| 3 | 12 | 23 | 53 | 22 | 59 | 9 | 1 | 216 | 12.4% | | |
| 4 | 5 | 21 | 55 | 2 | 20 | 5 | 1 | 108 | 6.2% | | |
| 5 | 26 | 75 | 168 | 32 | 55 | 37 | 3 | 393 | 22.5% | | |
| 6 | 9 | 26 | 81 | 13 | 5 | 4 | 1 | 138 | 7.9% | | |
| 7 | 9 | 27 | 54 | 4 | 17 | 7 | 1 | 118 | 6.8% | | |
| 8 | 8 | 16 | 39 | 9 | 7 | 10 | 8 | 89 | 5.1% | | |
| 9 | 1 | 2 | 19 | 2 | 5 | 2 | 2 | 29 | 1.7% | | |
| 10:非常に多くあった | 5 | 13 | 8 | 2 | 12 | 3 | 4 | 43 | 2.5% | | |
| 対象者数 | 113 | 333 | 759 | 120 | 287 | 134 | 4 | 1750 | 100.0% | | |

(3)自分の暮らし方、生き方

| 男性 | 年齢別 | | | | | | | | | 合計 | % |
|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|--------|----|---|
| | 20歳-29歳 | 30歳-39歳 | 40歳-49歳 | 50歳-59歳 | 60歳-69歳 | 70歳-79歳 | 80歳-89歳 | 90歳以上 | 合計 | | |
| 0:全くなかった | 16 | 45 | 70 | 21 | 60 | 33 | 3 | 248 | 14.2% | | |
| 1 | 7 | 27 | 56 | 8 | 29 | 13 | 1 | 140 | 8.0% | | |
| 2 | 19 | 51 | 107 | 15 | 52 | 13 | 1 | 258 | 14.7% | | |
| 3 | 12 | 54 | 150 | 17 | 47 | 18 | 1 | 288 | 16.5% | | |
| 4 | 6 | 13 | 49 | 6 | 12 | 6 | 1 | 92 | 5.3% | | |
| 5 | 19 | 73 | 167 | 32 | 46 | 32 | 3 | 369 | 21.1% | | |
| 6 | 12 | 16 | 49 | 7 | 12 | 5 | 1 | 101 | 5.8% | | |
| 7 | 11 | 21 | 45 | 7 | 11 | 3 | 1 | 98 | 5.6% | | |
| 8 | 5 | 26 | 44 | 5 | 9 | 7 | 1 | 96 | 5.5% | | |
| 9 | 2 | 2 | 10 | 2 | 3 | 2 | 2 | 21 | 1.2% | | |
| 10:非常に多くあった | 4 | 5 | 12 | 6 | 6 | 2 | 2 | 29 | 1.7% | | |
| 対象者数 | 113 | 333 | 759 | 120 | 287 | 134 | 4 | 1750 | 100.0% | | |

(4)人間関係

| 男性 | 年齢別 | | | | | | | | | 合計 | % |
|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|--------|----|---|
| | 20歳-29歳 | 30歳-39歳 | 40歳-49歳 | 50歳-59歳 | 60歳-69歳 | 70歳-79歳 | 80歳-89歳 | 90歳以上 | 合計 | | |
| 0:全くなかった | 16 | 31 | 59 | 16 | 63 | 40 | 2 | 227 | 13.0% | | |
| 1 | 10 | 26 | 58 | 9 | 32 | 17 | 1 | 153 | 8.8% | | |
| 2 | 18 | 42 | 117 | 16 | 46 | 11 | 1 | 250 | 14.3% | | |
| 3 | 17 | 41 | 137 | 13 | 50 | 25 | 2 | 283 | 16.2% | | |
| 4 | 4 | 11 | 37 | 9 | 14 | 3 | 1 | 78 | 4.5% | | |
| 5 | 23 | 30 | 176 | 29 | 43 | 22 | 1 | 384 | 22.0% | | |
| 6 | 9 | 23 | 54 | 8 | 6 | 7 | 1 | 107 | 6.1% | | |
| 7 | 8 | 28 | 46 | 11 | 15 | 3 | 1 | 111 | 6.3% | | |
| 8 | 6 | 24 | 48 | 5 | 9 | 4 | 1 | 97 | 5.6% | | |
| 9 | 1 | 2 | 15 | 1 | 5 | 2 | 2 | 27 | 1.5% | | |
| 10:非常に多くあった | 2 | 11 | 12 | 3 | 4 | 2 | 2 | 34 | 2.0% | | |
| 対象者数 | 113 | 333 | 759 | 120 | 287 | 134 | 4 | 1750 | 100.0% | | |

(5)家事

Table with 10 columns (Age groups: 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89, Total) and 10 rows (Gender: Male, 0: None, 1-9: Frequency, 10: Too frequent, Total). Includes percentages for each cell.

Table with 10 columns (Age groups: 16-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89, Total) and 10 rows (Gender: Female, 0: None, 1-9: Frequency, 10: Too frequent, Total). Includes percentages for each cell.

(6)住環境

Table with 10 columns (Age groups: 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89, Total) and 10 rows (Gender: Male, 0: None, 1-9: Frequency, 10: Too frequent, Total). Includes percentages for each cell.

Table with 10 columns (Age groups: 16-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89, Total) and 10 rows (Gender: Female, 0: None, 1-9: Frequency, 10: Too frequent, Total). Includes percentages for each cell.

(7)家族のこと

Table with 10 columns (Age groups: 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89, Total) and 10 rows (Gender: Male, 0: None, 1-9: Frequency, 10: Too frequent, Total). Includes percentages for each cell.

Table with 10 columns (Age groups: 16-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89, Total) and 10 rows (Gender: Female, 0: None, 1-9: Frequency, 10: Too frequent, Total). Includes percentages for each cell.

(8)経済環境

Table with 10 columns (Age groups: 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89, Total) and 10 rows (Gender: Male, 0: None, 1-9: Frequency, 10: Too frequent, Total). Includes percentages for each cell.

Table with 10 columns (Age groups: 16-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89, Total) and 10 rows (Gender: Female, 0: None, 1-9: Frequency, 10: Too frequent, Total). Includes percentages for each cell.

(9)その他

| 男性 | 20歳～29歳 | 30歳～39歳 | 40歳～49歳 | 50歳～59歳 | 60歳～69歳 | 70歳～79歳 | 80歳～89歳 | 合計 |
|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| 0:全くなかった | 70 | 196 | 403 | 62 | 175 | 89 | 4 | 999 |
| % | 61.9% | 58.9% | 53.1% | 51.7% | 61.0% | 66.4% | 100.0% | 57.1% |
| 1 | 6 | 17 | 49 | 5 | 18 | 10 | | 105 |
| % | 5.3% | 5.1% | 6.5% | 4.2% | 6.3% | 7.5% | | 6.0% |
| 2 | 6 | 28 | 65 | 7 | 32 | 7 | | 145 |
| % | 5.3% | 8.4% | 8.6% | 5.8% | 11.1% | 5.2% | | 8.3% |
| 3 | 6 | 27 | 59 | 8 | 22 | 7 | | 129 |
| % | 5.3% | 8.1% | 7.8% | 6.7% | 7.7% | 5.2% | | 7.4% |
| 4 | 5 | 4 | 12 | 6 | 6 | 3 | | 36 |
| % | 4.4% | 1.2% | 1.6% | 5.0% | 2.1% | 2.2% | | 2.1% |
| 5 | 16 | 42 | 119 | 26 | 24 | 14 | | 241 |
| % | 14.2% | 12.6% | 15.7% | 21.7% | 8.4% | 10.4% | | 13.8% |
| 6 | 1 | 6 | 21 | 1 | 1 | 2 | | 32 |
| % | 0.9% | 1.8% | 2.8% | 0.8% | 0.3% | 1.5% | | 1.8% |
| 7 | 1 | 4 | 15 | 1 | 1 | 2 | | 23 |
| % | 0.9% | 1.2% | 2.0% | 0.8% | 0.0% | 1.5% | | 1.3% |
| 8 | 1 | 5 | 6 | | 6 | | | 18 |
| % | 0.9% | 1.5% | 0.8% | | 2.1% | | | 1.0% |
| 9 | | | | | | | | 4 |
| % | | | | | | | | 0.2% |
| 10:非常に多くあった | 1 | 3 | 4 | 3 | | | | 11 |
| % | 0.9% | 0.9% | 0.9% | 3.3% | 1.0% | | | 1.0% |
| 対象者数 | 113 | 339 | 777 | 124 | 306 | 154 | 5 | 1821 |
| % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

| 女性 | 16歳～19歳 | 20歳～29歳 | 30歳～39歳 | 40歳～49歳 | 50歳～59歳 | 60歳～69歳 | 70歳～79歳 | 80歳～89歳 | 合計 |
|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| 0:全くなかった | 40 | 45 | 86 | 159 | 216 | 266 | 69 | 6 | 887 |
| % | 66.7% | 64.3% | 59.7% | 62.8% | 69.2% | 77.1% | 71.1% | 100.0% | 68.9% |
| 1 | 2 | 1 | 3 | 10 | 20 | 13 | 3 | | 52 |
| % | 3.3% | 1.4% | 2.1% | 4.0% | 6.4% | 3.8% | 3.1% | | 4.0% |
| 2 | 3 | 6 | 6 | 18 | 20 | 11 | 2 | | 66 |
| % | 5.0% | 8.6% | 4.2% | 7.1% | 6.4% | 3.2% | 2.1% | | 5.1% |
| 3 | 5 | 4 | 7 | 15 | 15 | 10 | 5 | | 61 |
| % | 8.3% | 5.7% | 4.9% | 5.9% | 4.8% | 2.9% | 5.2% | | 4.7% |
| 4 | | | 2 | 3 | 2 | 5 | | | 12 |
| % | | 0.0% | 1.4% | 1.2% | 0.6% | 1.4% | 0.0% | | 0.9% |
| 5 | 5 | 7 | 28 | 34 | 21 | 22 | 6 | | 123 |
| % | 8.3% | 10.0% | 19.4% | 13.4% | 6.7% | 6.4% | 6.2% | | 9.6% |
| 6 | | 1 | 2 | 2 | 6 | 1 | 2 | | 14 |
| % | | 1.4% | 1.4% | 0.8% | 1.9% | 0.3% | 2.1% | | 1.1% |
| 7 | 2 | | 4 | 4 | 4 | 6 | | | 20 |
| % | 3.3% | | 2.8% | 1.6% | 1.3% | 1.7% | | | 1.6% |
| 8 | 1 | 5 | 2 | 1 | 5 | 2 | 6 | | 22 |
| % | 1.7% | 7.1% | 1.4% | 0.4% | 1.6% | 0.6% | 6.2% | | 1.7% |
| 9 | 1 | | 1 | 2 | 2 | 3 | | | 9 |
| % | 1.7% | 0.0% | 0.7% | 0.8% | 0.6% | 0.9% | | | 0.7% |
| 10:非常に多くあった | 1 | | 3 | 5 | 1 | 6 | 4 | | 21 |
| % | 1.7% | 1.4% | 2.1% | 2.0% | 0.3% | 1.7% | 4.1% | | 1.6% |
| 対象者数 | 60 | 70 | 144 | 253 | 312 | 345 | 97 | 6 | 1287 |
| % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

(10)わからない

| 男性 | 20歳～29歳 | 30歳～39歳 | 40歳～49歳 | 50歳～59歳 | 60歳～69歳 | 70歳～79歳 | 80歳～89歳 | 合計 |
|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| わからない | 3 | 6 | 18 | 4 | 19 | 20 | 1 | 71 |
| % | 2.6% | 1.8% | 2.3% | 3.2% | 6.2% | 13.0% | 20.0% | 3.9% |
| 対象者数 | 116 | 339 | 777 | 124 | 306 | 154 | 5 | 1821 |
| % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

| 女性 | 16歳～19歳 | 20歳～29歳 | 30歳～39歳 | 40歳～49歳 | 50歳～59歳 | 60歳～69歳 | 70歳～79歳 | 80歳～89歳 | 合計 |
|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| わからない | 2 | | 3 | 12 | 28 | 43 | 17 | | 105 |
| % | 3.2% | | 2.1% | 4.5% | 8.2% | 11.1% | 14.9% | | 7.5% |
| 対象者数 | 62 | 70 | 147 | 265 | 340 | 388 | 114 | 6 | 1392 |
| % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

最近1ヶ月間の様子を教えてください

Q22でも読んでいると感じた

Table with 2 columns: 男性 and 女性. Each column has 11 rows for age groups (20-29 to 80-89) and a total row. Rows include counts and percentages for 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', and 'まったくなかった'.

Q23.全身ののだるさを感じた

Table with 2 columns: 男性 and 女性. Each column has 11 rows for age groups (20-29 to 80-89) and a total row. Rows include counts and percentages for 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', and 'まったくなかった'.

Q24.自分はこの世から消えてしまっただけよかったと思った

Table with 2 columns: 男性 and 女性. Each column has 11 rows for age groups (20-29 to 80-89) and a total row. Rows include counts and percentages for 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', and 'まったくなかった'.

Q25.なんとなんややる気がおきないということがあった

Table with 2 columns: 男性 and 女性. Each column has 11 rows for age groups (20-29 to 80-89) and a total row. Rows include counts and percentages for 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', and 'まったくなかった'.

Q26.肩や背中に痛みや凝りがあった

Table with 2 columns: 男性 and 女性. Each column has 11 rows for age groups (20-29 to 80-89) and a total row. Rows include counts and percentages for 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', and 'まったくなかった'.

Q27.物事に対して興味を持ってないことがあった

Table with 2 columns: 男性 and 女性. Each column has 11 rows for age groups (20-29 to 80-89) and a total row. Rows include counts and percentages for 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', and 'まったくなかった'.

Q28.食欲がないことがあった

Table with 2 columns: 男性 and 女性. Each column has 11 rows for age groups (20-29 to 80-89) and a total row. Rows include counts and percentages for 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', and 'まったくなかった'.

Q29.自分は生き生きしていると感じることがあった

Table with 2 columns: 男性 and 女性. Each column has 11 rows for age groups (20-29 to 80-89) and a total row. Rows include counts and percentages for 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', and 'まったくなかった'.

Q30.いらいらして怒りっぽくなるということがあった

Table with 2 columns: 男性 and 女性. Each column has 11 rows for age groups (20-29 to 80-89) and a total row. Rows include counts and percentages for 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', and 'まったくなかった'.

Q31.腰が痛むことがあった

Table with columns for gender (男性), age groups (20歳-29歳 to 80歳-89歳), and total count (合計). Rows include 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', 'まったくなかった', and '対象者数'.

Table with columns for gender (女性), age groups (16歳-19歳 to 80歳-89歳), and total count (合計). Rows include 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', 'まったくなかった', and '対象者数'.

Q32.元気に過ごすことができた

Table with columns for gender (男性), age groups (20歳-29歳 to 80歳-89歳), and total count (合計). Rows include 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', 'まったくなかった', and '対象者数'.

Table with columns for gender (女性), age groups (16歳-19歳 to 80歳-89歳), and total count (合計). Rows include 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', 'まったくなかった', and '対象者数'.

Q33.体の節々が痛むことがあった

Table with columns for gender (男性), age groups (20歳-29歳 to 80歳-89歳), and total count (合計). Rows include 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', 'まったくなかった', and '対象者数'.

Table with columns for gender (女性), age groups (16歳-19歳 to 80歳-89歳), and total count (合計). Rows include 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', 'まったくなかった', and '対象者数'.

Q34.何をしてもせかさがずにはいられなかった

Table with columns for gender (男性), age groups (20歳-29歳 to 80歳-89歳), and total count (合計). Rows include 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', 'まったくなかった', and '対象者数'.

Table with columns for gender (女性), age groups (16歳-19歳 to 80歳-89歳), and total count (合計). Rows include 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', 'まったくなかった', and '対象者数'.

Q35.些細なことでもイライラすることがあった

Table with columns for gender (男性), age groups (20歳-29歳 to 80歳-89歳), and total count (合計). Rows include 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', 'まったくなかった', and '対象者数'.

Table with columns for gender (女性), age groups (16歳-19歳 to 80歳-89歳), and total count (合計). Rows include 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', 'まったくなかった', and '対象者数'.

Q36.へとへとだった

Table with columns for gender (男性), age groups (20歳-29歳 to 80歳-89歳), and total count (合計). Rows include 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', 'まったくなかった', and '対象者数'.

Table with columns for gender (女性), age groups (16歳-19歳 to 80歳-89歳), and total count (合計). Rows include 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', 'まったくなかった', and '対象者数'.

Q37.胃腸の具合が悪いことがあった

Table with columns for gender (男性), age groups (20歳-29歳 to 80歳-89歳), and total count (合計). Rows include 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', 'まったくなかった', and '対象者数'.

Table with columns for gender (女性), age groups (16歳-19歳 to 80歳-89歳), and total count (合計). Rows include 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', 'まったくなかった', and '対象者数'.

Q38.暑うつな気分になることがあった

Table with columns for gender (男性), age groups (20歳-29歳 to 80歳-89歳), and total count (合計). Rows include 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', 'まったくなかった', and '対象者数'.

Table with columns for gender (女性), age groups (16歳-19歳 to 80歳-89歳), and total count (合計). Rows include 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', 'まったくなかった', and '対象者数'.

Q39.立ちくらみやめまいを起こした

Table with columns for gender (男性), age groups (20歳-29歳 to 80歳-89歳), and total count (合計). Rows include 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', 'まったくなかった', and '対象者数'.

Table with columns for gender (女性), age groups (16歳-19歳 to 80歳-89歳), and total count (合計). Rows include 'たびたびあった', 'あった', 'あまりなかった', 'まったくなかった', and '対象者数'.

Q49 動悸、息切れがあった

| 性別 | 20歳～29歳 | 30歳～39歳 | 40歳～49歳 | 50歳～59歳 | 60歳～69歳 | 70歳～79歳 | 80歳～89歳 | 合計 |
|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| 男性 | 4 | 7 | 12 | 4 | 6 | | | 33 # |
| たびたびあった | 3.4% | 2.1% | 1.5% | 0.0% | 1.3% | 3.9% | | 1.8% # |
| あった | 6 | 14 | 57 | 15 | 26 | 12 | | 130 # |
| あまりなかった | 5.2% | 4.1% | 7.3% | 12.1% | 8.5% | 7.8% | | 7.1% # |
| まったくなかった | 20 | 84 | 244 | 27 | 90 | 49 | | 514 # |
| 対象者数 | 116 | 339 | 777 | 124 | 306 | 154 | 5 | 1821 # |
| % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

Q50.いつもよりいるなことを重荷に感じていた

| 性別 | 20歳～29歳 | 30歳～39歳 | 40歳～49歳 | 50歳～59歳 | 60歳～69歳 | 70歳～79歳 | 80歳～89歳 | 合計 |
|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 男性 | 7 | 18 | 29 | 4 | 2 | 2 | | 62 # |
| たびたびあった | 6.0% | 5.3% | 3.7% | 3.2% | 0.7% | 1.3% | | 3.4% # |
| あった | 22 | 76 | 170 | 12 | 16 | 11 | | 307 # |
| あまりなかった | 19.0% | 22.4% | 21.9% | 9.7% | 5.2% | 7.1% | | 16.9% # |
| まったくなかった | 42 | 148 | 369 | 55 | 142 | 68 | 2 | 826 # |
| 対象者数 | 116 | 339 | 777 | 124 | 306 | 154 | 5 | 1821 # |
| % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

Q51.不調やストレスを処理できていると思った

| 性別 | 20歳～29歳 | 30歳～39歳 | 40歳～49歳 | 50歳～59歳 | 60歳～69歳 | 70歳～79歳 | 80歳～89歳 | 合計 |
|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 男性 | 10 | 20 | 49 | 7 | 21 | 7 | | 114 # |
| たびたびあった | 8.6% | 5.9% | 6.3% | 5.6% | 6.9% | 4.5% | | 6.3% # |
| あった | 56 | 150 | 333 | 66 | 144 | 73 | 2 | 824 # |
| あまりなかった | 48.3% | 44.2% | 42.9% | 53.2% | 47.1% | 47.4% | 40.0% | 45.2% # |
| まったくなかった | 35 | 142 | 338 | 37 | 99 | 47 | | 698 # |
| 対象者数 | 116 | 339 | 777 | 124 | 306 | 154 | 5 | 1821 # |
| % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

Q52.眼の疲れを感じた

| 性別 | 20歳～29歳 | 30歳～39歳 | 40歳～49歳 | 50歳～59歳 | 60歳～69歳 | 70歳～79歳 | 80歳～89歳 | 合計 |
|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 男性 | 23 | 55 | 140 | 22 | 46 | 16 | 1 | 303 # |
| たびたびあった | 19.8% | 16.2% | 18.0% | 17.7% | 15.0% | 10.4% | 20.0% | 16.6% # |
| あった | 48 | 130 | 351 | 54 | 105 | 59 | 2 | 749 # |
| あまりなかった | 41.4% | 38.3% | 45.2% | 43.5% | 34.3% | 38.3% | 40.0% | 41.1% # |
| まったくなかった | 29 | 92 | 185 | 25 | 91 | 46 | 2 | 470 # |
| 対象者数 | 116 | 339 | 777 | 124 | 306 | 154 | 5 | 1821 # |
| % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

Q53.活力があった

| 性別 | 20歳～29歳 | 30歳～39歳 | 40歳～49歳 | 50歳～59歳 | 60歳～69歳 | 70歳～79歳 | 80歳～89歳 | 合計 |
|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 男性 | 9 | 23 | 46 | 4 | 33 | 8 | 1 | 124 # |
| たびたびあった | 7.8% | 6.8% | 5.9% | 3.2% | 10.8% | 5.2% | 20.0% | 6.8% # |
| あった | 59 | 152 | 314 | 69 | 187 | 86 | 4 | 871 # |
| あまりなかった | 50.9% | 44.8% | 40.4% | 55.6% | 61.1% | 55.8% | 80.0% | 47.8% # |
| まったくなかった | 48 | 154 | 388 | 45 | 75 | 50 | | 760 # |
| 対象者数 | 116 | 339 | 777 | 124 | 306 | 154 | 5 | 1821 # |
| % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

Q54.性欲(未婚者は異性に対して関心)があった

| 性別 | 20歳～29歳 | 30歳～39歳 | 40歳～49歳 | 50歳～59歳 | 60歳～69歳 | 70歳～79歳 | 80歳～89歳 | 合計 |
|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 男性 | 19 | 45 | 55 | 5 | 20 | 6 | | 150 # |
| たびたびあった | 16.4% | 13.3% | 7.1% | 4.0% | 6.5% | 3.9% | | 8.2% # |
| あった | 76 | 196 | 407 | 62 | 117 | 42 | 2 | 902 # |
| あまりなかった | 65.5% | 57.8% | 52.4% | 50.0% | 38.2% | 27.3% | 40.0% | 49.5% # |
| まったくなかった | 20 | 94 | 289 | 48 | 144 | 68 | 2 | 665 # |
| 対象者数 | 116 | 339 | 777 | 124 | 306 | 154 | 5 | 1821 # |
| % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

Q55.熟睡感が持てないことがあった

| 性別 | 20歳～29歳 | 30歳～39歳 | 40歳～49歳 | 50歳～59歳 | 60歳～69歳 | 70歳～79歳 | 80歳～89歳 | 合計 |
|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 男性 | 11 | 32 | 87 | 10 | 23 | 9 | 1 | 173 # |
| たびたびあった | 9.5% | 9.4% | 11.2% | 8.1% | 7.5% | 5.8% | 20.0% | 9.5% # |
| あった | 37 | 141 | 298 | 47 | 78 | 41 | | 642 # |
| あまりなかった | 31.9% | 41.6% | 38.4% | 37.9% | 25.5% | 26.6% | | 35.3% # |
| まったくなかった | 45 | 113 | 274 | 40 | 131 | 58 | 1 | 662 # |
| 対象者数 | 116 | 339 | 777 | 124 | 306 | 154 | 5 | 1821 # |
| % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

Q56.悩みがなくてよく眠れない日があった

| 性別 | 20歳～29歳 | 30歳～39歳 | 40歳～49歳 | 50歳～59歳 | 60歳～69歳 | 70歳～79歳 | 80歳～89歳 | 合計 |
|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 男性 | 2 | 14 | 20 | 4 | 5 | 4 | | 49 # |
| たびたびあった | 1.7% | 4.1% | 2.6% | 3.2% | 1.6% | 2.6% | | 2.7% # |
| あった | 14 | 43 | 108 | 18 | 19 | 18 | | 220 # |
| あまりなかった | 12.1% | 12.7% | 13.9% | 14.5% | 6.2% | 11.7% | | 12.1% # |
| まったくなかった | 35 | 131 | 360 | 54 | 150 | 57 | 2 | 789 # |
| 対象者数 | 116 | 339 | 777 | 124 | 306 | 154 | 5 | 1821 # |
| % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

Q57.夜中に目を覚ますことがあった

| 性別 | 20歳～29歳 | 30歳～39歳 | 40歳～49歳 | 50歳～59歳 | 60歳～69歳 | 70歳～79歳 | 80歳～89歳 | 合計 |
|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 男性 | 7 | 31 | 78 | 13 | 45 | 22 | 2 | 198 # |
| たびたびあった | 6.0% | 9.1% | 10.0% | 10.5% | 14.7% | 14.3% | 40.0% | 10.9% # |
| あった | 18 | 26 | 255 | 47 | 121 | 74 | 2 | 613 # |
| あまりなかった | 15.5% | 28.3% | 32.8% | 37.9% | 39.5% | 48.1% | 40.0% | 33.7% # |
| まったくなかった | 30 | 103 | 233 | 33 | 96 | 33 | | 518 # |
| 対象者数 | 116 | 339 | 777 | 124 | 306 | 154 | 5 | 1821 # |
| % | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

健康度評価簡易コース問診

回答はすべて回答用紙に『 』もしくは数字、文字（下線部）でご記入ください。

氏名 _____

| 問診項目 | 回答項目 |
|----------|---|
| < 受診動機 > | |
| Q 1 | 健康度評価（簡易）を受診される主な動機をお答え下さい。 1)運動施設の利用のため 2)休養施設の利用のため 3)団体で利用 4)体験してみたくて 5)自分の体力が知りたくて 6)その他 |
| < 既往歴 > | |
| Q 2 | 右の病気を治療（食事療法・運動療法も含みます）したことがありますか。 （あるものすべてに をつけてください） 内科系疾患 1) 高血圧 2) 狭心症・心筋梗塞 3) その他の心臓病 4) 脳卒中 5) がん 6) 糖尿病 7) 高脂血症 8) 肝臓病 9) 腎臓病 10) ぜん息 11) その他（ _____ ） 12) なし 整形外科系疾患（下記の部位） 1)くび 2)腰 3)股関節 4)膝 5)その他（ _____ ） 6)なし |
| < 現病歴 > | |
| Q 3 | 現在治療中（食事療法・運動療法も含みます）の病気がありますか。 （かかっているものすべてに をつけてください） 内科系疾患 1) 高血圧 2) 狭心症・心筋梗塞 3) その他の心臓病 4) 脳卒中 5) がん 6) 糖尿病 7) 高脂血症 8) 肝臓病 9) 腎臓病 10) ぜん息 11) 痛風 12) その他（ _____ ） 13) なし 整形外科系疾患 1)くび 2)肩 3)腰 4)股関節 5)膝 6)足首 7)その他（ _____ ） 8)なし |
| < 健診歴 > | |
| Q 4 | 定期的に健康診断を受けていますか。 （例えば職場や市町村で） 1) はい 2) いいえ |
| Q 5 | 最近 2 ～ 3 年以内に異常を指摘された検査がありますか。 1) 血液 2) 尿 3) 血圧 4) 胸部 X 線 5) 心電図 6) その他（ _____ ） 7) なし |

| | | |
|-------------|---|---|
| < 家族歴 > | | |
| Q 6 | 次の病気のうち、ご家族（両親、祖父母、兄弟姉妹）がかかったことのあるものをつけてください。 | 1) 高血圧 2) 狭心症・心筋梗塞 3) 脳卒中 4) 糖尿病 5) 該当なし |
| Q 7 | ご家族(両親、祖父母、兄弟姉妹)で 50 歳未満で突然死を起こした方はいますか。 | 1) あり 2) なし |
| < 自覚症状 > | | |
| Q 8 | 自分で健康だと感じていますか。 | 1) 非常に健康だと思う 2) 健康なほうだと思う 3) あまり健康ではない 4) 健康ではない |
| Q 9 | 今までに、気を失ったりすることがありましたか。(立ちくらみは除きます) | 1) はい 2) いいえ |
| Q 10 | 今までに、胸のあたりが重くしめつけられるような痛みがありましたか。 | 1) はい 2) いいえ |
| Q 11 | 最近、特に運動をしているとき以外の生活で動悸がありますか。 | 1) はい 2) いいえ |
| Q 12 | 最近、2~3か月以内に右記の症状がありますか。 | 1) 膝関節痛 2) 肩関節痛 3) 腰痛 4) なし |
| Q 13 | 日ごろ疲労感がありますか。 | 1) はい 2) いいえ |
| < 歯科 > | | |
| Q 14 | 現在、歯や口腔は健康だと感じていますか。(該当するものすべてにをつけてください) | 1) 健康だと思う 2) 歯が痛む 3) 歯をみがくと出血する 4) 歯がグラグラする 5) 口臭が気になる 6) 義歯が合わない 7) 大きく口を開けると、音がしたり顎の関節が痛む 8) 治療中 9) その他 |
| Q 15 | 歯は何本くらいありますか。(治療してある歯やむし歯も含みます) | 1) 20 本以上ある 2) 10 本以上ある 3) 10 本はない 4) ない |
| Q 16 | 食事はよくかんで食べるほうですか。 | 1) じっくりよくかんで食べる 2) あまりかまない 3) 意識していない |
| Q 17 | 毎日、歯みがきをしていますか。 | 1) 毎日 3 回以上 2) 毎日 2 回 3) 毎日 1 回 4) 時々忘れる 5) みがかない |
| < 休養・保健行動 > | | |
| Q 18 | 日常生活の中で、30 分以上くつろぐ時間がありますか。 | 1) 毎日ある 2) 時々ある 3) ない |
| Q 19 | ストレスを感じた時に、解消することを実際にしていますか。 | 1) している 2) 時々している 3) していない |
| Q 20 | 睡眠が十分とれていますか。 | 1) 毎日とれている 2) 時々とれない 3) とれていない |
| Q 21 | 悩みやストレスを感じた時、相談することができますか。 | 1) できる 2) 時々できる 3) できない |
| Q 22 | 意識して規則的な生活をしていますか。 | 1) している 2) 時々できない 3) していない |

| | | |
|-------------------------------|---|---|
| Q23 | タバコは吸いますか。 | 1) 吸わない 2) 以前は吸っていたがやめた(やめて 年) 3) 吸う(1日 本)(吸い始めて 年) |
| <栄養・食習慣> | | |
| Q24 | 1日3食を時間を決めて正しくとっていますか。 | 1) はい 2) いいえ |
| Q25 | 食事の量はどれくらいですか。 | 1) 満腹するまで食べる 2) 腹八分目 3) 決まっていない |
| Q26 | 料理の味付けは濃い方が好きですか。 | 1) はい 2) いいえ |
| Q27 | 脂分の多い食事をよく食べますか。 | 1) はい 2) いいえ |
| Q28 | 食事を食べる早さは人と比べてどのくらいですか。 | 1) 人より早い 2) 普通 3) 人より遅い |
| Q29 | お腹が空いていなくても、人につられたり、もったいないと思うと、つい食べてしまうほうですか。 | 1) はい 2) いいえ |
| Q30 | 食物を多く買ったり、多く作ったり、多めに注文をしてしまうほうですか。 | 1) はい 2) いいえ |
| <食事バランス> 普段の食事の内容について、お答え下さい。 | | |
| Q31-1 | 肉・魚・卵・大豆及びその製品 (牛肉・豚肉・鶏肉・魚、貝類、豆腐、卵など) | 1) ほとんど食べない 2) 週2～3回程度食べる 3) 毎日1回程度食べる 4) 毎日2回食べる 5) 毎食食べる |
| Q31-2 | 牛乳・乳製品 (牛乳、チーズ、ヨーグルトなど) | 1) ほとんど食べない 2) 週1回程度食べる 3) 週2～3回程度食べる 4) 週4～5回程度食べる 5) 毎日食べる |
| Q31-3 | 海そう・小魚 (わかめ、昆布、海苔、しらすなど) | 1) ほとんど食べない 2) 週1回程度食べる 3) 週2～3回程度食べる 4) 週4～5回程度食べる 5) 毎日食べる |
| Q31-4 | 緑黄色野菜 (ほうれんそう、ピーマン、にんじんなど) | 1) ほとんど食べない 2) 週2～3回程度食べる 3) 週4～5回程度食べる 4) 毎日1回程度食べる 5) 毎日2回以上食べる |
| Q31-5 | その他の野菜 (キャベツ、白菜、きゅうり、レタス、カリフラワー、たまねぎ、レタス、大根など) | 1) ほとんど食べない 2) 週4～5回程度食べる 3) 毎日1回程度食べる 4) 毎日2回食べる 5) 毎日食べる |
| Q31-6 | 果実 (みかん、かき、すいか、いちご、キウイ、ぶどうなど) | 1) ほとんど食べない 2) 週2～3回程度食べる 3) 週4～5回程度食べる 4) 毎日1回程度食べる 5) 毎日2回以上食べる |
| Q31-7 | ごはん・パン・麺・芋類 (ごはん類、パン類、うどん、ラーメン、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまのいもなど) | 1) ほとんど食べない 2) 毎日1回程度食べる 3) 毎日2回食べる 4) 毎食食べる 5) 毎食たっぷり食べる |

| | | |
|----------------------|--|---|
| Q31-8 | 菓子・嗜好飲料（砂糖を含む） （菓子・ケーキ類、菓子パン、紅茶、缶コーヒー、ジュース類など） | 1) ほとんど食べない（飲まない） 2) 週4~5回程度食べる（飲む） 3) 毎日1回程度食べる（飲む） 4) 毎日2回食べる（飲む） 5) 毎日3回以上食べる（飲む） |
| Q31-9 | アルコール （ビール、酒、ウイスキー、ワインなど） 飲まれる方は、1回どのくらいの量ですか。 | 1) ほとんど飲まない 2) 週1~2回程度飲む 3) 週4~5回程度飲む 4) 毎日1回程度飲む 4) 毎日2回以上飲む 1) 酒（ビール大ビン）2本以上 2) 酒（ビール大ビン）2本未満 |
| Q31-10 | 油脂 （油を使った料理およびマヨネーズ、ドレッシング、バター、マーガリンなど） | 1) ほとんど食べない 2) 週4~5回程度食べる 3) 毎日1回程度食べる 4) 毎日2回食べる 5) 毎食適量食べる |
| <運動習慣> | | |
| Q32 | あなたはの日常生活は、右の4つのうちのどれに一番近いですか。 | 1) 散歩、買物など比較的ゆっくりした1時間程度の歩行のほかは、大部分は座位で過ごすことが多い。 2) 通勤、仕事などで2時間程度の歩行や立ち仕事のほかは、大部分は座位で過ごすことが多い。 3) 毎日、1時間、比較的強い仕事（農業、漁業など）が多い。 4) 毎日、1時間程度肉体的重労働（木材の運搬など）をしている |
| Q33 | 日常生活の中で、階段を昇るなど、なるべく身体を動かすように心がけていますか。 | 1) はい 2) いいえ |
| Q34 | 普段歩く時の速さは、どの位ですか。 | 1) さっさと歩く 2) ゆっくり歩く 3) 特に意識していない |
| Q35 | 定期的に継続している運動はありますか。 | 1) 全くなし 2) 最近はじめた（3か月以内） 3) 時々やっている（ゆったりやらなかったり） 4) 3か月以上継続して実施している a) 週1回、1回30分以上の運動 b) 週2回、1回30分以上の運動 c) 週3回以上、1回30分以上の運動 d) 週3回以上、1回30分以上の激しい運動 |
| <以下の質問は、女性のみお答えください> | | |
| Q36 | 現在妊娠していますか。 | 1) はい か月 2) いいえ 3) わからない |
| Q37 | 出産後1年以内ですか。 | 1) はい 2) いいえ |

健康度評価総合・A・Bコース問診

- ・回答は、回答用紙の□にはを、□には数字を、——には文字を記入してください。
- ・回答用紙に記入する時はBまたはHBの鉛筆を使用してください。
- ・回答用紙は折らないようご注意ください。

| 問診項目 | | 回答項目 |
|-------------------------|---|---|
| <個人基本項目> | | |
| Q1 | 健康度評価を受診される動機をお答えください。 (該当するものすべてに をつけてください) | 1) 健康づくり教室参加のため 2) 自分の健康状態を知り、運動指導を受けたいため 3) 健康状態を知りたいため(健診として利用) 4) 競技スポーツ等参加のためのメディカルチェック 5) その他() |
| Q2 | あなたは今何人で住んでいますか。 (人数を記入してください) | 自分を入れて()人 |
| Q3 | 一緒に住んでいる人すべてに をつけてください。 (子供のある方は人数を記入してください) | 1) 父親 2) 母親 3) 配偶者 4) 子ども()人 5) 配偶者の父 6) 配偶者の母 7) 兄弟 8) その他の血縁者 9) 血縁者以外の人 |
| お仕事についておうかがいします。 | | |
| Q4-1 | お仕事の内容は右のどれに該当しますか。 (1つだけ番号を記入してください) | 1) 専門職・技術職 2) 管理職 3) 事務 4) 販売 5) 営業 6) 農林漁業 7) 運輸・通信 8) 技能・製造・建設 9) 保安 10) サービス業 11) 学生 12) 主婦 13) その他() 14) なし |
| Q4-2 | 勤務形態は右のどれに該当しますか。 (残業の有無は考えないものとします。1つだけ番号を記入してください) | 1) 日勤のみ 2) 夜勤のみ 3) 日勤・夜勤交替制 4) 24時間勤務 5) 決まっていない |
| <既往歴> | | |
| Q5 | 右の病気を治療(食事療法・運動療法も含みます)したことがありますか。 (該当するものすべてに をつけてください) | 内科系疾患 1) 高血圧 2) 糖尿病 3) 高脂血症 4) 狭心症・心筋梗塞 5) その他の心臓病 6) 脳卒中 7) 肝臓病 8) 腎臓病 9) がん 10) ぜん息 11) 痛風 12) その他() 13) なし 整形外科系疾患 1) 首 2) 肩 3) 腰 4) 股関節 5) 膝 6) 足首 7) その他() 8) なし |
| Q6 | 入院したことがありますか。 | 1) はい 2) いいえ |
| Q7 | 手術を受けたことがありますか。 | 1) はい 2) いいえ |

| <現病歴> | | |
|---------------------|---|--|
| Q8 | 現在治療中（食事療法・運動療法も含まれます）の病気がありますか。 （該当するものすべてに をつけてください） | 内科系疾患 1) 高血圧 2) 糖尿病 3) 高脂血症 4) 狭心症・心筋梗塞 5) その他の心臓病 6) 脳卒中 7) 肝臓病 8) 腎臓病 9) がん 10) ぜん息 11) 痛風 12) その他 () 13) なし 整形外科系疾患 1) 首 2) 肩 3) 腰 4) 股関節 5) 膝 6) 足首 7) その他 () 8) なし |
| Q9 | 最近1ヶ月以内で継続して飲んでいる薬がありますか。 | 1) はい () 2) いいえ |
| Q10 | 医師の診断を受けた際に運動時の注意点や制限（こういう運動は避けてください等）の指示がありますか。 （既往歴、現病歴のない方は「いいえ」に をつけてください） | 1) はい 2) いいえ |
| <健診歴> | | |
| Q11 | 定期的に健康診断を受けていますか。（例えば職場や市町村等で） | 1) はい 2) いいえ |
| Q12 | 最近2～3年以内に異常を指摘された検査がありますか。 （該当するものすべてに をつけてください） | 1) 血圧 2) 尿蛋白 3) 血糖 4) コレステロール 5) 尿酸 6) 肝機能 7) 心電図 8) 胸部X線 9) その他 () 10) なし |
| <家族歴> | | |
| Q13 | ご家族、親類の中に突然死を起こした方はいますか。 （血族の方のみ） | 1) はい（誰ですか...父・母 兄弟・姉妹 祖父母 子） 2) いいえ |
| Q14 | ご家族、親類の中で50歳未満で心筋梗塞を起こした方はいますか。（血族の方のみ） | 1) はい（誰ですか...父・母 兄弟・姉妹 祖父母 子） 2) いいえ |
| Q15 | 次の病気のうち、ご家族でかかったことのある病気（死亡された方を含む）があれば をつけてください。 父 母 兄弟姉妹 | 1) 高血圧 2) 糖尿病 3) 狭心症・心筋梗塞 4) 脳卒中 5) がん (部位) 1) 高血圧 2) 糖尿病 3) 狭心症・心筋梗塞 4) 脳卒中 5) がん (部位) 1) 高血圧 2) 糖尿病 3) 狭心症・心筋梗塞 4) 脳卒中 5) がん (部位) |
| <自覚症状> | | |
| Q16 | 自分で健康だと感じていますか。 | 1) 非常に健康だと思う 2) 健康なほうだと思う 3) あまり健康ではない 4) 健康ではない |
| Q17 | 今までに、気を失ったことがありますか。 （立ちくらみは除きます） | 1) はい 2) いいえ |
| Q18 | 今までに、胸のあたりが重くしめつけられるような痛みがありましたか。 | 1) はい 2) いいえ |
| Q19 | 最近、特に運動している時以外の生活で動悸がありますか。 | 1) はい 2) いいえ |
| Q20 | 最近、2～3ヶ月以内に右記の症状がありますか。 （該当するものすべてに をつけてください） | 1) 膝関節痛 2) 肩関節痛 3) 腰痛 4) なし |
| Q21 | 最近、しびれることがありますか。 （ぴりぴりやじんじんと） | 1) はい (部位) 2) いいえ |
| Q22 | 日ごろ疲労感がありますか。 | 1) はい 2) いいえ |
| Q23 | その他気になる症状はありますか。 | 1) はい 2) いいえ |

| 体重の変化についておうかがいします | | |
|----------------------|---|--|
| Q24 | 20歳のころの体重は何kgでしたか。 | (kg) |
| Q25 | 今までで一番体重が多かったのは何歳で、何kgでしたか。 | (歳) (kg) |
| Q26 | この1年間で体重の変化がありましたか。 | 1) 増加した 2) 減少した 3) 変化なし 4) 不安定 |
| <食習慣> | | |
| Q27 | 1日3食時間を決めて規則正しくとっていますか。 | 1) はい 2) 時々乱れる 3) いいえ |
| Q28 | 夕食や夜食を食べてすぐ寝ることが多いですか。 | 1) はい 2) 時々そういうことがある 3) いいえ |
| Q29 | 食事を食べるスピードは人と比べてどうですか。 | 1) 人より早い 2) 普通 3) 人より遅い |
| Q30 | お腹が空いていなくても、人につられたり、もったいないと思うなどして、つい食べてしまうほうですか。 | 1) はい 2) 時々そういうことがある 3) いいえ |
| Q31 | 食べ物を多く買いすぎたり、多く作りすぎたり、多めに注文しすぎたりといった行動をよくおこしてしまうほうですか。 | 1) はい 2) 時々そういうことがある 3) いいえ |
| Q32 | 自分の適正体重を維持することのできる食事量を知っていますか。 | 1) はい 2) いいえ |
| Q33 | 脂肪分の多い食事は好きですか。 | 1) はい 2) いいえ |
| Q34 | 料理の味つけは濃い方が好きですか。 | 1) はい 2) いいえ |
| Q35 | 外食時や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしていますか。 | 1) はい 2) 表示があれば参考にしている 3) いいえ |
| Q36 | 食習慣改善についてどのように思いますか。 (1つだけ番号を記入してください) | 1) 関心はない 2) 改善しなくてはいけないと思うが、実行できない 3) 今すぐにでも実行したい 4) 改善を実行して6ヵ月未満である 5) 改善を実行して6ヵ月以上である |
| <飲酒・喫煙> | | |
| Q37 | 適正な飲酒習慣は、1日1合までとし、同時に週に最低2回は休肝日をつくることです。このような習慣についてどのように思いますか。 (1つだけ番号を記入してください) | 1) 関心はない 2) 適正な飲酒をしなくてはいけないと思うが、実行できない 3) 適正な飲酒を1ヵ月以内に実行したい 4) 適正な飲酒を実行して6ヵ月未満である 5) 適正な飲酒を実行して6ヵ月以上である 6) 意識しなくても適量内である 7) 酒を飲まない |
| Q38-1 | タバコは吸いますか。 (禁煙して1年未満の場合、禁煙年数には「0」を記入してください) 「吸わない」と答えた方はQ39へ | 1) 吸わない 2) 禁煙した(禁煙年数 年) 3) 吸う(本 年) |
| Q38-2 | 吸うと答えた方は禁煙したことがありますか。 | 1) はい 2) いいえ |
| Q38-3 | 吸う方、または禁煙した方は禁煙についてどのように思いますか。 (1つだけ番号を記入してください) | 1) 関心はない 2) 禁煙しなくてはいけないと思うが、実行できない 3) 禁煙を1ヵ月以内にでも実行したい 4) 禁煙して6ヵ月未満である 5) 禁煙して6ヵ月以上である |

| <運動> | | |
|------------------------|---|--|
| Q39 | あなたの日常生活は、次の4つのうちどれに一番近いですか。 | 1) 散歩、買物など比較的ゆっくりした1時間程度の歩行のほか、大部分は座位で過ごすことが多い 2) 通勤、仕事などで2時間程度の歩行や立ち仕事のほかは、大部分は座位で過ごすことが多い 3) 毎日、1時間、比較的強い仕事(農業、漁業など)が多い 4) 毎日、1時間程度肉体的重労働(木材の運搬など)をしている |
| Q40 | 週1日、1日30分以上の定期的な運動を行うことについてお答えください。 (1つだけ番号を記入してください) 5) 6)と答えた方はQ41へ | 1) 関心はない 2) 運動しなくてはいけないと思うが、実行できない 3) 今すぐにでも実行したい 4) 時々やっている(やったりやらなかったり) 5) 定期的な運動を実行して6ヵ月未満である 6) 定期的な運動を実行して6ヵ月以上である |
| Q41 | Q40で5) 6)と答えた方のみお答えください 定期的な運動の種目を3つまで選び、種目ごとの時間、週あたりの日数について数字を記入してください。 (休憩の時間を除いて実際に行っている時間をお答えください) 種目 1日あたりの時間 週あたりの日数 () ()分 ()日/週 () ()分 ()日/週 () ()分 ()日/週 | |
| | 1) 散歩 2) 早歩き 3) サイクリング 4) 卓球 5) テニス 6) ゴルフ(練習) 7) ゴルフ(コース) 8) エアロビックダンス 9) アクアビクス 10) 水中ウォーキング 11) 武道 12) 健康体操 13) レクリエーションスポーツ 14) ヨガ 15) 社交ダンス 16) ジョギング 17) バドミントン 18) 球技 19) 水泳 20) なわとび 21) ストレッチ 22) 筋力トレーニング 23) その他() | |
| *すべての方がお答えください。 | | |
| Q42 | 日常生活の中で、階段を昇るなど、なるべく身体を動かすように心がけていますか。 | 1) はい 2) いいえ |
| Q43 | 普段歩く時の速さは、どの位ですか。 | 1) さっさと歩く 2) ゆっくり歩く 3) 特に意識していない |
| Q44 | 過去に運動経験がありますか。 「はい」と答えた方はQ45へ | 1) はい 2) いいえ |
| Q45-1 | Q44で「はい」と答えた方のみお答えください。 一番長く実践した運動種目は何ですか。1つだけ番号を記入してください。 | |
| | 1) 陸上競技(短距離・跳躍・投てき) 2) 陸上競技(長距離) 3) 野球・ソフトボール 4) バレーボール 5) バスケットボール・サッカー・ハンドボール、ラグビー・アメフト 6) バドミントン・テニス 7) 水泳(泳ぎ) 8) アクアビクス 9) 水中ウォーキング 10) 武道 11) 卓球 12) ジョギング・ランニング・自転車 13) スキー・スケート 14) フィットネストレーニング関係 15) ダンス(社交ダンス・モダンダンス・バレエ等) 16) レクリエーションスポーツ 17) ゴルフ 18) その他() | |
| Q45-2 | それは何歳頃実施していましたか。 (該当するものすべてにをつけてください) | 1) 小学生 2) 中学生 3) 高校生 4) 19~22歳 5) 23~30歳 6) 31~40歳 7) 41~50歳 8) 51~60歳 9) 61歳以上 |
| Q45-3 | 実践年数は合計何年ですか。 (1つだけ番号を記入してください) | 1) 1年未満 2) 1年以上~2年未満 3) 2年以上~3年未満 4) 3年以上~6年未満 5) 6年以上~10年未満 6) 10年以上 |

| * すべての方がお答えください | |
|------------------------|--|
| Q46 | <p>今後、やってみたいと思う運動は何ですか。2つまで選んで番号を記入してください。</p> <p>1) ウォーキング 2) ジョギング 3)サイクリング 4) エアロビックダンス 5)アクアビク 6) 水中ウォーキング 7) 筋力トレーニング 8) ストレッチ 9)ヨガ 10)健康体操 11)太極拳 12) 水泳 13)レクリエーションスポーツ(インディアカ、ソフトバレーボール等) 14) ダンス(社交ダンス、ジャズダンス、ヒップホップ、バレエ等) 15)パドミントン 16)卓球 17) 球技 18)ゴルフ 19)テニス 20)武道 21)その他() 22) 特になし</p> |
| <休養・保健行動> | |
| Q47 | <p>ご自身の休養は十分だと思いますか。</p> <p>1) 十分である 2) まああるほうだ 3) 不足しがちである 4) 不足である</p> |
| Q48 | <p>過去1ヵ月の間、自分で自由に使える時間はありましたか。</p> <p>1) 十分あった 2) まああったほうだ 3) あまりなかった 4) 不十分であった</p> |
| Q49 | <p>自由時間はどのように過ごされることが多いですか。多いものから3つまで選んで番号を記入してください。 (夏休みなどを除いた、普段の自由時間)</p> <p>1) 何もせずにゴロ寝して過ごす(のんびりとした休養) 2) テレビを見たり、ラジオを聞いたりして過ごす 3) 子供と遊んだりして、家族と共に家で過ごす 4) 運動・スポーツ・散歩などに出かける 5) ドライブや小旅行に出かける 6) 新聞・雑誌・本を読む 7) 音楽を聴く 8) 碁・将棋・マージャンなどをする 9) 手芸・庭いじり・日曜大工など 10) 家事をする(洗濯・掃除・買物) 11) 仕事・勉強をする 12) 友人・知人・近所の人などと交際をして楽しむ 13) 映画等の娯楽施設に出かける 14) ショッピング・買物をする 15) 地域や社会のためにボランティア活動をする 16) その他()</p> |
| Q50 | <p>過去1ヵ月の間、睡眠時間は十分にとれましたか。</p> <p>1) 十分とれた 2) まあとれた 3) あまりとれなかった 4) 不十分であった</p> |
| Q51 | <p>睡眠時間は平均して何時間ぐらいですか。</p> <p>約(時間 分)</p> |
| Q52 | <p>過去1ヵ月の間、睡眠について次のようなことがありましたか (該当するものすべてに をつけてください)</p> <p>1) 夜、眠りにつきにくい 2) 夜中に目が覚める 3) 朝早く目が覚めて、もう一度眠ることが困難 4) 朝、気分良く起きられない 5) 昼間にひどく眠気を感じる 6) 眠りを助けるために睡眠剤や安定剤などの薬やアルコール飲料を使う 7) 特別なことはない</p> |
| Q53 | <p>自分の睡眠の取り方についてどのように思いますか。 (1つだけ番号を記入してください)</p> <p>1) 特に考えていない 2) 改善したほうがよいと思うが、実行できない 3) 今すぐにでも改善したい 4) 改善してから6ヵ月未満である 5) 改善してから6ヵ月以上である</p> |

| < 歯科 > | | |
|----------------------------|---|--|
| Q54 | 歯・口腔に何か症状はありますか。 (該当するものすべてに をつけてください) 「特にない」と答えた方は Q56 へ | 1) 特にない 2) 歯や歯肉が痛む 3) 歯肉から出血する 4) 歯がぐらつく 5) 歯肉がはれる 6) 歯や歯肉がしみる 7) 口臭が気になる 8) 義歯が合わない 9) 顎関節に症状がある 10) その他 |
| Q55 | 上記の症状がある方は、現在治療を受けていますか。 | 1) はい 2) いいえ |
| Q56 | 定期的に歯科健診や歯石除去、歯面清掃を受けていますか。 (1つだけ番号を記入してください) | 1) 全く受けたことがない、受けようと思わない 2) 受けていないが、受けた方がよいと思う 3) 治療のついでに受けたことがある 4) 今までに健診や清掃を受けに行ったことがある 5) 定期的に健診や清掃を受けている |
| Q57 | 食事はよくかんで食べますか。 | 1) じっくりよく噛む 2) あまり噛んでいない 3) 意識していない |
| Q58 | 一日に何回歯を磨きますか。 | 1) 毎日3回以上 2) 毎日2回 3) 毎日1回 4) 時々忘れる、磨かない |
| Q59 | 歯間清掃用具を使いますか。(歯間ブラシ、デンタルフロスなど) | 1) 毎日使っている 2) 時々使う 3) 使っていない |
| *以下の質問は、女性のみお答えください | | |
| Q60 | 月経についてお聞きします。 | 1) 順調である 2) 不順である 3) 閉経した (歳頃) |
| Q61 | 現在妊娠していますか。 | 1) はい (カ月) 2) いいえ 3) わからない |
| Q62 | 出産後1年以内ですか。 | 1) はい 2) いいえ |

食事バランスチェック

受付No: _____

性別: _____ 年齢: _____ 歳

検査日:
年 月 日
 利用者ID:
 氏名: _____

には で、には数字でお答えください。

主食

1-1 主食は何を食べますか。頻度の多いものを1種類選択してください。

朝食: 食べない ご飯 パン その他

昼食: 食べない ご飯 パン 麺類

夕食: 食べない ご飯 パン 麺類

1-2 主食の量についてお答えください。

朝食: 0.5杯 (枚) 1杯 (枚) 1.5杯 (枚) 2杯 (枚) 2.5杯以上 (枚)

昼食: 0.5杯 (枚) 1杯 (枚) 1.5杯 (枚) 2杯 (枚) 2.5杯以上 (枚)

夕食: 0.5杯 (枚) 1杯 (枚) 1.5杯 (枚) 2杯 (枚) 2.5杯以上 (枚)

1-3 主食にパンと答えた方のみお答えください。

パンにバター(マーガリン)をつけますか。(1枚あたり)

につけない 少し 普通 たっぷり

パンにジャムをつけますか。(1枚あたり)

につけない 少し 普通 たっぷり

3-4 汁物をどのくらい飲みますか。

朝食: 飲まない 0.5杯 1杯 1.5杯 2杯以上

昼食: 飲まない 0.5杯 1杯 1.5杯 2杯以上

夕食: 飲まない 0.5杯 1杯 1.5杯 2杯以上

その他の食べ物

4-1 果実類 食べない 少し 普通 やや多い たっぷり

4-2 芋類 食べない 少し 普通 やや多い たっぷり

4-3 海藻類 食べない 少し 普通 やや多い たっぷり

4-4 漬物 食べない 少し 普通 やや多い たっぷり

乳類

5-1 乳類をどのくらいとりますか。

とらない 3本/週 4-5本/週 1本/日 1.5本/日以上
(牛乳200cc)

嗜好飲料

6-1 アルコールを飲む習慣がありますか。

習慣なし 習慣あり

習慣ありの方は種類と1回当たりの量、週あたりの日数をお答えください

| | | | | | | | |
|-------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----|----------------------|-----|
| ビール | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | mL | <input type="text"/> | 日/週 |
| 日本酒 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | mL | <input type="text"/> | 日/週 |
| ワイン | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | mL | <input type="text"/> | 日/週 |
| 焼酎 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | mL | <input type="text"/> | 日/週 |
| ウイスキー | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | mL | <input type="text"/> | 日/週 |
| ブランデー | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | mL | <input type="text"/> | 日/週 |

主菜(おかず)

2-1 1週間のうち、肉・魚・卵・豆類をどのくらい食べますか。頻度と1回あたりの量を0~4でお答えください。(食べない場合は0を記入)

頻度 週あたりの摂取日数
 量 0:食べない 1:少し 2:普通 3:やや多い 4:たっぷり

| | 肉類 | | 魚介類 | | 卵類 | | 豆類 | |
|-----|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | 頻度日/週 | 量 | 頻度日/週 | 量 | 頻度日/週 | 量 | 頻度日/週 | 量 |
| 朝食: | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 昼食: | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 夕食: | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

副菜

3-1 緑黄色野菜をどのくらい食べますか。(中まで色の濃い野菜)

朝食: 食べない 少し 普通 やや多い たっぷり

昼食: 食べない 少し 普通 やや多い たっぷり

夕食: 食べない 少し 普通 やや多い たっぷり

3-2 その他の野菜類をどのくらい食べますか。(色の薄い野菜,きのこ類)

朝食: 食べない 少し 普通 やや多い たっぷり

昼食: 食べない 少し 普通 やや多い たっぷり

夕食: 食べない 少し 普通 やや多い たっぷり

3-3 油脂類を使用する料理をどのくらい食べますか。

朝食: 食べない 少し 普通 やや多い たっぷり

昼食: 食べない 少し 普通 やや多い たっぷり

夕食: 食べない 少し 普通 やや多い たっぷり

6-2 清涼飲料水をどのくらい飲みますか。

飲まない 3本/週 4-5本/週 1本/日 1.5本/日以上

6-3 コーヒー・紅茶をどのくらい飲みますか。

飲まない 2-3杯/週 1杯/日 2杯/日 3杯/日以上

コーヒー・紅茶に砂糖は入れますか。(1杯あたり)

入れない 0.5杯 1杯 1.5杯 2杯以上

コーヒー・紅茶にフレッシュは入れますか。(1杯あたり)

入れない 0.5杯 1杯 1.5杯 2杯以上

嗜好食品

7-1 洋菓子類 食べない 少し 普通 やや多い たっぷり

7-2 和菓子類 食べない 少し 普通 やや多い たっぷり

7-3 スナック菓子・ナッツ類 食べない 少し 普通 やや多い たっぷり

ストレスチェック

検査日: 年 月 日

利用者ID:

氏名: _____

質問の答えとしてあてはまる箇所に を記入して下さい。

あなたの今の状況についてお答え下さい

| | | | |
|---|---------|-----------------------------|------------------------------|
| 1 | 育児をしている | はい <input type="checkbox"/> | いいえ <input type="checkbox"/> |
| 2 | 介護をしている | はい <input type="checkbox"/> | いいえ <input type="checkbox"/> |

| | そう だ | まあ そう だ | やや ちが う | ちが う | |
|----|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 3 | 身体 の 疲 れ の 程 度 を 常 に 感 じ と る (感 知 す る) こ と が で き る | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | ス ト レ ス が あ っ た 時 、 常 に 感 じ と る (感 知 す る) こ と が で き る | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | 自 分 な り の ス ト レ ス 解 消 法 を 持 っ て い る | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 | 趣 味 を 持 っ て い る | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 | 人 間 関 係 は 大 切 で あ る と 思 う | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 | 困 っ た こ と が あ っ た 時 に 、 相 談 で き る 人 、 時 間 、 場 所 が あ る | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 | 困 っ た こ と が あ っ た 時 に 、 ま わ り の 人 は 親 身 に な っ て 聞 い て く れ る と 思 う | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | 困 っ た こ と が あ っ た 時 に 、 ま わ り の 人 は 頼 り に な る と 思 う | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 | 生 き が い を 持 っ て い る | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 | 将 来 に 希 望 が あ る | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

困ったことがあった時にあなたがとる行動についてお答え下さい

| | | | | | |
|----|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 13 | その問題を解決するために計画を立てたり、解決方法を考える | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 | 困難な状況を変えようと、問題や相手に立ち向かう | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 | まわりの人にアドバイスを求める | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 | 問題の責任が自分にあるかどうか振り返る | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17 | 自分の嫌な気持ちを押さえて、感情をコントロールしようとする | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18 | 問題を避けようとして、他のことに夢中になる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19 | 問題と適当な距離をおき、うまくつきあおうとする | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20 | 問題に直面したことは悪いことではなく、むしろ自分の成長に役立つことだと考える | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

最近1ヶ月間の様子をお答え下さい

21 (1)から(9)の項目について不満、悩み、ストレスはどのくらいありましたか。0から10で表現するといくつになるでしょうか。数字で回答して下さい。項目(1)から(9)すべてについてわからない方は(10)に をつけて下さい。



| | | | |
|------|-----------------|--------------------------|--------------------------|
| (1) | 仕事(1日の大半を占める業務) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (2) | 自分の健康 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (3) | 自分の暮らし方、生き方 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (4) | 人間関係 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (5) | 家事 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (6) | 住環境 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (7) | 家族のこと | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (8) | 経済状態 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (9) | その他 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (10) | わからない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

ストレスチェック

受付No: _____

性別: _____ 年齢: _____ 歳

検査日: 2000年 月 日

利用者ID: _____

氏名: _____

質問の答えとしてあてはまる箇所に を記入して下さい。

| 最近1ヶ月間の様子をお答え下さい | | た あ あ あ | た あ あ あ | た あ あ あ | た あ あ あ | た あ あ あ | た あ あ あ | た あ あ あ | た あ あ あ | | |
|------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 22 | とても疲れていると感じた | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 43 | 頭痛、頭が重い感じがあった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23 | 全身のだるさを感じた | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 44 | 不安や緊張を感じたことがあった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24 | 自分はこの世から消えてしまったほうがよいと考えた | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 45 | 腹立たしく思うことがあった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25 | なんとなくやる気がおきないということがあった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 46 | 何をするにもおっくうであった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26 | 肩や背中に痛みや凝りがあった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 47 | 何かが怖くなったり、動揺することがあった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27 | 物事に対して興味を持たないことがあった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 48 | 便通が整わない日があった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28 | 食欲がないことがあった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 49 | 動悸、息切れがあった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29 | 自分は生き生きしていると感じることがあった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 50 | いつもよりいろいろなことを重荷に感じていた | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30 | いらいらして怒りっぽくなることがあった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 51 | 不満やストレスを処理できていると思った | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31 | 腰が痛むことがあった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 52 | 眼の疲れを感じた | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32 | 元気に過ごすことができた | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 53 | 活力があった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 33 | 体の節々が痛むことがあった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 54 | 性欲(未婚者は異性に対して関心)があった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 34 | 何をするにもせかさずにはいられなかった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 55 | 熟睡感が持てないことがあった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 35 | 些細なことでイライラすることがあった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 56 | 悩みがあってよく眠れない日があった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 36 | へとへとだった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 57 | 夜中に目を覚ますことがあった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 37 | 胃腸の具合が悪いことがあった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 58 | 布団に入っても寝つけない日があった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 38 | 憂うつな気分になることがあった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 59 | 朝、気分良く起きられた | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 39 | 立ちくらみやめまいを起こした | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 60 | 眠るために睡眠剤や安定剤などの薬、アルコールを使うことがあった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 40 | いつもストレスを感じていた | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 61 | 普段より2時間以上早く目覚めることがあった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 41 | 生きていても望みがないと感じることがあった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 62 | 昼間に眠くて仕方がないことがあった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 42 | 人生は苦しいこともあるが、楽しいこともあると思えた | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 63 | 睡眠中にいびきをよくかく、呼吸が止まると指摘されたことがあった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

健康度評価結果表簡易コース

平成 16年 1月 8日

| | | | | | | | | | |
|-------|-----------|--------|---------------|----|---|------|-------------------|--------------|------------------|
| 利用者番号 | 000707391 | フリガナ氏名 | プラザ ハコ プラザ 花子 | 性別 | 女 | 生年月日 | 昭和54年11月 1日 (23歳) | 検査実施日 (受診番号) | 平成15年10月 3日 1027 |
|-------|-----------|--------|---------------|----|---|------|-------------------|--------------|------------------|

前回受診日
平成 14年 8月 4日

| 体力測定 | | |
|--|---------------------------------|-----------------|
| 全身持久力 | 柔軟性 | 筋持久力 |
| 踏台昇降 心拍数 1分 68拍 2分 57拍 3分 48拍 合計 173拍 | 長座体前屈 1回目 -15cm 2回目 -13cm | 上体起こし 回数 14回 |
| (前回) 1分 46拍 2分 33拍 3分 32拍 合計 111拍 | (前回) 1回目 -10cm 2回目 -9cm | (前回) 回数 16回 |
| あなたの同年代の平均値 (20 ~ 24歳) | | |
| 合計 164 ~ 187 拍 | 11 ~ 17 cm | 15 ~ 19 回 |

休養・保健行動チェック

休養習慣はまあまあです。
睡眠はうまくとれているようです。
たばこ 吸う (20) 本 (8) 年
お酒 頻度: 週 4 ~ 5 回程度飲む
量: 酒 (ビール) 2 本未満

栄養チェック

栄養バランス

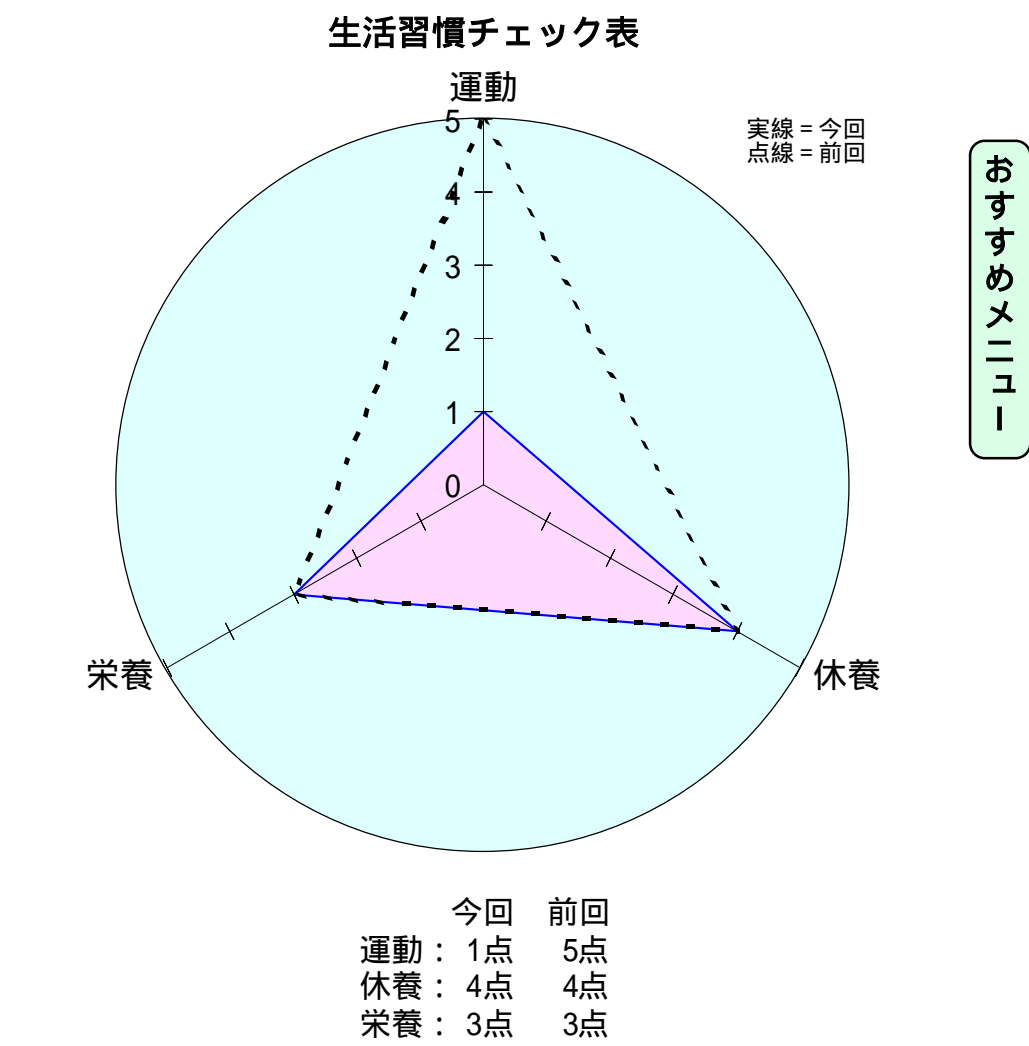
<食習慣>
あなたの食習慣はまあまあです。

<栄養バランス>
あなたの食事バランスは、もう少し工夫が必要です。1回の食事に8種類以上の食品(菓子・清涼飲料水・アルコールを除く)を食べましょう。

健康を保持増進するための食生活の条件は、身体に必要な栄養素を過不足なく、しかもバランス良くとることです。
10角形いっぱいになるのが食事バランスの理想です。落ち込んだ箇所があれば改善しましょう。

健康状態

| | 今回 | 前回 |
|-------------|------------------|-----------------|
| 身長 | 159.4 cm | 158.9 cm |
| 体重 | 51.6 kg | 51.4 kg |
| 標準体重 | 55.9 kg | 55.5 kg |
| 肥満度 (BMI) | 20.3 (正常) | 20.5 (正常) |
| 血圧 | 96/56 mmHg (正常) | 94/56 mmHg (正常) |
| 安静時心拍数 | 71 拍/分 | 64 拍/分 |
| 現病歴 自覚症状 | 内科なし 腰痛 歯痛 | |



医療

腰痛はストレッチや軽い筋肉トレーニング等で症状が軽減することがあります。症状の改善がみられなければ、医療機関を受診ください。

歯科

良い歯磨き習慣が身についています。しかし、虫歯や歯周病が疑われます。早めにかかりつけ歯科医にご相談ください。
20本以上の歯があると生涯何でもおいしく食べることができます。早食いは食べ過ぎにもつながります。よくかむと胃腸に負担をかけません。肥満解消にも役立ちます。よくかんでゆっくり食べる習慣をつけましょう。

運動

あなたの身体活動量は不足しています。通勤・通学・買い物等、毎日の生活の中で身体を動かす量を増やしましょう。定期的に運動を行えるようがんばりましょう。まずは週1~2回、20分程度の運動が行えるようにしていきましょう。あなたに適した運動はややきついと感じる程度の運動です。

有酸素運動のプログラム
・あなたに適した有酸素運動は、心拍数が126拍/分程度の運動です。
・運動中は心拍数を確認しながら95拍/分から150拍/分の間で行いましょう。
・歩行・走行プログラムの目安
分速120m程度の速度で走行しましょう。
この運動を20分行うと消費エネルギーは135kcalです。

筋力トレーニングのプログラム
・ステップ1から始めましょう。
ステップ1の運動を15回できる重さで各種15回を1セット行ないましょう。
障害のある部位の実施については指導員に相談して下さい。
痛みの程度によっては、実施の可否を医師と相談しましょう。

ストレッチング運動のプログラム
・ステップ2から始めましょう。
この運動プログラムはこれから始まる人の目安です。今まで運動をしている人は運動のやり方に気をつけてそのまま続けましょう。

栄養

<食習慣>
あなたの食習慣はまあまあですが、食事時間を一定にすること、薄味、空腹でないのに食べ物を口にしてしまう食行動を慎むことを心がけると理想的な食習慣です。

<栄養バランス>
食事のバランスを保つために肉・魚・卵・大豆、緑黄色野菜、果物、ご飯・パン・麺・芋類、油脂の不足、菓子・清涼飲料水の取りすぎに気をつけましょう。

休養

休養とは体を「休」めるだけでなく、英気を「養う」・リフレッシュするという意味があります。あなたの健康や、環境に応じて、「休」と「養」の2つの要素を上手に組み合わせることにより、健康づくりのための休養を一層効果的なものにしていきましょう。
たばこは、健康上さまざまな悪影響があります。できるだけ早く禁煙に取り組ましましょう。

あいち健康プラザ
あいち健康の森
健康科学総合センター
〒470-2101 知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1
(0562) 82-0211 (代表)

健康度評価結果表

Bコース

利用者番号： 000803615 受診日： 平成15年 9月24日

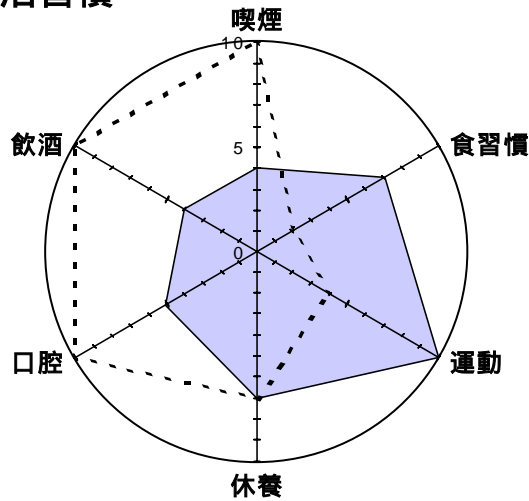
氏名： ケンシン ハナコ
 健診 花子 様



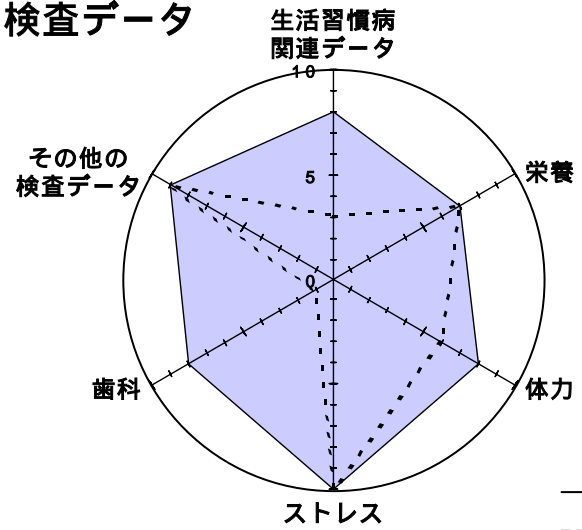
〒470-2101 知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1
TEL (0562)82-0211 (代表)

| | | | |
|-----------------------------|------------------------|--------------------------------|----------------|
| | 利用者 番号 000803615 | 刀ガナクツハコ 氏名 健診 花子 | 様 性別:女 年齢:23 歳 |
| 検査日平成15年 9月24日 受付番号 3102 | 受診コース プログラム Bコース | 前回検査日平成15年 9月10日 前回コース総合コース | |

生活習慣



検査データ



—— 今回
---- 前回

運動

<現在の運動習慣>

・サイクリング

30分 3日/週



<アドバイス>

健康関連体力は、「全身持久力」「筋力」「柔軟性」の3項目です。各結果表にそれぞれの結果についてコメントを記していますので、ご参照ください。今後は「運動おすすめメニュー」を参考にしながら、運動を実践してください。

医療

<自覚症状>
動悸

<治療中の病気>
ぜん息

体重をコントロールしましょう。
やせぎみです。

栄養

<食習慣の注意点>

・就寝前の食べ物の摂取を控えるか、すぐ就寝するのではなく10分以上軽く運動をするように心がける。
・脂肪分の多い食事を控えましょう。

<食事の注意点>

・脂質を多く含む食品(献立)を減らしましょう。
・砂糖類や、砂糖類を多く含む食品を減らしましょう。
・食物繊維を多く含む食品(献立)をとりましょう。

栄養素 8点 食品 6点

休養

<睡眠時間> まあある

<自由になる時間> まあある

<休養自己評価> まあまあ

・これからも睡眠時間、ゆとりの時間は十分に持ちましょう。

<ストレスのタイプ> 低ストレスタイプ

無関心期 関心期 準備期 実行期 維持期



喫煙



そろそろ禁煙しませんか。禁煙ホームページ <http://www2u.biglobe.ne.jp/~kin-en/index.html> も参考にしてください。

飲酒



飲み過ぎの傾向です。1日1合までとし、同時に週に最低2回は休肝日を作りましょう。

歯科



定期的に歯科健診を受けることはとても良い習慣です。これからも是非お続けください。視診ではむし歯はありませんでしたが、歯石が付いています。詳しくは歯科健診結果表をご覧ください。

検査結果表 1

| | | | | |
|-------|-----------|-----------------------|----------------|---|
| 利用者番号 | 000803615 | リガナカツン ハコ 氏名 健診 花子 | 性別:女 年齢:23歳 | 今回検査日 平成15年 9月24日 (B) 前回検査日 平成15年 9月10日 (総合) |
|-------|-----------|-----------------------|----------------|---|

| 検査項目 | | 2003.09.10 | 今回 | 基準値 | 判定 |
|------|----------------|------------|---------------------------|--------------|------|
| 一般 | 身長 | | 161.2 cm | | やせ |
| | 体重 | | 43.3 kg | | |
| | 肥満度 (BMI) | | * 16.7 | 18.5 ~ 24.9 | |
| | 体脂肪率 (BODPOD) | | % | | |
| | 体脂肪率 (インピーダンス) | | 17.3 % | ~ 24.9 | |
| | 体脂肪量 | | 7.6 kg | | |
| | ウエスト周囲径 | | cm | | |
| 循環器 | 安静時血圧 | | 110 / 70 mm/Hg | ~ 139 / ~ 89 | 正常血圧 |
| | 安静時心拍数 | | 60 拍/分 | | |
| | A P I | | | | |
| | 動脈硬化指数 | | | | |
| 呼吸器 | 努力性肺活量 | | ml | | |
| | 比肺活量 | | % | | |
| | 1秒率 | | % | | |
| | CO濃度 | | ppm | | |
| 肝機能 | A S T (G O T) | 13 | 20 IU/l | ~ 35 | 異常なし |
| | A L T (G P T) | 7 | 15 IU/l | ~ 35 | |
| | - G T P | 11 | 10 IU/l | ~ 55 | |
| | アルカリフォスファターゼ | | IU/l | | |
| | コリンエステラーゼ | | IU/l | | |
| 脂質代謝 | 総コレステロール | 165 | 180 mg/dl | ~ 219 | 異常なし |
| | L D Lコレステロール | | 80.0 mg/dl | ~ 140 | |
| | H D Lコレステロール | 59.0 | 50.0 mg/dl | 40 ~ | |
| | トリグリセライド | 64 | 90 mg/dl | ~ 149 | |
| | リポ蛋白 - a | | mg/dl | | |
| 糖代謝 | 空腹時血糖 | 80 | 85 mg/dl | 60 ~ 109 | 異常なし |
| | H b A 1 c | 12.0 | 5.0 % | ~ 5.5 | |
| | インスリン | 29.4 | μU/ml | | |
| | H O M A指数 | 5.81 | | | |
| 尿酸 | | | 5.5 mg/dl | ~ 6.9 | 異常なし |
| 蛋白代謝 | 総蛋白 | | 7.0 g/dl | 6.5 ~ 8.0 | 異常なし |
| | アルブミン | | 5.0 g/dl | 4.0 ~ | |
| | A / G | | 2.5 | 1.2 ~ | |
| | 1 - グロブリン | | % | | |
| | 2 - グロブリン | | % | | |
| | - グロブリン | | % | | |
| 腎 | クレアチニン | 0.6 | 0.8 mg/dl | ~ 1.1 | 異常なし |
| | 尿蛋白 | | - | - | 異常なし |
| 尿糖 | | - | - | | |
| 尿一般 | 潜血 | | - | - | |
| | ウロビリノーゲン | | ± | ± | |
| 血液 | 赤血球数 | 420 | 500 ×10 ⁴ /μl | 360 ~ 500 | 異常なし |
| | ヘモグロビン | 12.6 | 15.0 g/dl | 11.5 ~ 16.0 | |
| | ヘマトクリット | 37.2 | 45.0 % | 33.0 ~ 45.0 | |
| | 白血球数 | 4750 | 5000 μl | 3000 ~ 9099 | |
| | 血小板数 | 24.4 | 29.0 ×10 ⁴ /μl | 13.0 ~ 50.0 | |
| | | | | | |

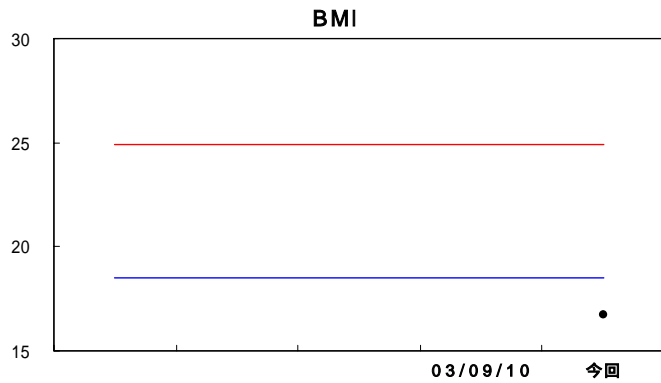
| 検査項目 | 今回結果 | 前回結果 |
|---|--|---|
| 診察 安静心電図所見 安静心電図診断 負荷心電図所見 負荷心電図診断 胸部X線所見 骨密度診断 | 実施せず 異常なし (正常) 異常なし (正常) 正常洞調律 S T T異常なし 運動負荷陰性 実施せず 異常なし | 診察所見異常なし 肺病巣疑い 胸膜癒着 治療病巣のみ 異常なし |

今回結果の前についている * 印は結果が標準域とはずれていることを示し、* は要観察、** は要精検、*** は要医療を意味します。

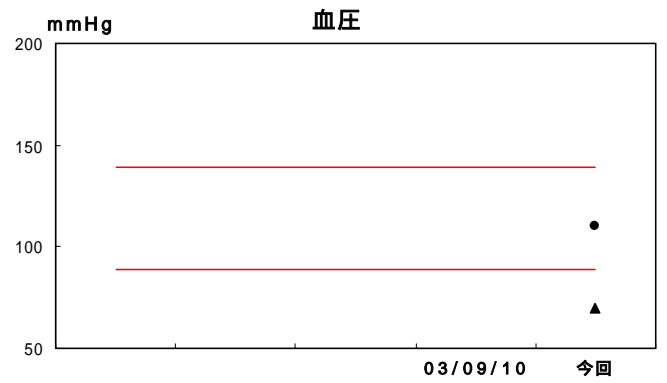
検査結果表 2

| | | | | |
|-------|-----------|-----------------------|----------------|---|
| 利用者番号 | 000803615 | ワカナカツン ハコ 氏名 健診 花子 | 性別：女 年齢：23歳 | 今回検査日 平成15年 9月24日 (B) 前回検査日 平成15年 9月10日 (総合) |
|-------|-----------|-----------------------|----------------|---|

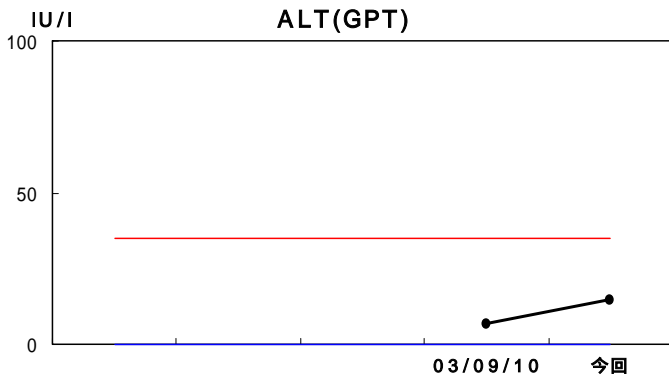
は、基準範囲です。データの推移に注意しましょう



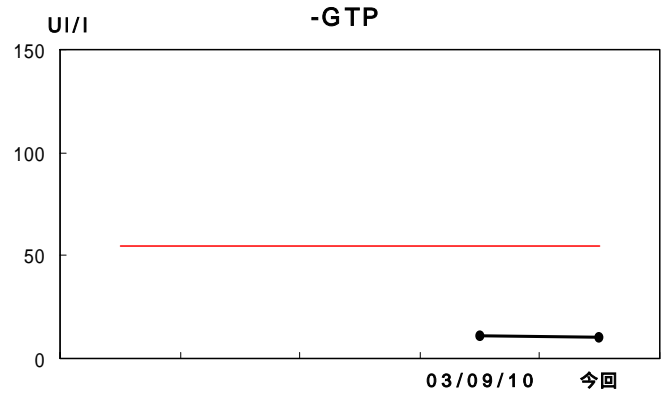
BMI = (体重kg) / (身長m)² の計算で得られる肥満の指数です。25以上を肥満、18.5未満をやせと判定します。



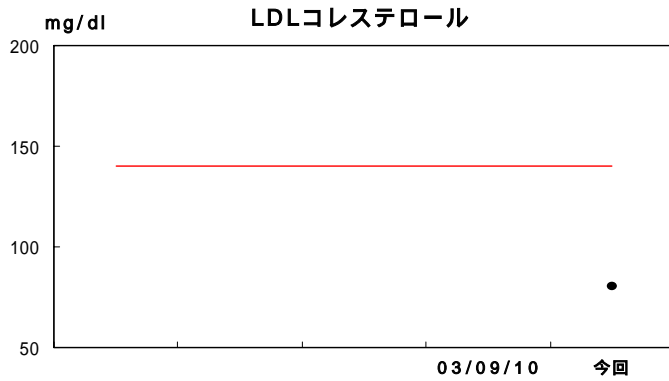
血圧が高いと、脳卒中、心筋梗塞の危険が高まります。収縮期血圧140mmHg以上、もしくは拡張期血圧90mmHg以上を高血圧と判定します。



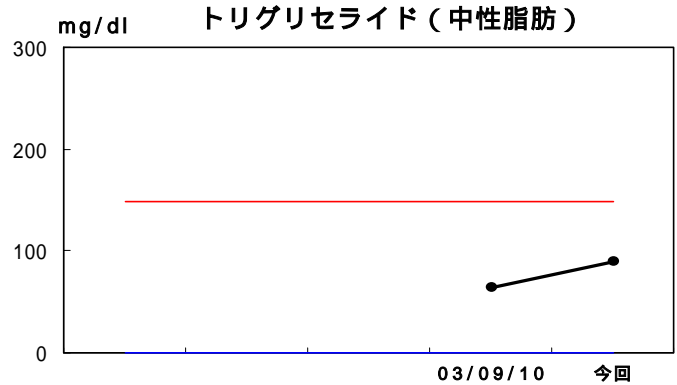
ALTは肝臓で産生される酵素です。高値の場合、肝臓に問題があります(脂肪肝、肝炎など)。



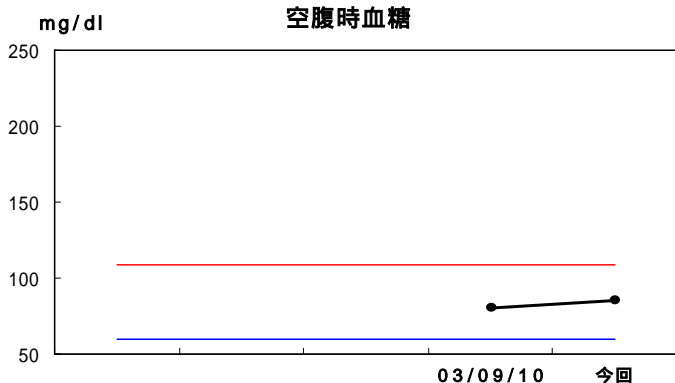
-GTPは肝臓で産生される酵素です。多くの場合、飲酒で増加します。



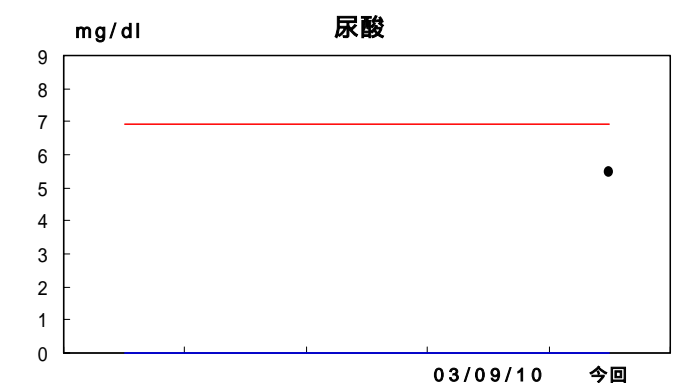
LDLコレステロールは悪玉コレステロールです。高値の場合、心筋梗塞の危険が高まります。140mg/dl以上を高LDLコレステロール血症と判定します。



トリグリセライドは血中脂質の一種で、カロリー摂取過剰もしくは運動不足で上昇します。150mg/dl以上を高トリグリセライド(中性脂肪)血症と判定します。



糖尿病とは血糖値が異常に高くなった状態です。126mg/dl以上の場合、糖尿病の可能性が疑われます。110~125mg/dlでは、軽い糖代謝異常が潜んでいる可能性があります。

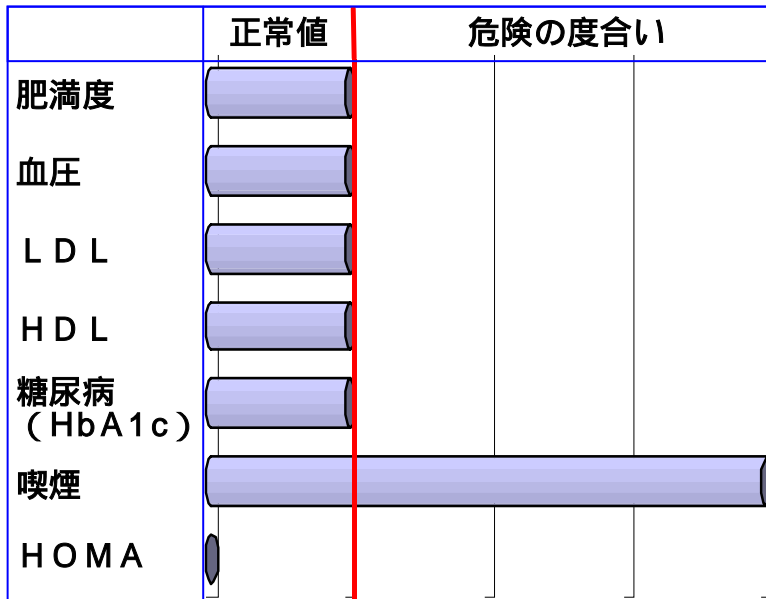


尿酸値が高くなると、血液中に溶けきれず、関節腔内にその結晶が析出し、関節炎(痛風発作)を引き起こします。7mg/dl以上を高尿酸血症と判定します。

あなたの動脈硬化危険度は

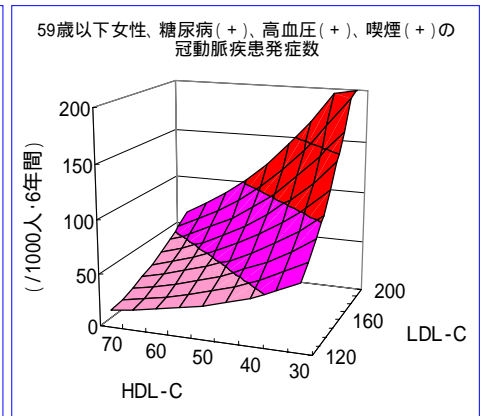
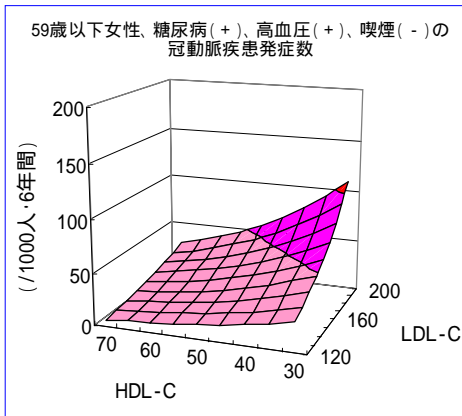
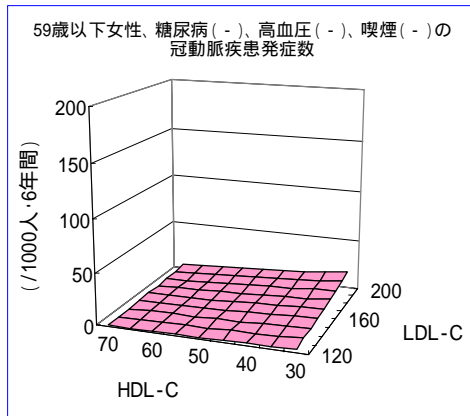
| | | | | |
|-------|-----------|----------------------|----------------|---|
| 利用者番号 | 000803615 | リガナケツ ハコ 氏名 健診 花子 | 性別：女 年齢：23歳 | 今回検査日 平成15年 9月24日 (B) 前回検査日 平成15年 9月10日 (総合) |
|-------|-----------|----------------------|----------------|---|

あなたの動脈硬化に関する調査



下記の3つのグラフは6年間に冠動脈疾患を発症する頻度を性別、年齢別、主要危険因子(糖尿病、高血圧、喫煙)の有無、LDL、HDLの値から示したものです(J-LITチャートより)。
 同じコレステロール値でも糖尿病、高血圧、喫煙などの危険因子が重なると、発症率が高くなります。また、危険因子が重なる場合、高脂血症の程度が発症率に影響することを示しています。

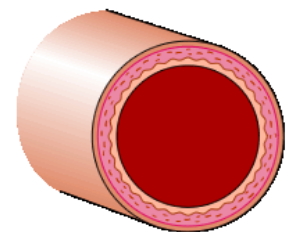
HOMA：インスリンの働きの低下(抵抗性)を反映します。
 この数値が高いと、動脈硬化を起こしやすく、膵臓への負担が大きくなります。



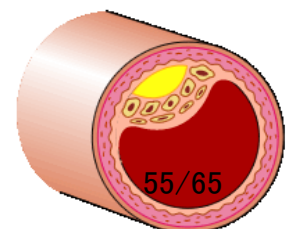
(J-LITチャートより)

喫煙は動脈硬化の主要な危険因子です。禁煙によって心筋梗塞の発症を減らすことができます。

正常な血管



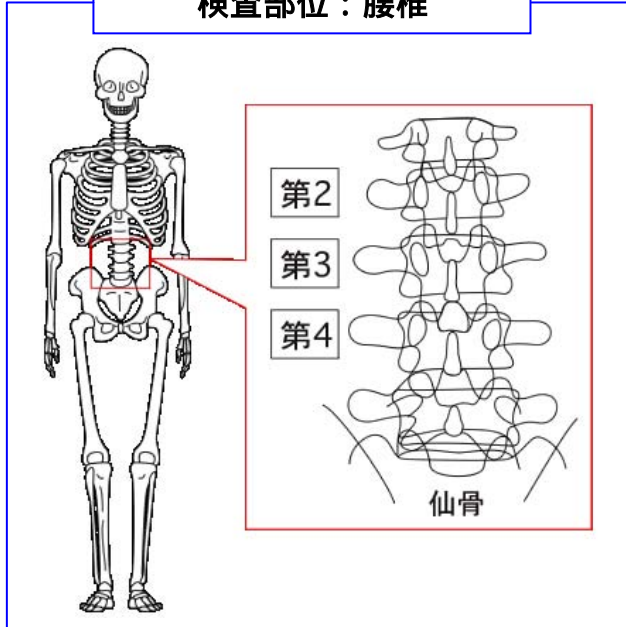
動脈硬化の進んだ血管



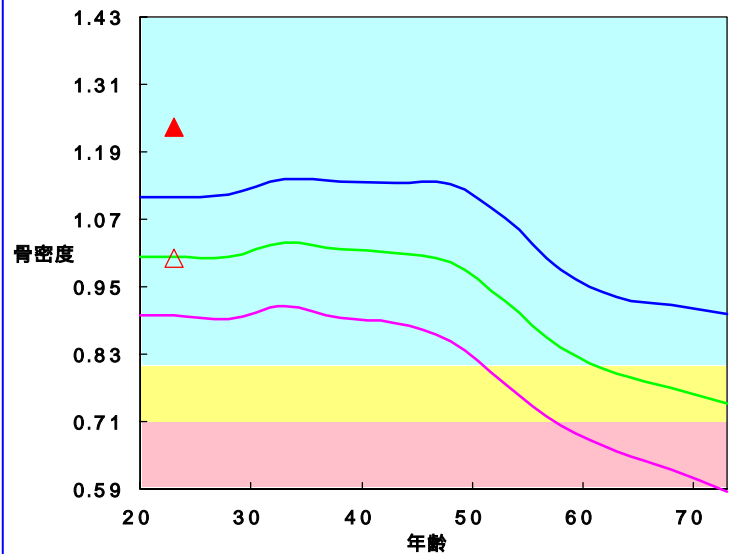
腰椎骨密度検査結果表

| | | | | |
|-------|-----------|----------------------|----------------|---|
| 利用者番号 | 000803615 | カガナカン ハコ 氏名 健診 花子 | 性別：女 年齢：23歳 | 今回検査日 平成15年 9月24日 (B) 前回検査日 平成15年 9月10日 (総合) |
|-------|-----------|----------------------|----------------|---|

検査部位：腰椎



年齢と平均骨密度のグラフ（女性）



| | | 第2 | 第3 | 第4 | 平均 | 標準域 | | |
|----------------|-----|--------------|-------|-------|-------|-------|-----|------|
| 今回 | 23歳 | 骨密度 g/cm³ | 1.200 | 1.268 | 1.230 | 1.234 | | |
| | | YAM % (注1) | — | — | — | 122 | 80~ | 異常なし |
| | | 同年齢比較 % (注2) | — | — | — | 122 | | |
| 2003年 9月10日 | 23歳 | 骨密度 g/cm³ | 1.000 | 1.000 | 1.000 | 1.000 | | |
| | | YAM % (注1) | — | — | — | 100 | 80~ | 異常なし |
| | | 同年齢比較 % (注2) | — | — | — | 100 | | |
| 歳 | | 骨密度 g/cm³ | | | | | | |
| | | YAM % (注1) | — | — | — | | 80~ | |
| | | 同年齢比較 % (注2) | — | — | — | | | |

原発性骨粗しょう症の診断基準(注3) (日本骨代謝学会)

| | |
|--------|----------------|
| 正常 | YAMの80%以上 |
| 骨量減少 | YAMの70%以上80%未満 |
| 骨粗しょう症 | YAMの70%未満 |

- 注1 YAM：若年成人平均値といい、同性の20～44歳の平均値と比較した値です。
- 注2 同年齢比較：同性、同年齢の平均値と比較した値です。
- 注3 原発性骨粗しょう症：閉経後による女性ホルモンの低下や加齢により骨密度が低下して骨粗しょう症になることです。（低骨密度をきたす他の疾患がある場合を除く）

骨粗しょう症の危険因子

除けない危険因子

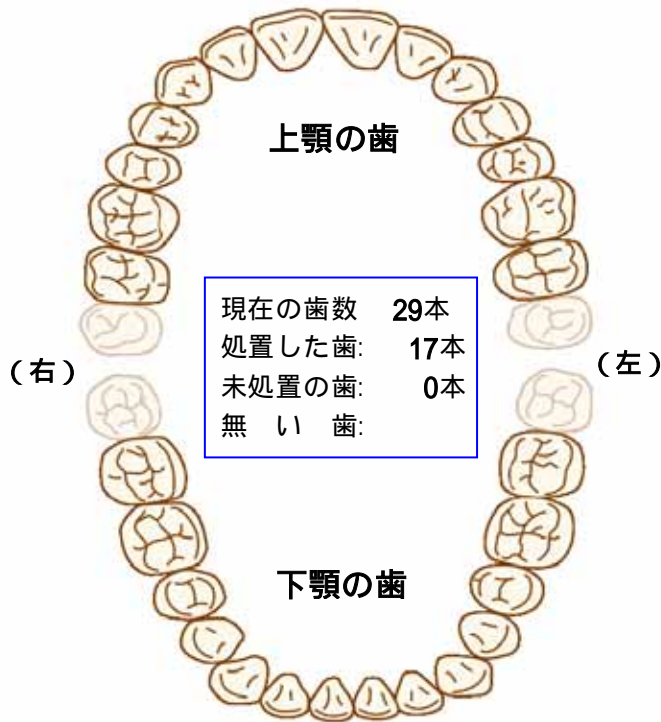
加齢・性（女性）・人種（白人>黄色人種・黒人）・家族歴・遅い初経・早期閉経・過去の骨折

除くことができる危険因子

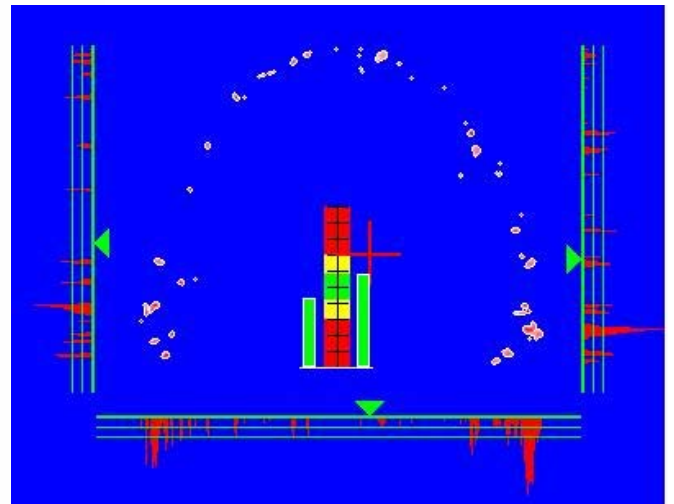
カルシウム不足・ビタミンD不足・ビタミンK不足・リンの過剰摂取・極端なダイエット・運動不足
日照不足・喫煙

| | | | | |
|-------|-----------|----------------------|----------------|---|
| 利用者番号 | 000803615 | 刀ガナカツ ハコ 氏名 健診 花子 | 性別：女 年齢：23歳 | 今回検査日 平成15年 9月24日 (B) 前回検査日 平成15年 9月10日 (総合) |
|-------|-----------|----------------------|----------------|---|

歯の診査結果

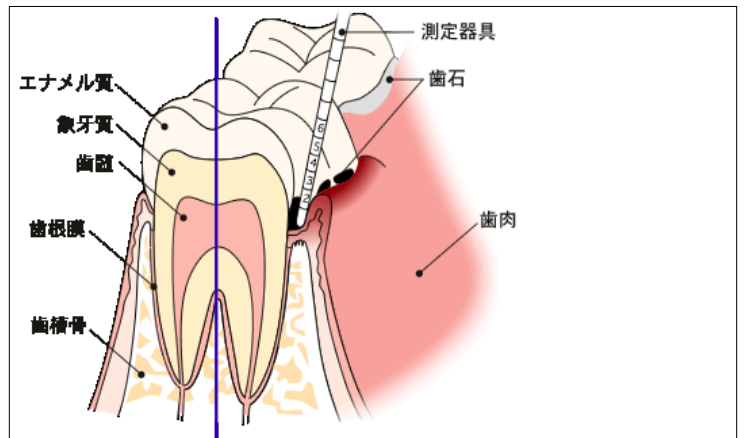
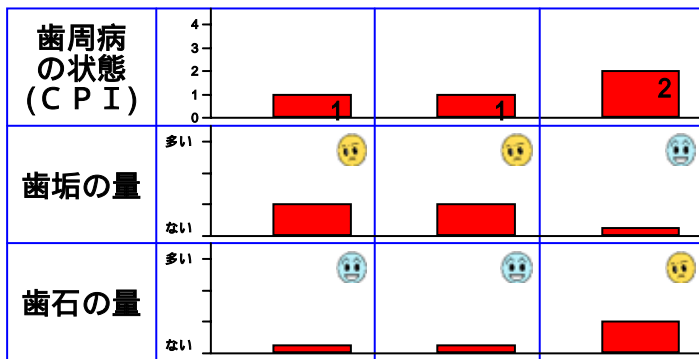


噛み合わせの状態



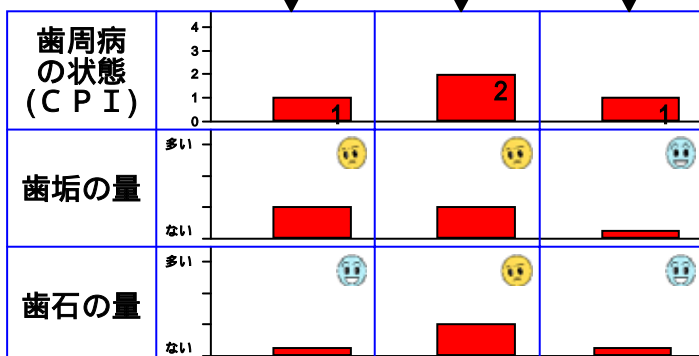
| | 今回 | 前回 |
|-------------------------|------|------|
| 咬合面積 (mm ²) | 35.0 | |
| 咬合力 (kg) | 150 | |
| 咬合バランス | 4 | ほぼ安定 |

歯周病の状態・口腔衛生 (CPI)



CPI : 2 歯の根元付近に付いているのが歯石です。色は黒や乳白色です。

- 今回
- 前回
- 😊 良好です
- 😞 もう少し
- 😡 大いに改善の余地あり



アドバイス

<歯周病の状態・口腔衛生>
歯石が沈着している部分があります(左下図参照)。歯石除去・歯面清掃を受けてください。


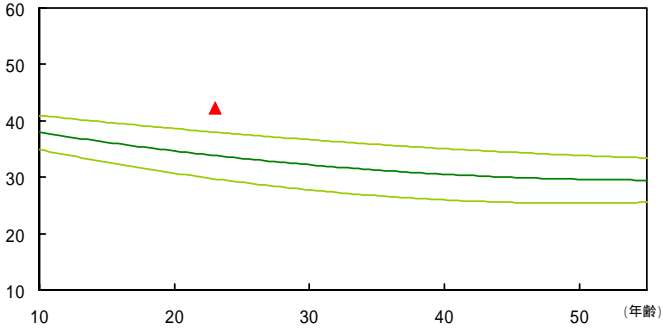

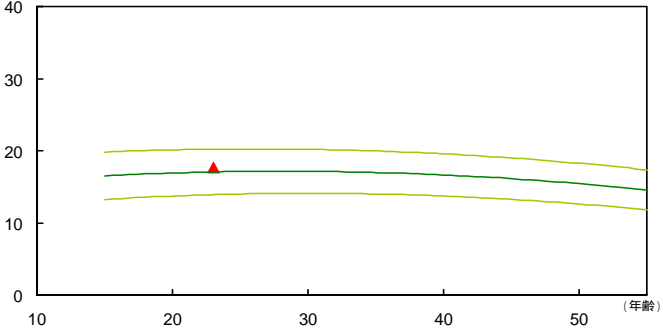
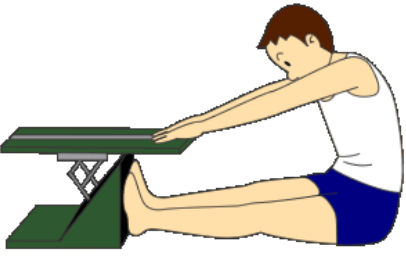
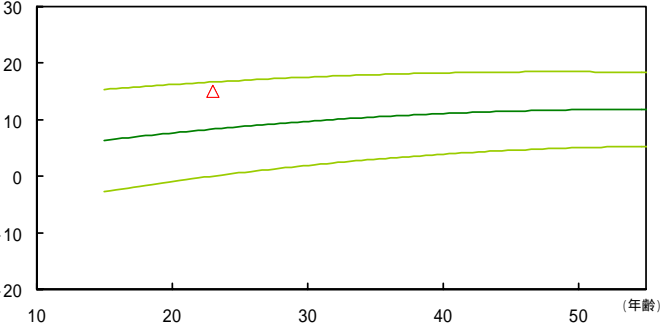
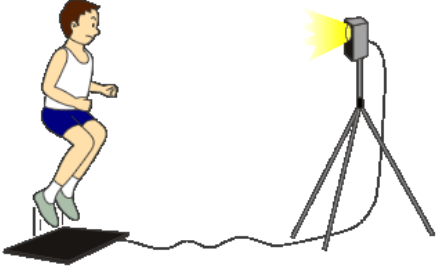
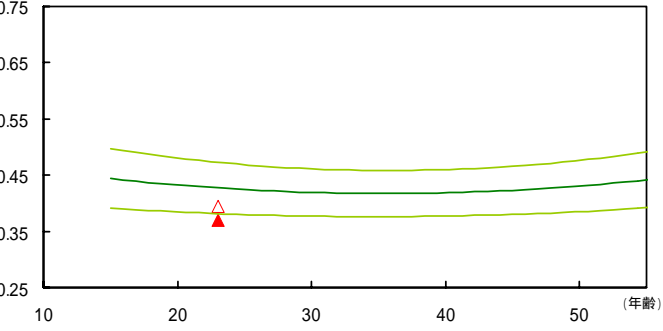
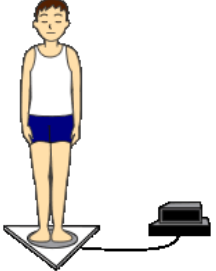
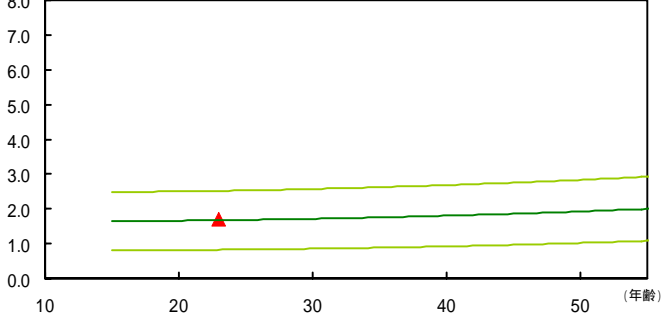
<虫歯>
視診ではむし歯はありませんでした。

<その他>
内服薬は歯周病が悪くなる場合もあるので丁寧に口腔ケアをしましょう。

<おすすめ口腔ケア>
毎日最低1回の歯間ブラッシング(お口の清潔度がグンとアップします)。
定期的健診はこれからも是非お続けください。

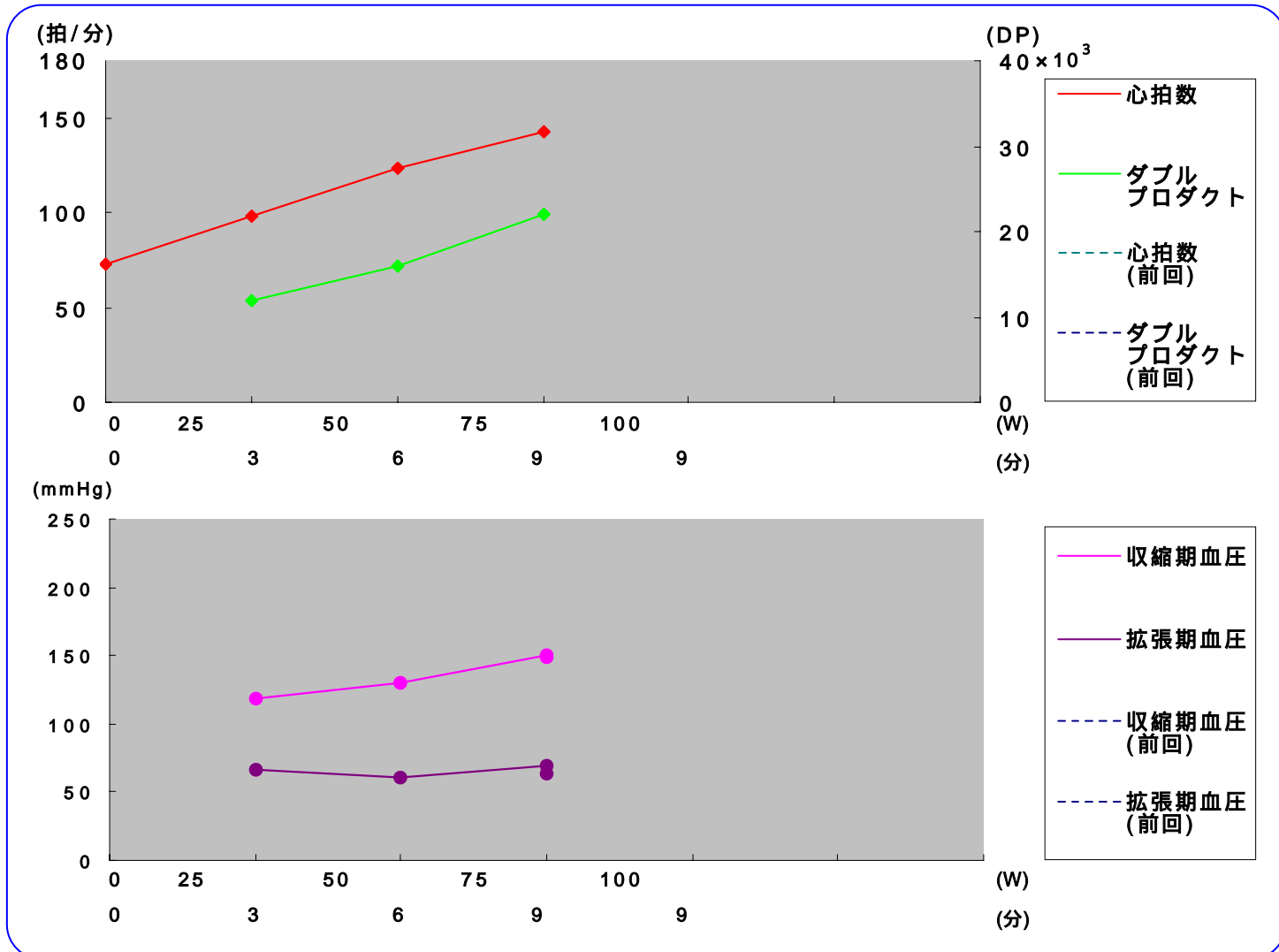
体力測定結果

| | | | | |
|-----------|-----------|-----------------------|----------------|---|
| 利用者 番号 | 000803615 | ワカナカツン ハコ 氏名 健診 花子 | 性別：女 年齢：23歳 | 今回検査日 平成15年 9月24日 (B) 前回検査日 平成15年 9月10日 (総合) |
|-----------|-----------|-----------------------|----------------|---|

| 体力要素 | 測定項目 | 今回結果 (前回結果) | あなたの記録(経過) |
|-------|--|--------------------|--|
| 全身持久力 | 推定最大酸素摂取量(ml/kg/min)  | 42.20 () |  |
| 筋力 | 脚伸展パワー(ワット/kg)  | 17.7 () |  |
| 柔軟性 | 長座体前屈(cm)  | 15 (15) |  |
| 敏捷性 | 全身反応時間(秒)  | 0.369 (0.395) |  |
| 平衡性 | 閉眼時外周面積(cm ²)  | 1.70 () |  |

全身持久力（自転車テスト）結果表

| | | | | |
|-------|-----------|----------------------|----------------|---|
| 利用者番号 | 000803615 | リガナカン ハコ 氏名 健診 花子 | 性別：女 年齢：23歳 | 今回検査日 平成15年 9月24日 (B) 前回検査日 平成15年 9月10日 (総合) |
|-------|-----------|----------------------|----------------|---|



| 運動負荷検査結果 | 安静時 | | 第1負荷 | | 第2負荷 | | 第3負荷 | | 第4負荷 | | 第5負荷 | |
|---------------------|-------|-----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|------|----|
| | 今回 | 前回 | 今回 | 前回 | 今回 | 前回 | 今回 | 前回 | 今回 | 前回 | 今回 | 前回 |
| 心拍数 (拍/分) | 73 | | 98 | | 123 | | 143 | | 148 | | | |
| 負荷値 (W) | 0 | | 25 | | 50 | | 75 | | 100 | | | |
| 血圧 (mmHg) | / | / | 119/66 | / | 130/61 | / | 151/69 | / | 149/63 | / | / | / |
| ダブルプロダクト | | | 12 | | 16 | | 22 | | 22 | | | |
| 主観的運動強度 (RPE) | — | — | 9 | | 11 | | 14 | | 17 | | | |
| 目標心拍数 (拍/分) | | | | | | | | | | | | |
| 推定最大酸素摂取量 (ml/kg/分) | 42.20 | | | | | | | | | | | |
| 最高負荷量 (W) | 今回 | 100 | | | | | | | | | | |
| 血圧最高値 (mmHg) | 前回 | / | | | | | | | | | | |
| 運動時間 | 9分57秒 | | | | | | | | | | | |
| 終了理由 | 下肢疲労 | | | | | | | | | | | |

推定最大酸素摂取量 1分間あたり、からだの中に取り込める酸素の最大量の推定値です。
(自転車をこいだ時の心拍数と仕事量から、酸素摂取量を推定します。)

主観的運動強度 運動中の自覚的な運動強度を6～20のスケールに分け、言葉で表現したものです。

ダブルプロダクト 心臓への負担度を表す指標です。(収縮期血圧×心拍数)

負荷心電図の結果
 正常洞調律
 STT異常なし
 運動負荷陰性

| | | | | |
|-----------|-----------|-----------------------|------------------|---|
| 利用者 番号 | 000803615 | リガナケンソ 花子 氏名 健診 花子 | 性別：女 様 年齢：23歳 | 今回検査日 平成15年 9月24日 (B) 前回検査日 平成15年 9月10日 (総合) |
|-----------|-----------|-----------------------|------------------|---|

運動を始めるにあたって

- ・ウォーミングアップとクーリングダウンは必ず行いましょう。
- ・体調の悪い時には、運動はお休みしましょう。
- ・運動中に筋肉や関節に痛みが出たり、動悸、胸の苦しさ、吐き気などの異常を感じたら、運動を中止しましょう。
- ・運動中は、適宜、水分補給をしましょう。
- ・治療中の方は、主治医の指示に従い運動を行って下さい。

ウォーミングアップ

「ストレッチング」(10分)
別紙：「柔軟性を高める運動」と「腰痛・肩こりの運動」を参考に
行いましょう。

さあ、運動開始です！
運動中のケガを予防するために、まずはストレッチ(準備運動)
で十分に筋肉を伸ばすことから始めましょう。

メインエクササイズ

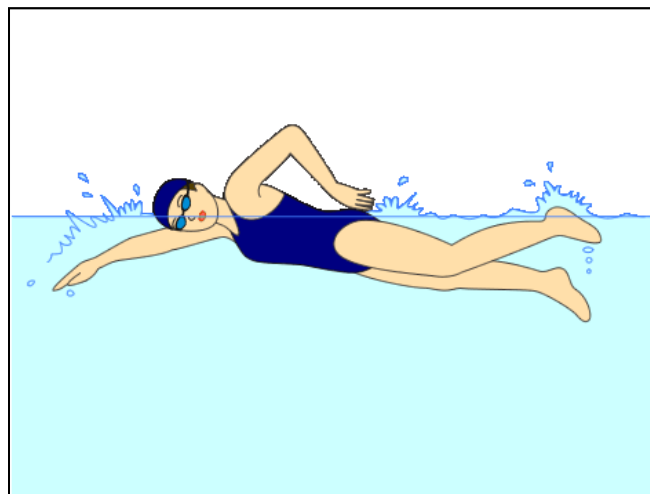
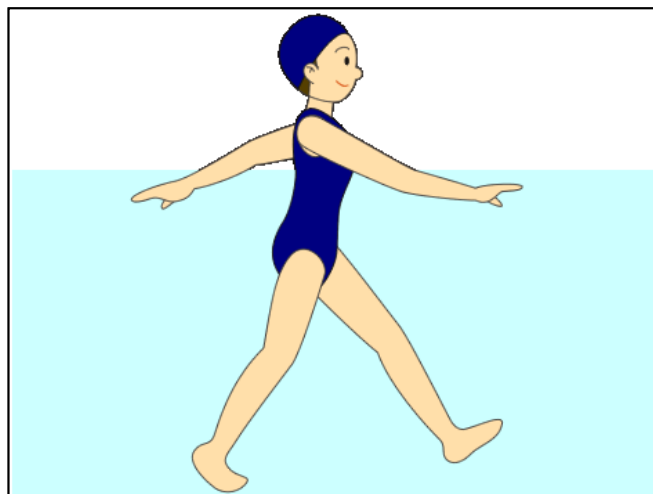
「有酸素運動」：全身持久力を維持・向上し、体脂肪を燃焼させます。

<運動の強さ>

| | |
|------------|--------------|
| 目標心拍数 | 100 拍 / 分 |
| 有効な心拍数の範囲 | 80 拍 ~ 150 拍 |
| 適正な負荷値 (W) | 78 ワット |

水中運動の目安は -10拍程度です。

<運動の種目> ウォーキング、ジョギング、エアロビックダンス、自転車運動、水中ウォーキング、アクアビクス、水泳



<運動時間と頻度>

あなたは、健康づくりのための運動を実践しています。「継続は力なり」運動の効果を実感するためには、もうしばらくの継続が必要です。この調子で行きましょう。もし週あたり180分の実践が可能ならば、より効果的な方法といえるでしょう。











| | | | | |
|-----------|-----------|-----------------------|------------------|---|
| 利用者 番号 | 000803615 | ワガナケツシ 花子 氏名 健診 花子 | 性別：女 様 年齢：23歳 | 今回検査日 平成15年 9月24日 (B) 前回検査日 平成15年 9月10日 (総合) |
|-----------|-----------|-----------------------|------------------|---|

メインエクササイズ

「筋力トレーニング」：日常生活活動に必要な筋肉を鍛えます。

＜種 目＞ 鍛えたい部位を選択して行いましょう。
【初めての方・体力に自信のない方は、基本5項目（太枠）を行いましょう。】
運動中は、息を止めないようにしましょう。
徐々に運動の強さや量を増やしましょう。

＜運動強度と運動量＞ 10回できる重さ（最大筋力の約60%）で10回×1セット

| | | |
|---|--|---|
| 太もも前：レッグエクステンション  目安の重さ： kg | 太もも後：レッグカール  目安の重さ： kg | 腹筋：アブドミナル  |
| 背筋：バックエクステンション  | ふくらはぎ：カーフレイズ  | 胸：チェストプレス  |
| 上背：ラットプルダウン  | 上腕前：アームカール  | 肩：ショルダープレス  |
| 上腕後：トライセプスプレス  | | |

クーリングダウン

「ストレッチ」（10分）

別紙：「柔軟性を高める運動」と
「腰痛・肩こりの運動」を参考に
行いましょう。

お疲れ様でした！

運動の疲れをできるだけ早く解消するために、必ず
ストレッチ（整理運動）を行いましょう。

| | | | | | | | |
|------------------------|----|------|--------|-------|-----------|---------|--------------|
| 食事バランスチェック結果表 1 | | | | 利用者番号 | 000803615 | 氏名 | 健診 花子 |
| 体格指数 BMI | 今回 | 16.7 | 生活活動強度 | 今回 | | 標準体重 | 57.2kg |
| | 前回 | | | 前回 | | 基準判定表 | |
| | | | | | | 今回 | 1 |
| | | | | | | 実施日(今回) | 2003年 9月 24日 |
| | | | | | | 前回 | 2 |
| | | | | | | 実施日(前回) | 2003年 9月 10日 |

この結果表は、あなたの平均的な1日の食事の内容から栄養素、食品のバランスを判定したものです。

栄養素バランス

基準量に対する摂取量の割合で、4段階で判定してあります。

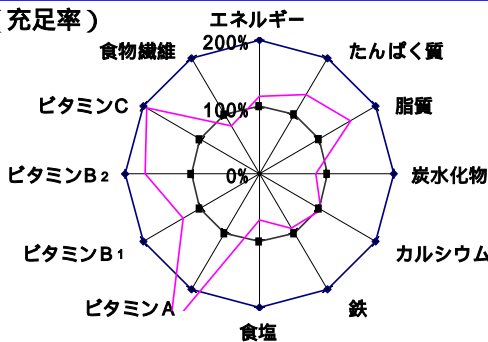
基準量は年齢、性別、身長、生活活動の強さ、肥満度、疾病の有無、女性の場合は妊娠の有無等を加味して算出してあります。但し、治療中の疾病をお持ちの方で、医師の指示がある場合はそれに従ってください。

| 栄養素 | 基準量 | | 摂取量 | | 充足率(%) * 1 | | 今回の判定 | | | |
|--------------|--------------------|---------|-----------|-----------|------------|---------|-------|-------|----|----|
| | 今回 | 前回 | 今回 | 前回 | 今回 | 前回 | 不足 | やや不足 | 適量 | 多い |
| エネルギー | 2013 Kcal | 0 Kcal | 2314 Kcal | 2817 Kcal | 115.0 | 0.0 | | | | |
| 3大栄養素 | たんぱく質 | 61.2 g | 0.0 g | 83.0 g | 116.3 g | 135.6 | 0.0 | | | |
| | 脂質 | 55.9 g | 0.0 g | 88.8 g | 110.7 g | 158.9 | 0.0 | | | |
| | 炭水化物 | 316.3 g | 0.0 g | 263.8 g | 340.2 g | 83.4 | 0.0 | | | |
| 5大栄養素 | ミネラル | カルシウム | 600 mg | 600 mg | 639 mg | 1138 mg | 106.5 | 189.7 | | |
| | 鉄 | 12.0 mg | 12.0 mg | 11.2 mg | 15.6 mg | 93.3 | 130.0 | | | |
| | 食塩 * 2 | 10.0 g | 10.0 g | 6.8 g | 8.7 g | 68.0 | 87.0 | | | |
| ビタミン | ビタミンA | 540 μg | 540 μg | 1432 μg | 1926 μg | 265.2 | 356.7 | | | |
| | ビタミンB ₁ | 0.80 mg | 0.80 mg | 1.05 mg | 1.60 mg | 131.3 | 200.0 | | | |
| | ビタミンB ₂ | 1.00 mg | 1.00 mg | 1.71 mg | 2.49 mg | 171.0 | 249.0 | | | |
| | ビタミンC | 100 mg | 100 mg | 195 mg | 202 mg | 195.0 | 202.0 | | | |
| 食物繊維 | 22.0 g | 22.0 g | 17.7 g | 22.5 g | 80.5 | 102.3 | | | | |

* 1 充足率は基準量に対する摂取量の割合(%)を示します。

* 2 食塩g = (ナトリウムmg × 2.54 / 1000)

栄養バランス(充足率)



PFC比

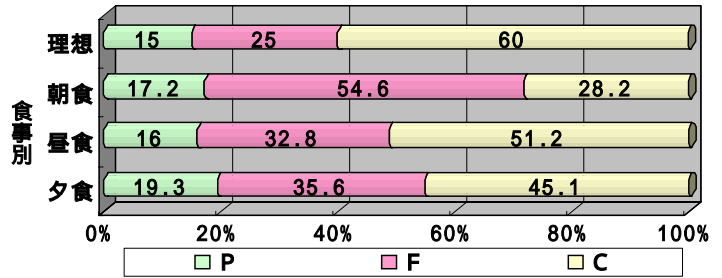
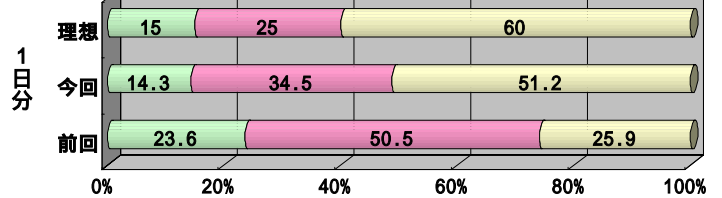
摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、炭水化物の割合を示します。

P = たんぱく質エネルギーの割合

F = 脂質エネルギーの割合

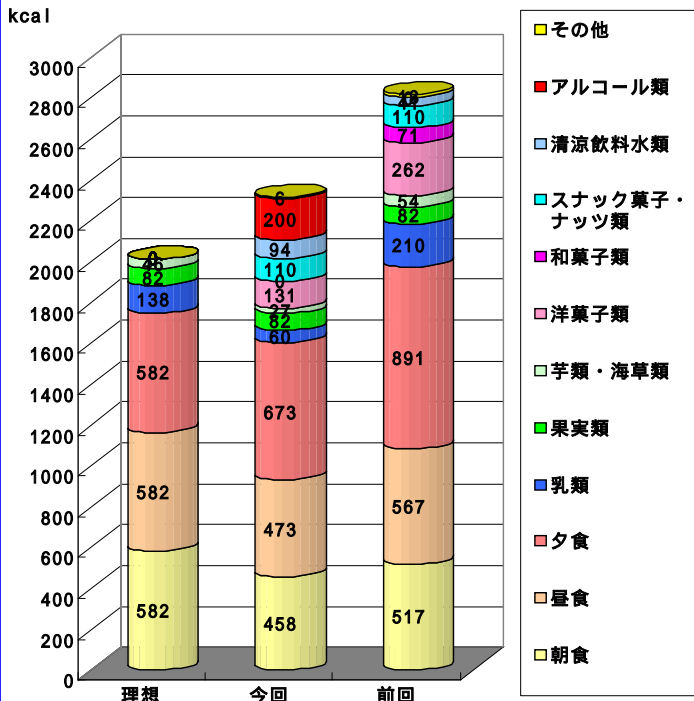
C = 炭水化物エネルギーの割合

脂質エネルギーの割合が25%を超えると脂質の摂りすぎに注意が必要です。



エネルギー摂取の内訳(朝、昼、夕食とその他の食品で表示)

理想のエネルギー摂取の内訳に対し、どんな食事(食品)からエネルギーを摂取しているかを示します。理想に対して実際の摂取が多い摂取部分を減らしましょう。特に夕食が多い方は生活習慣病になりやすいパターンといえます。摂取量の少ない方は特に栄養バランスに留意しましょう。



嗜好食品、嗜好飲料の判定

| | 摂取量(kcal) | | エネルギー摂取量に占める割合(%) | |
|-------------|-----------|------|-------------------|-----|
| | 今回 | 前回 | 今回 | 前回 |
| 洋菓子類 | 131 | 262 | 5.7 | 9.3 |
| 和菓子類 | 0 | 71 | 0.0 | 2.5 |
| スナック菓子・ナッツ類 | 110 | 110 | 4.8 | 3.9 |
| 清涼飲料水類 | 94 | 41 | 4.1 | 1.5 |
| アルコール類 * 3 | 200 | 0 | 8.6 | 0.0 |
| | 190 ml | 0 ml | | |

* 3 アルコール類の摂取量は、日本酒に換算して示してあります。換算の目安：日本酒180ml = ビール500ml

サプリメント

| 今回 | 前回 |
|----|-------|
| なし | なし |
| | 62/65 |

食事バランスチェック結果表 2

利用者番号 000803615

氏名 健診 花子

食品バランス

1群から6群の食品群の中から、同じ群に偏らないように組み合わせて食べるようにすると、自然にバランスのとれた食事になります。あなたの基準量、摂取量の数値は、その食品群の平均的な食品の重量(g)を示します。

| 食品群 | 主に摂取できる栄養素 | 基準量 | | 摂取量 | | 充足率(%) *4 | | 今回の判定 | | | | |
|-----|------------|---------------------------|------|------|------|-----------|-------|-------|------|----|----|--|
| | | 今回 | 前回 | 今回 | 前回 | 今回 | 前回 | 不足 | やや不足 | 適量 | 多い | |
| 1群 | 肉類 | たんぱく質 ビタミンB群 脂質 | 60g | 40g | 51g | 80g | 85.0 | 200.0 | | | | |
| | 魚介類 | | 60g | 40g | 69g | 137g | 115.0 | 342.5 | | | | |
| | 卵類 | | 50g | 50g | 142g | 147g | 284.0 | 294.0 | | | | |
| | 豆類 *5 | | 100g | 100g | 148g | 266g | 148.0 | 266.0 | | | | |
| 2群 | 乳類 *6 | ミネラル (カルシウム、 ヨウ素、鉄) | 200g | 200g | 85g | 298g | 42.5 | 149.0 | x | | | |
| | 海藻類 | | 5g | 5g | 4g | 8g | 80.0 | 160.0 | | | | |
| 3群 | 緑黄色野菜 | カロテン (ビタミンA) | 100g | 100g | 106g | 160g | 106.0 | 160.0 | | | | |
| 4群 | その他の野菜類 *7 | ビタミン類 食物繊維 | 200g | 200g | 205g | 385g | 102.5 | 192.5 | | | | |
| | 果実類 | | 150g | 150g | 163g | 176g | 108.7 | 117.3 | | | | |
| 5群 | 穀類 *8 | 炭水化物 | 700g | 450g | 405g | 463g | 57.9 | 102.9 | x | | | |
| | 芋類 | | 50g | 50g | 25g | 50g | 50.0 | 100.0 | x | | | |
| | 砂糖類 *9 | | 20g | 20g | 30g | 36g | 150.0 | 180.0 | | | | |
| 6群 | 油脂類 | 脂質 | 15g | 10g | 56g | 66g | 373.3 | 660.0 | | | | |

*4 充足率は基準量に対する摂取量の割合(%)を示します。

*5 豆類は、木綿豆腐の量に換算して表示しています。

*6 乳類は、牛乳の量に換算して表示しています。

*7 その他の野菜類は、きのこ類、漬物の摂取量も含みます。

*8 穀類は、ごはんの量に換算して表示しています。

*9 砂糖類は、嗜好飲料、嗜好食品に含まれる砂糖も含みます。

基準量を満たす食品の例

| 食品群 | 基準量 | 具体的な食品の例 | |
|-----|---------|----------|--------------------------------------|
| 1群 | 肉類 | 60g | うす切り肉1枚程度とささみ1本 |
| | 魚介類 | 60g | 魚の切り身小1切れ又は白身魚大1切れ |
| | 卵類 | 50g | 卵L1個 |
| | 豆類 | 100g | 木綿豆腐1/4丁又は絹ごし豆腐1/3丁又は納豆1カップ |
| 2群 | 乳類 | 200g | 牛乳1本又はチーズ1切れ又はヨーグルト(100g)2個 |
| | 海藻類 | 5g | 焼き海苔1枚と海藻の酢の物1人前又はひじきの煮物1人前 |
| 3群 | 緑黄色野菜 | 100g | ほうれん草1/2束又はブロッコリー3株又はトマト小1個 |
| 4群 | その他の野菜類 | 200g | きゃべつ2枚ときゅうり1本又はレタス小1/2個 |
| | 果実類 | 150g | グレープフルーツ2/3個又はバナナ1本又はキウイ小2個 |
| 5群 | 穀類 | 700g | ごはん4.5杯(パンの場合:食パン6枚切り7枚 麺は1人前=ごはん1杯) |
| | 芋類 | 50g | じゃが芋小1/2個 |
| | 砂糖類 | 20g | 大さじ2杯程度 |
| 6群 | 油脂類 | 15g | 大さじ1.5杯又はマヨネーズ大さじ1.5杯弱 |

食事の注意点

- 脂質を多く含む食品(献立)を減らしましょう。
- 砂糖類や、砂糖類を多く含む食品を減らしましょう。
- 食物繊維を多く含む食品(献立)をとりましょう。

栄養素バランス 8点 食品バランス 6点

具体的には!

増やす食べ物

- 乳類
- 海藻類
- 穀類
- 肉類(特に赤身の多い肉)

印の食品は増やしたとしても適量に留めることが大切です。

減らす食べ物

- 油脂類を多く含む食品(献立)
- 砂糖類、砂糖類を多く含む食品
- アルコール類
- 卵類
- 豆類

印の食品は減らしたとしても適量とされる量は必ずとることが大切です。

病態別アドバイス

健康増進について食生活アドバイス

下記の食事のポイントを参考に食生活改善を心がけましょう。

<食事のポイント>

- 食べ過ぎないように心がける
動物性脂肪のとり過ぎを避け、なるべく植物性脂肪(魚油含む)中心とする
カルシウムの多い食品を積極的にとる
ビタミン、ミネラル、食物繊維を積極的にとる
嗜好食品、嗜好飲料をとり過ぎないように心がける
薄味を心がける

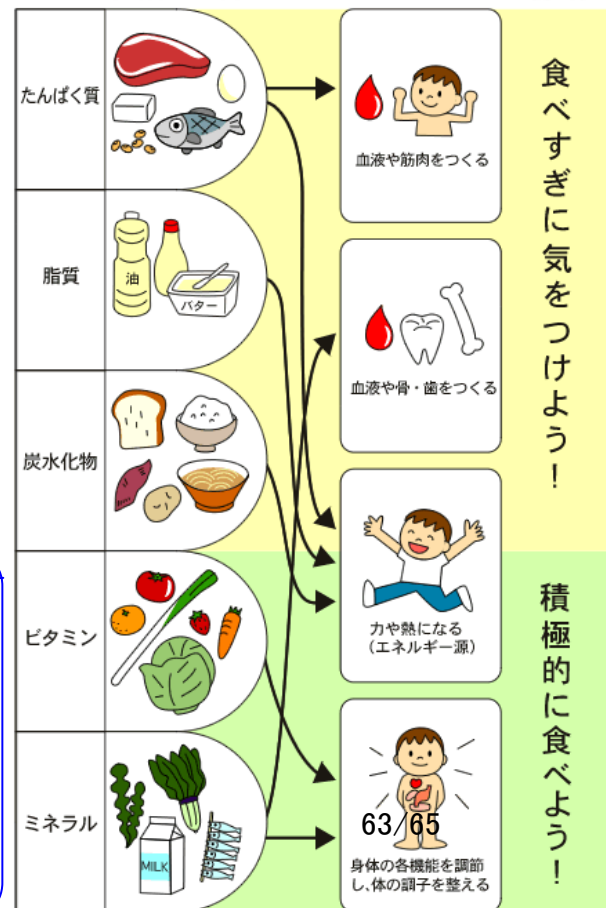
あなたの改善(病態別)ポイントは で囲まれた項目と思われます。

このアドバイスは、あなたの既往歴、治療中の病気、今回の検査結果から疾病名を出力しています。

多く含まれる食品

主なはたらき

食べ方



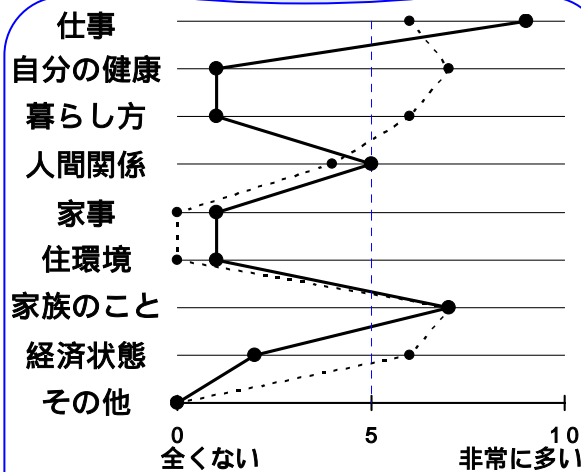
ストレスチェック結果表 1

| | | | | |
|-------|-----------|----------------------|----------------|---|
| 利用者番号 | 000803615 | リガナカツ ハコ 氏名 健診 花子 | 性別：女 年齢：23歳 | 今回検査日 平成15年 9月24日 (B) 前回検査日 平成15年 9月10日 (総合) |
|-------|-----------|----------------------|----------------|---|

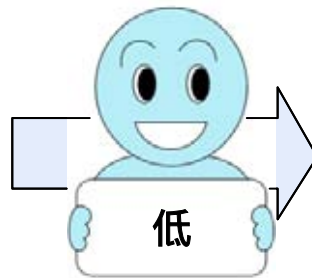
日常生活の様子

| | 前回 | 自己評価 | 今回 | 自己評価 |
|----------|-------------------------------|--------------|----------------------------------|--------------|
| ・睡眠時間 | 7時間30分 | まあある | 8時間 | まあある |
| ・休日の過ごし方 | 1.ドライブ・旅行 2.娯楽施設 3.のんびり | | 1.のんびり 2.手芸・庭仕事など 3.知人と過ごす | |
| ・自由時間 | | まあある | | まあある |
| ・休養 | | まあまあ | | まあまあ |
| ・健康 | 現病歴なし | まあ健康 | 現病歴あり | やや不健康 |
| ・食習慣と食欲 | 3食規則的 | 食欲なし | 3食規則的 | 食欲まあある |
| ・運動習慣 | なし | | あり | |
| ・仕事 | 事務 | 日勤 | サービス業 | 夜勤 |
| ・その他 | 家族 5人 | 育児なし 介護なし | 家族 3人 | 育児なし 介護なし |

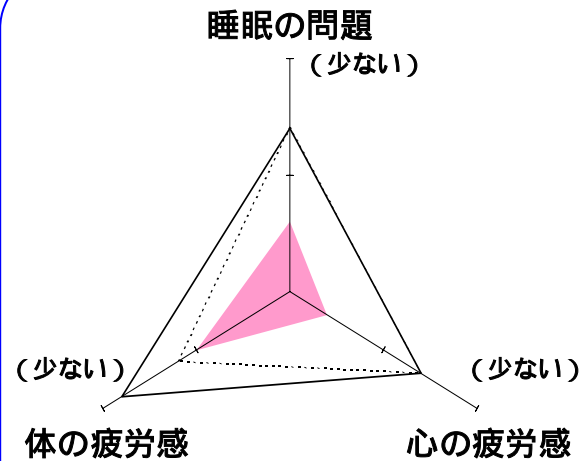
ストレスの原因



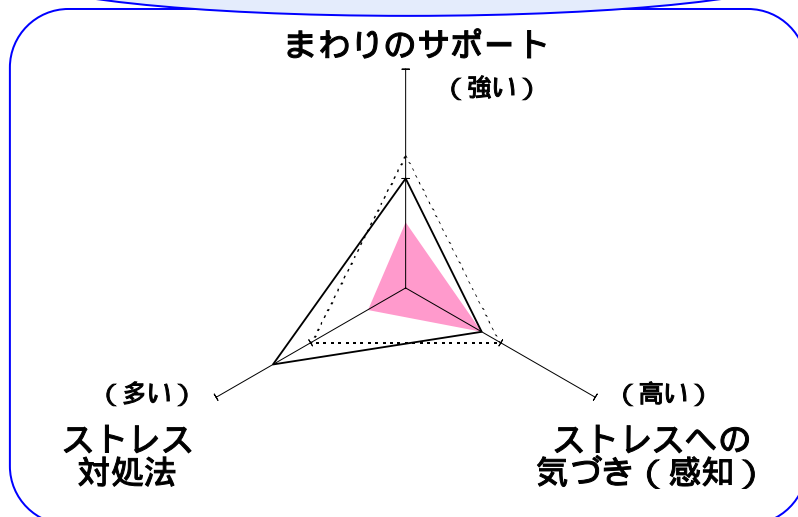
あなたのストレス度



心と体の反応



心と体の反応に影響を与える他のこと







----- 前回
64/65 今回

ストレスチェック結果表 2

| | | | | |
|-------|-----------|-----------------------|----------------|---|
| 利用者番号 | 000803615 | リガナカツン ハコ 氏名 健診 花子 | 性別：女 年齢：23歳 | 今回検査日 平成15年 9月24日 (B) 前回検査日 平成15年 9月10日 (総合) |
|-------|-----------|-----------------------|----------------|---|


ストレスは様々な要因によって引き起こされ、心や身体の反応として現れます。健康的な生活を送るためには、ストレスとうまく付き合うことが大切です。

あなたのストレスのタイプ

| | | | |
|---|--|--|--|
| (前回) | 自覚的ストレス度  3 | (今回) | 自覚的ストレス度  4 |
|  低 ストレス タイプ | |  低 ストレス タイプ | |
| ストレス反応である心の疲労や身体の変調はほとんどみられません。 | → | ストレス反応である心の疲労や身体の変調はほとんどみられません。 | |

前回から今回までの間に、生活の変化がありましたか？

ストレス管理のためのアドバイス

| | | |
|---|---|---|
| 1. 上手な睡眠のとり方 最近 1 ヶ月間に、朝早く目がさめる、昼間に眠い、寝起きが悪いことがありました。 より良い眠りを得るために、寝室は不快な音や光を防ぎ、自分にあった寝具を選びましょう。 | 2. 心の元気度アップ ストレスを感じた時の対処行動として、次の方法も使えるといいでしょう。 計画を立てたり、解決方法を考える。 問題や相手に立ち向かう 人に援助を求める 肯定的に受けとめる | 3. 肉体疲労の回復 最近 1 ヶ月間に、便通不良、動悸・息切れがありました。 主治医に症状を伝えて下さい。 |
| 4. その他 |  | |

自分のストレス チェック Check & Do

自分が普段行っているストレス対処法はどのようなものでしょうか。振り返ってみましょう。

1. ストレスの原因
2. それに対する対処法
3. 今後取り組むとよい方法がみつかりましたか。