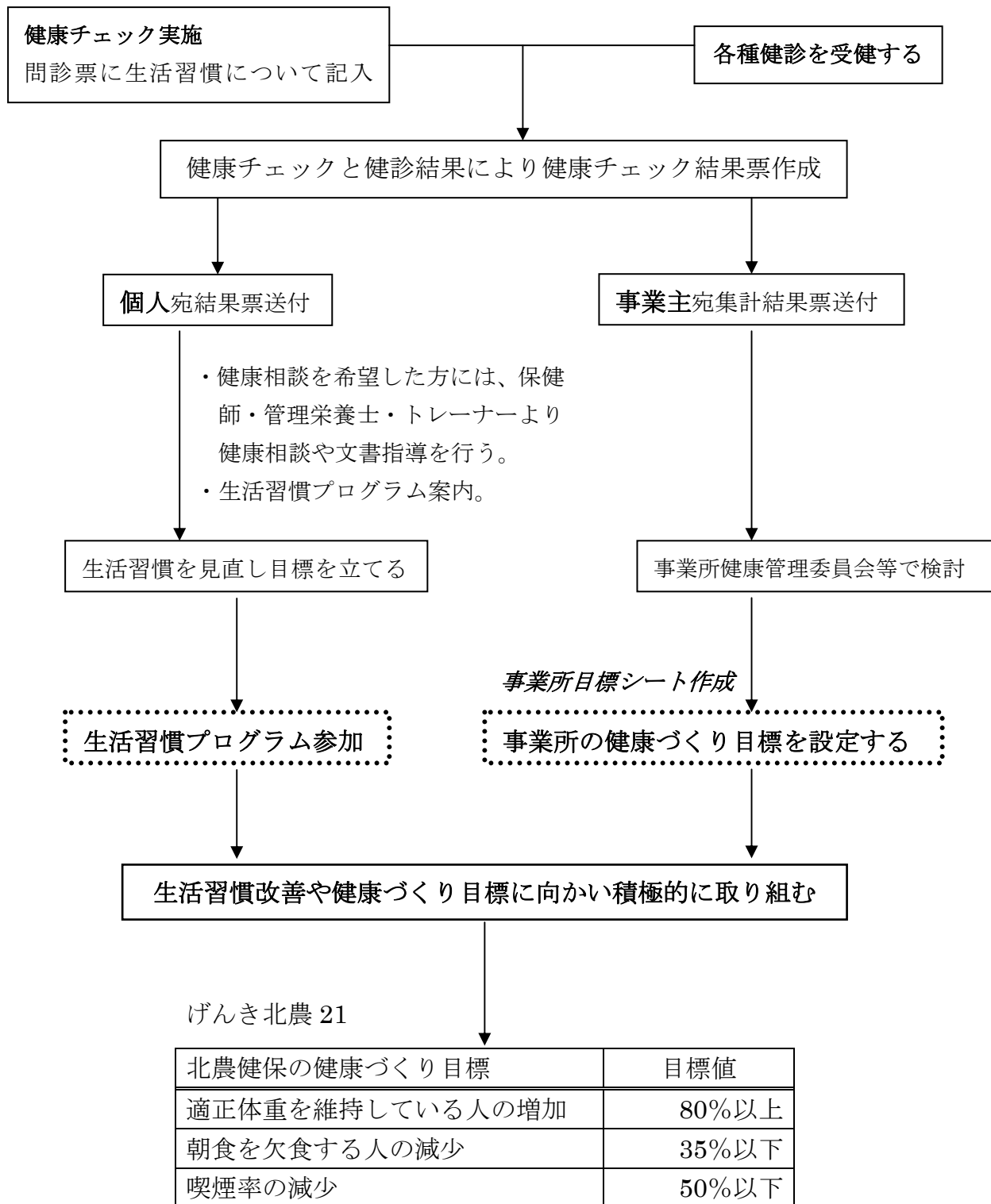


健康チェックの流れ

生活様式や職場環境の変化により生活習慣が不良の傾向にあるため、個々の生活習慣の問題点を早期に改善することを目的に、被保険者を対象に「健康チェック」を実施し、生活習慣上のアドバイスをを行うとともに事業所に対しても職員の生活習慣改善の推進を依頼する。



など 13 項目を設定

健康チェック（最近1か月の状況について、該当する番号に○をつけ、（ ）内に数字・言葉を記入してください）

全てに回答された後、返信用封筒に窓枠からお名前が見えるようにして入れ、封をして健康管理担当者へお渡しください。

事業所名	
支所名	
記号番号	
氏名	
性別	
生年月日	
独・同居別	1人暮らし 家族と同居
所属・職務	(部)(課)(係)(支所・支店)
職位	()

【生活状況チェック】

1. 仕事の内容は (1つ選択)	1 事務 2 スタント 3 運転 4 店舗 5 工場 6 獣医師 7 振替師 8 オペレーター 9 医師 10 看護職 11 9,10を除く医療従事者 12 その他
2. 生活活動強度は (1日の生活で) (1つ選択)	1 比較的ゆっくりとした1時間程度の歩行の他、大部分は車の運転や座位での事務をしている 2 通勤、仕事などで2時間程度の歩行や立ち作業で、大部分は座位での事務をしている 3 1時間程度は比較的強い身体活動を行っており、大部分は立ち作業をしている 4 1時間程度は農作物の運搬、農繁期の農耕作業等、強い作業に従事している
3. 身長・体重は (1つ選択)	身長 () cm 体重 () kg 1 ちょうどよい 2 太りたい 3 やせたい
4. あなたの病歴は (複数回答可)	1 高血圧 2 糖尿病 3 心臓病 4 肝臓疾患 5 高脂血症 6 腎臓疾患 7 胃腸病 8 痛風 9 その他 10 特になし
5. 家族の病歴は (祖父・祖母・親・兄弟姉妹) (複数回答可)	1 がん 2 高血圧 3 脳卒中 4 糖尿病 5 心臓疾患 6 肝臓疾患 7 その他 8 特になし
6. タバコは (1つ選択)	1 やめたい・吸っていた (本) 2 吸わない 3 吸っていたがやめた 4 吸っている (本)
7. 職場の分煙対策は 吸わない人のみお答えください	1 十分である 2 不十分である

【運動習慣チェック】

1. 医師から運動制限を (1つ選択)	1 受けている 2 受けていない
2. 定期的な運動やスポーツを (1つ選択)	1 行っている 2 行っていない
3. 2で「行っている」と答えた方のみお答えください (1) 運動頻度は (1つ選択)	1 週4日以上 2 週2~3日 3 週1日
(2) 1回当たりの運動時間は (1つ選択)	1 1時間以上 2 20分~1時間 3 20分未満
4. 2で「行っていない」と答えた方のみお答えください (1) 運動をしていない理由 (1つ選択)	1 運動は必要ないと思っている 2 時間がない 3 面倒である 4 季節限定の運動をしている
(2) 現在運動不足を (1つ選択)	1 感じている 2 感じている
5. 現在1日何歩位 歩いていますか	1 () 歩 2 わからない

【心の健康チェック】

設問1~32のすべての□の中に○か×をつけてください

1 仕事にやりがいを感じる	18 ストレスの解消はできている
2 仕事の内容や分量はきついと思う	19 1日7~8時間は眠っている
3 労働時間は1日9時間以内に留めている	20 雲行きが悪かったり、眠りが浅かったりする
4 人と話すのがあきらましくなった	21 なかなか疲れがとれない
5 記憶力が落ちたと感じる	22 息苦しかったり、動悸しやすい
6 なにに対しても意欲がわかなかった	23 食欲がない
7 くよくよしたり、取り越し苦労をする	24 下痢や便秘をしやすい
8 職場の雰囲気は良い	25 胃が痛む
9 上司との関係は良い	26 頭痛やめまいがする
10 同僚との関係は良い	27 胃や背がこる
11 さまざまなことでイライラする	28 視力の低下や目の疲れがある
12 理由がないのに不安になる	29 のどが渇く
13 タバコ、酒、間食が多くなった	30 咳やたんが出る
14 熱中できる趣味がない	31 腰痛がある
15 自覚的なストレスはそんなに多くない	32 健康問題や職場・家庭の問題について誰かに相談したいと思う
16 ストレスの原因は仕事である	
17 ストレスの原因は仕事以外である	

【食習慣チェック①】

1. 食事時間は (1つ選択)	1 規則的 2 時々不規則 3 不規則
2. 食事の速さは (1つ選択)	1 遅い 2 普通 3 早い
3. 外食の回数は (1つ選択)	1 ほとんどない 2 1日1食 3 1日2食以上
4. 味付けは (1つ選択)	1 濃い 2 普通 3 薄い
5. 夕食後寝るまでに何か 食べることは (1つ選択)	1 ほとんどない 2 週2~3回 3 ほとんど毎日
6. 既製品、インスタント食品の 利用頻度は (1つ選択)	1 ほとんどない 2 週2~3回 3 週4~5回 4 ほとんど毎日
7. 栄養のバランスを考えて 食べていますか	1 食べている 2 食べていない
8. 食生活で気を付けて いることはありますか (複数回答可)	1 量を減らしている 2 味付けを薄くしている 3 野菜を多くとっている 4 油ものを控えている 5 甘いものを控えている 6 アルコールを控えている 7 その他 8 特になし
9. 医師から食事制限を 受けていますか	1 はい 2 いいえ
10. (1) 健康相談を (1)で2「希望する」と答えた方のみお答えください (2) 相談したい職種 (複数回答可)	1 希望しない 2 希望する 1 保健師 2 栄養士 3 運動トレーナー
11. 自己改善目標 ・健康について気をつけたいと 思っていることはありますか (複数回答可)	1 運動 2 ストレス 3 食事 4 睡眠 5 その他 6 特になし 1 食生活 2 運動 3 タバコ 4 アルコール 5 ストレス 6 体重管理 7 検査値改善 8 その他 9 特になし

【食習慣チェック②】

朝食について	
1. 毎日朝食を (1つ選択)	1 食べている 2 食べていない
2. 1で「食べている」と答えた方のみお答えください (1) 朝食の量は (1つ選択)	1 1杯 2 2杯以上 3 3杯以上
(2) 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
3. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
4. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
5. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
6. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
7. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
8. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
9. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
10. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
11. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
12. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
13. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
14. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
15. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
16. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
17. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
18. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
19. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
20. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
21. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
22. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
23. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
24. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
25. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
26. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
27. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
28. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
29. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
30. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
31. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物
32. 朝食のメニューは (1つ選択)	1 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 2 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物 3 白米・味噌汁・漬物・納豆・煮物

ご協力ありがとうございました。

北海道農業団体健康保険組合

〇〇農業協同組合
〇〇〇〇〇
機 05730H
●●●● - ●●●●

平成●●年●●月●●日
北海道農業団体健康保険組合

健康チェック結果票

この票は、健康チェックにお答え下さりましてありがとうございます。生活習慣病予防の側面から健康管理についてアドバイスいたします

あなたの健康シグナルは



	食生活	運動習慣	ストレス状態	ライフスタイル
18年度	青	赤	青	黄
17年度	黄	赤	青	黄

体格チェック

今回の体重は 72.0kgです。標準体重は 62.8kgになり太りぎみのようです

体格指数 BMI	やせぎみ 18.5未満	標準 18.5~24.9	太りぎみ 25.0以上
25.2			

食生活チェック

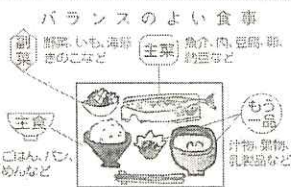
医師より食事制限を受けていますので、下記の調査結果については参考にして下さい
普段食生活で量と味つけに気を付けていますね。とても望ましいことなので続けてください

生活強度からあなたに必要な摂取エネルギーは1,950キロカロリーです
記載された摂取エネルギーは1,872キロカロリーで下図のようになりました

エネルギー全体量に占める〇食事△間食□アルコールの割合 (上段:キロカロリー 下段:%)

食事	間食	アルコール
良率1,317		560

食品分類	50	100	150	200	%
主食類	●●●●●●●●				
果物	●●●●●●●●				
肉魚卵豆腐	●●●●●●●●				
乳製品	●●●●●●●●				
油脂類	●●●●●●●●				
野菜	●●●●●●●●				
調味料・嗜好品	●●●●●●●●				
塩分	1.8				



平成●●年●●月の健康診断では高尿酸血症、肝機能障害を指摘されていますので、医師の指示を守り食生活を改善してください

特に主食類、果物、野菜類、調味料・嗜好品に過不足がみられますので、これらを十分注意して悪化の防止に努めてください



ゆっくりよく噛んで食べましょう



タバコチェック
喫煙習慣がない事は、健康のためには素晴らしいことです

運動チェック

あなたは現在特に運動習慣がないようですが、ご自身では運動不足を感じているようですね
元々体を動かすことが苦手なんでしょうか？健康診断の結果では総コレステロール値が高くなっています。これを減らすにはウォーキングやジョギングなどの有酸素運動が効果的です。毎日少しずつ行ってみましょう。運動には、HDL(善玉)コレステロールを増やす効果がありますよ

こころの健康チェック

ストレスが少しあるようです。スポーツや趣味で気分転換をはかりましょう。また、良好な睡眠は心身のバランスを取り戻します。寝つきが悪い時は、ぬるめのお風呂に入ったり、静かな音楽を聴く様にしてみましょう



ライフスタイル

生活習慣病とは、日常生活での過ごし方(ライフスタイル)から発生するとされる病気で主に肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症・脂肪肝・高尿酸血症などがあります。

生活習慣病に係わる8つの習慣を点数化し4点までを不良、5~6点は中庸、7~8点は良好とみなします。

前回の結果と比較してごらんください。〇は良い生活習慣です。

	17年度								18年度							
ライフスタイル判定	中庸								中良							
生活習慣項目	朝食	睡眠	栄養	禁煙	運動	飲酒	労働	ストレス	朝食	睡眠	栄養	禁煙	運動	飲酒	労働	ストレス
	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○			○	○
健康診断所見	高尿酸血症 この数値票の作成日より過去1年間の健康診断を18年度に、さらにそれ以前1年間の健康診断を17年度に記録しています。また、精密検査を受けている場合でも結果に関わらず表示しています。								肝機能障害 高尿酸血症 尿酸値 TSH高値							
医療費給付率	1.5 %															

保健師から

あなたが答えられた内容から、以上のようにになりました

あなたの自己改善目標は、食生活に關すること、体重管理ですね。ぜひ取り組んでいきましょう

これからも生活習慣8項目をすり。健康診断で確認してください
健康チェックを毎年うけて、日常生活を振り返る機会にしましょう

プログラムの申し込みや質問、相談などがありましたら、いつでもお気軽にフリーダイヤル
0120-●●●-●●● (平日9時~12時、13時~17時まで) 及び電子メール(アドレス:●●●●●●●●)でお待ちしております

この結果票は、健診結果票等とともに大切に保管しておいて下さい。

健康チェック結果票 解説

健康シグナルとは…

健康を示す指標を3段階で表しています。青は良好（現状のまま）黄は中間（改善が必要）赤は不良（今すぐ改善が必要）です。

体格チェックとは…

BMIは、Body Mass Index（体格指数）のことで、肥満度のチェックに使われます。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)			
肥満度 BMI	やや気味 ～18.4	適正 18.5～24.9	太り気味 25～

BMIが22のとき、最も病気の合併症が少ないという統計が出ています。

食生活チェックでは…

「必要な摂取エネルギー」は、適正体重を維持していくために必要な一日の食事量をカロリーで示したものです。これは年齢・性別・労働作業の程度（例えば立ち作業を何時間するかなど）によって変わります。これに対して、「あなたが記載した摂取エネルギー」は、健康チェックの回答から実際に摂取していると思われる一日の食事量を示したものです。これには間食やアルコールも含まれます。「エネルギー全体量に占める食事・間食・アルコールの割合」で、間食やアルコールの割合が大きくなっていないか確認しましょう。

食品分類別に％で示された量は、必要量（100％）からみた過不足を表しています。すべての食品分類が100％に近付くことがバランスの良い食事となります。

※ 運動習慣の項目は、摂取エネルギーに反映されていません。

こころの健康チェックでは…

こころの健康チェックは、該当する項目に○か×を付けていただくことになっていますが、付けていない項目がある場合は、判定が正しく表示されないことがあります。

ライフスタイルと生活習慣病…

生活習慣病は、自覚症状がないうちに進行し治療には長い年月がかかります。生活習慣病と関わり深いライフスタイル（日常生活の過ごし方）のうち取り組みやすいものから改善を目指しましょう。

生活習慣病を予防する8つのライフスタイル

- | | |
|-----------------|---------------------|
| ①朝食を食べる | ⑤運動やスポーツは定期的に行う |
| ②睡眠時間は7～8時間 | ⑥飲酒はしない、又は適量で毎日飲まない |
| ③栄養のバランスを考えて食べる | ⑦労働時間は9時間以内 |
| ④タバコは吸わない | ⑧ストレスはあまり多くない |

医療費給付率とは… 年間支払い医療給付額÷年間納入健康保険料

北農健保組合の目標値（げんき北農21）

主 な 指 標	区 分	2005年現状	2010年目標値
適正体重を維持している人の増加	被保険者	70.9%	80%以上
	被扶養者	81.0%	84%以上
朝食を欠食する人の減少	20歳代	34.6%	35%以下
	30歳代	29.7%	25%以下
食生活に問題があると思う人の減少	被保険者	42.8%	40%以下
	被扶養者	34.6%	35%以下
日常生活における歩数の増加	男性平均	6,043歩	8,000歩以上
	女性平均	6,978歩	7,500歩以上
運動習慣者の増加	被保険者	26.6%	30%以上
	被扶養者	26.6%	30%以上
高齢者（65歳以上）の日常生活における歩数の増加	男女平均	6,541歩	7,500歩以上
	被保険者	36.1%	49%以下
ストレスを感じた人の減少	被保険者	48.3%	30%以下
	被扶養者	48.1%	50%以下
喫煙者の減少	被保険者	64.7%	75%以上
	被扶養者	15.2%	15%以下
適正飲酒者の増加	被保険者	30.1%	25%以下
	被扶養者	14.5%	14.5%以下
糖尿病有所見者の減少	被保険者	11.9%	12.3%以下
	被扶養者	11.9%	12.3%以下
高脂血症有所見者の減少	被保険者	11.9%	12.3%以下
	被扶養者	11.9%	12.3%以下
高血圧有所見者の減少	被保険者	11.9%	12.3%以下
	被扶養者	11.9%	12.3%以下

パンフレットのご案内

北農健保組合では、健康に関わるパンフレットを多数用意しています。ぜひご利用ください。

・ダイエット・心の健康・タバコをやめよう・VDI作業と健康 その他、色々な症状や病気にに関するもの

生活習慣改善プログラムのご案内

皆さんの健康を応援するため、プログラムを用意しています。参加費は無料です。ふるってご参加ください。

らくちんバランスプログラム

朝食を食べていない29歳以下の方へ、今よりもバランスの良い食事を摂れるよう応援します

ウエイトナビプログラム

29歳以下で、1年間で2kg以上体重が増加した方が、できることから取り組み、目標体重を目指すプログラムです

ダウンスモーキングプログラム

タバコをやめたい、減らしたいと考えている人をサポートします

ステップアップ・ウォーキングプログラム

歩数を身に付け、日常生活の中で歩数の増加を目指すというプログラムです

減る脂（ヘルシー）プログラム

LDL(悪玉)コレステロール140mg/dl以上の方が、食事・運動習慣を見直し改善を目指すプログラム

行動宣言プログラム

運動不足を感じていながら運動する時間のない30才以上の方のためのプログラムです。日常生活の中で、運動量を増やしてみませんか？

栄養バランスプログラム

体重を減らしたい人や血糖値が高めの方へ、食事バランス診断やアドバイスをを行います

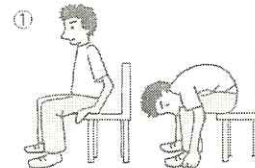
ご家族の方も参加できます

各種プログラムのお問い合わせ・お申し込みは

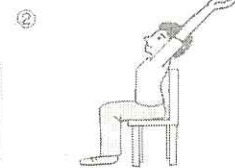
〒060-0004 札幌市中央区北4条西7丁目1-4
北海道農業団体健康保険組合 健康推進部 保健指導課
フリーダイヤル 〇〇〇〇〇〇〇〇
電子メール 〇〇〇〇〇〇〇〇
北農健保組合ホームページ 〇〇〇〇〇〇〇〇

仕事の合間にひと休み

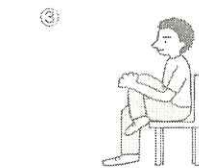
腰痛改善ストレッチ



イスに浅く腰掛けて股を開き、背筋を伸ばし、息を深く吸い込む。息を吐きながらゆっくりと、頭が両足の間に入るくらいに上半身を曲げ、3つ数えてゆっくりと戻す。



イスに深く腰掛け、背筋・両腕・肘を十分に伸ばす。息を吸いながら上半身ゆっくり後ろに反らせていく。3つ数えたら、息を吐きながら元の姿勢に戻す。



イスに深く腰掛け、左ひざを両手で抱え、胸につけるくらいに引き上げる。3つ数えたら、ひざを下ろし、右足も同様に。