

#REF!

#REF! — #REF!
#REF!

#REF! 様

北海道農業団体健康保険組合

健康チェックの心の健康づくりと自己改善目標について

いかがお過ごしでしょうか。

去る平成19年7月に記入していただいた健康チェックでは、自己改善目標に「ストレス」と回答されておりました。現在の状況をお聞きしたく、気になっておりますが、今年度は貴事業所へお伺いすることができません。宜しければ、以下の質問項目にお答えのうえ、
☆ 返送ください。ご希望された方法でお返事いたします。なお、FAXやメールでご返送いただいても、プライバシーは守られますのでご安心ください。 ☆

- ① 自己改善目標に「ストレス」をあげていますが、現在心配なことや気になっていることはありますか？
① ある ② 解決した ③ ない
- ② ①で「①ある」と答えた方にお尋ねします。現在ストレスの解消はできていますか？
① 解消できていない ② 自分なりに解消できている
- ③ ストレスについて誰かに相談したいと思えますか？
① 保健師に相談を希望する ② 家族や友人に相談する
③ 相談を希望しない
- ④ ③で「① 保健師に相談を希望する」を選択された方をお願いします。
相談したい内容をできるだけ具体的にお書きください。

- ⑤ 知りたいことや希望することがあればお答えください
① ストレスの基礎知識を知りたい ② 自分にあつたストレス解消法を知りたい
③ 病気や症状などについて知りたい ④ 病院について知りたい
⑤ その他()

⑥ あなたにお返事をさしあげる方法は？a～cを○で囲み、住所などを記載して下さい。

a 親展文書	住所〔〒 〕
b 電話	電話番号〔 〕時間帯〔 〕*平日の日中
c メール	アドレス〔 〕

保健師や管理栄養士へのご相談がありましたら、いつでもお気軽にご連絡ください。

郵送先 〒060-0004 札幌市中央区北4条西7丁目1-4
北農健保組合 保健指導課
フリーダイヤル 0120- (月～金 9:00～12:00 13:00～17:00)
FAX 011-
メール hokenbu@hokunoukenpo-ssb.jp (件名に保健師や管理栄養士と指示してください)

ご協力ありがとうございました

事業所名 #N/A
記号番号 #N/A — #N/A

#N/A 様

北海道農業団体健康保険組合
管理栄養士 ()

管理栄養士による健康相談を希望された方へアンケートのお願い

この度は、健康チェックにご協力いただきありがとうございます。

管理栄養士による健康相談を希望された方には、より具体的にご希望に添ったアドバイスをさせていただきたいと思っています。そのための資料として、下記の項目に○印をつけてください(複数回答可)。食生活に関わる事は何でも気軽にご相談ください。

☆

☆

よろしくお願いいいたします。

<食生活>

<input type="checkbox"/>	食生活の改善
<input type="checkbox"/>	自分の食事量等を知りたい
<input type="checkbox"/>	アルコールを減らしたい
<input type="checkbox"/>	間食・飲み物を減らしたい
<input type="checkbox"/>	特になし

<体重管理>

<input type="checkbox"/>	減らしたい
<input type="checkbox"/>	増やしたい
<input type="checkbox"/>	特になし

<症状>

<input type="checkbox"/>	ストレス
<input type="checkbox"/>	むくみ
<input type="checkbox"/>	疲れやすい
<input type="checkbox"/>	便秘
<input type="checkbox"/>	肩こり
<input type="checkbox"/>	喫煙する
<input type="checkbox"/>	下痢
<input type="checkbox"/>	冷え性
<input type="checkbox"/>	風邪をひきやすい
<input type="checkbox"/>	肌荒れ
<input type="checkbox"/>	疲れ目
<input type="checkbox"/>	不眠
<input type="checkbox"/>	特になし

<検査数値>

<input type="checkbox"/>	血糖値
<input type="checkbox"/>	貧血
<input type="checkbox"/>	コレステロール
<input type="checkbox"/>	肝臓機能
<input type="checkbox"/>	骨粗しょう症
<input type="checkbox"/>	中性脂肪
<input type="checkbox"/>	尿酸
<input type="checkbox"/>	特になし

<その他> (ご自由にお書き下さい)

<連絡先>

北農健保組合 健康推進部 保健指導課

フリーダイヤル: 0120-~~0000~~-~~0000~~ (平日9時~12時、13時~17時)

TEL: 011-~~0000~~-~~0000~~

FAX: 011-~~0000~~-~~0000~~

E-mail: n-~~00000000@hokkaidonikompas.com~~

*FAXか郵送で返送をお願いいたします

平成18年度健康チェック結果（平成18年10月23日現在）

調査事業所 482事業所

対象者 30,674人

回答者数 29,076人(在籍者28,813名、任継移行者284名)

回収率 94.8%

項目別

単位:人、%、点

生活習慣8項目		年 齢		29歳以下		30歳代		40歳代		50歳以上		合 計		平成17年度合計	
		年 齢	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳以上	合 計	平成17年度合計							
ライフスタイル	毎日朝食を食べている人	5,195	65.3	4,857	70.3	5,090	79.5	6,861	87.8	22,003	75.7	21,994	75.3		
	1日7～8時間眠っている人	3,629	45.6	3,227	46.7	3,253	50.8	4,822	61.7	14,931	51.3	15,061	51.6		
	栄養バランスを考えて食べている人	3,606	45.3	3,902	56.5	4,053	63.3	5,400	69.1	16,961	58.3	16,681	57.1		
	たばこを吸わない人	4,782	60.1	3,472	50.2	3,158	49.4	4,423	56.6	15,835	54.5	15,119	51.8		
	定期的に運動をしている人	2,443	30.7	1,826	26.4	1,526	23.8	2,103	26.9	7,898	27.2	7,756	26.6		
	飲酒量は適正で週1日は飲まない人	5,903	74.2	4,523	65.5	3,831	59.9	4,552	58.3	18,809	64.7	18,875	64.6		
	実労働時間が9時間以内の人	4,294	54.0	3,449	49.9	3,523	55.1	5,329	68.2	16,595	57.1	16,503	56.5		
	自覚的なストレスはそんなに多くない人	4,518	56.8	4,198	60.8	4,190	65.5	5,670	72.6	18,576	63.9	18,634	63.8		
平均生活習慣点数		4.3		4.3		4.5		5.0		4.5		4.5			
平成17年度平均点数		4.3		4.2		4.4		5.0		4.5					

点数別

ライフスタイル判定		年 齢		29歳以下		30歳代		40歳代		50歳以上		合 計		平成17年度合計	
		年 齢	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳以上	合 計	平成17年度合計							
不良 <small>(生活習慣病が発生しやすい人)</small>	0	99	52.8	75	54.6	52	49.2	33	35.2	258	47.7	313	49.2		
	1	299		304		178		100		881		1,009			
	2	761		682		509		347		2,299		2,353			
	3	1,356		1,219		1,010		805		4,390		4,416			
	4	1,686		1,495		1,403		1,468		6,052		6,286			
中庸	5	1,711	37.3	1,406	36.1	1,485	40.6	1,944	47.2	6,546	40.4	6,437	39.3		
	6	1,252		1,089		1,110		1,747		5,198		5,045			
良好	7	650	9.9	535	9.3	515	10.2	1,083	17.6	2,783	11.9	2,675	11.5		
	8	140		105		137		287		669		667			
合 計		7,954		6,910		6,399		7,814		29,076		29,201			
平成17年度不良率			54.7		55.7		50.8		36.5		49.2				