

4月7日はWHO（世界保健機関）が呼びかける”世界保健デー”です。全国の医療福祉生協はこの呼びかけに応え、生活習慣の見直しに役立ち、皆様がいっそう健康でいきいき暮らすお手伝いをするために、”全国一斉生活習慣チェックデー”を実施します。回答は全国集計して生活習慣の改善や健康なくらしづくりの政策に役立てます。ご協力ください。

※記入は、黒のボールペンで記入してください。 ※選択肢は、該当する番号に○を付けてください。

都道府県 年齢 歳

性別 ① 男性 ② 女性

医療福祉生協に ① 加入している ② 未加入 ③ わからない

世帯構成 ① 単身 ② 夫婦 ③ 2世代
 ④ 3世代 ⑤ その他

1. 血圧チェック

上が mmHg、下が mmHg

正常です 時々測定しましょう 受診しましょう

2. 尿チェック

正常です 受診しましょう

蛋白 糖 ウロビリノーゲン 潜血

塩分チェック（8g以下）

② g ④ g ⑥ g ⑧ g ⑩ g ⑫ g ⑭ g

3. 身体チェック

身長 cm 体重 kg

基礎代謝 キロカロリー 体脂肪 %

BMI 筋肉率 %

あなたの肥満度は・・・

①標準体重を出します

$$\text{身長} \text{ m} \times \text{身長} \text{ m} \times 22 = \text{標準体重} \text{ kg}$$

②あなたの体重と比較して肥満度を出します

$$\frac{\text{実際の体重} \text{ kg} - \text{標準体重} \text{ kg}}{\text{標準体重} \text{ kg}} \times 100 = \text{ \%}$$

紹介カード

紹介先 御中

様をご紹介します

()月()日の健康チェックの結果、上記の方をご紹介します。よろしくお願ひします。

紹介者 支部

お名前

ご連絡先

1. お元気具合

	はい	まあまあ	そうでもない	あまりいいえ
1. 健康だと思う	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④
2. 毎日が充実している	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④
3. 生きがいがある	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④
4. 家族や友人とうまくいっている	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④

2. 健康増進の生活習慣

	して実行している	まあまあ実行している	実行してはいない	実行していません
1. 生活リズムを整え快適な睡眠7～8時間が取れている。	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④
2. 心身の過労を避け、十分な休養をとる。 （【65歳以上の方は】趣味を持ち、家族や友人たちとの交流をすすめている。）	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④
3. 自ら禁煙にとりくみ、喫煙の害を学び知らせる。	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④
4. 晩酌は日本酒1合(ビール中1本)以内	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④
5. 適度な運動を定期的続ける。	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④
6. 低塩分、低脂肪のバランス良い食事をとる。	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④
7. 間食せず、朝食をとる規則正しい食生活。	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④
8. 1日1回以上、時間をかけて丁寧な歯磨きを行う。	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④

①～④の○の数を合計します。
④の多い方は、ご自分の生活習慣を見直し、
③や②が増えるよう努力しましょう。また、
③の項目は、②になるよう習慣化しましょう。

3. 年1度の健康診断を受けている ① はい ② いいえ

※以下の内容は、よろしければご記入ください。

〒

お住まい

お名前 お電話

※個人情報を利用して、地元医療福祉生協から加入や行事のご案内をお送りしてもよろしいでしょうか。
 送ってもよい 送らなくてよい