

メンタルヘルス自己診断テスト

資生堂健康保険組合の
被保険者全員を対象と
して2007年度から実施

01 034838 1

メンタルヘルス自己診断テスト

心とからだの健康チェック

Self

健康アドバイスシート

ご住所

お名前

勤務先
(会社名・部署名など)

部署名

01 084838 4

1 あなたの日常生活について...

最近、3か月間の生活をふり返りながらお答えください

1 仕事の負担に多くを感ずるようになっている	2 できる限り多く休んでいる	3 日常生活でよりからだが疲れる	4 睡眠不足、よく汗をかきやすい	5 精神の落ち込みが頻りに感じられる	6 健康診断などで異常を指摘されている	7 病いのため、十分な休養がとれない	8 よく飽むる	9 家族や友人と楽しく食事をする	10 3食きちんと食べる	11 野菜の摂取をよく心がける	12 水分のとりすぎに注意する	13 食べ過ぎないように注意する	14 自分にもっと睡眠時間をとっている	15 心静かに眠れる	16 仕事と休養のバランスを大切にしている
17 定期的に気分をリフレッシュする	18 疲れたときは、ゆっくり休む	19 何にもしないで休む	20 人からせがまされたら断る	21 あがりぎみである	22 毎日つらさを感じない	23 自身の時間が守られている	24 次は何をするかわからなくなる	25 積極的な笑顔をみせる	26 1日間のことで、やる気がない	27 夢が実現するまで粘り続ける	28 けがや怪しい状態を感じることがある	29 健康にも仕事（仕事量と勤務時間）を大切に	30 石ノ水を使うなど、何かに熱中する	31 寝る前、「おやすみ」を言う	32 規則正しい生活を送っている

次へ

● 1週間以上の頻度（よく休むか程度）を必ずお答えください

● 1日の睡眠時間はどのくらいですか？

● ビールや中辛日本酒（日本酒で約2割）以上のアルコールを飲む日はありますか？

● 1日に喫草などの喫煙はありますか？

● 血圧はどのくらいですか？

2 職場や仕事について...

最近、3か月間の生活をふり返りながらお答えください

1 仕事に意欲・やりがいを感ずる	2 意欲を持って仕事ができる	3 仕事（業務）内容や業務方針に納得できる	4 積極的に仕事に関わっている	5 自身の仕事やキャリアアップに意欲がある	6 自分なりの仕事の楽しみ方ができる	7 いまの仕事を楽しんでいる	8 仕事を十分にこなしている	9 自分にとっての仕事ができていない	10 仕事に意欲のある仕事をしている	11 同僚や上司の期待に応えている	12 自分から積極的に発言や提案ができる	13 自分から上司に話しかけている	14 自分が所属するチームや部署に誇りや愛着を感じている	15 仕事の内容や業務量に納得している	16 新しい知識や技術を学んでいる	17 積極的な発言や提案をしている	18 同僚や上司とよく話している	19 仕事にやりがいを感じている	20 仕事にやりがいを感じている	21 自分のできる範囲で仕事ができる	22 業務に責任をもち取り組んでいる	23 業務や仕事に意欲がある	24 業務内容や業務量に納得している	25 自分にとって最適な働き方を求めている
------------------	----------------	-----------------------	-----------------	-----------------------	--------------------	----------------	----------------	--------------------	--------------------	-------------------	----------------------	-------------------	------------------------------	---------------------	-------------------	-------------------	------------------	------------------	------------------	--------------------	--------------------	----------------	--------------------	-----------------------

次へ

01 084838 5

健康への気づきとセルフコントロール

Self

健康アドバイスシート

健康 成太郎 様

この度は、「心とからだの健康チェックSelf（セルフ）」をご利用いただき誠にありがとうございます。先日よりお申し込みいただいた結果に基づき「健康アドバイスシート」をご報告申し上げます。Selfでは、あなたの健康を職場での状況と自身の状態、ライフスタイルなどから総合的に評価しています。この分析結果をよくお読みになって、あなたの健康状態に是非ともお役立てください。ご質問・ご相談などは「心とからだの健康相談」窓口にて、受け付けております。どうぞお気軽にご利用ください。

心とからだの健康チェック Selfについて

健康と仕事に関する悩みは多い方が増えて、身体も心も疲れている状態に陥りやすくなっています。心とからだの健康チェックは、心とからだの健康を総合的にチェックします。そして、このチェック結果をもとに、自分に合った働き方や生活習慣をアドバイスします。健康を維持していくには、自分自身の健康状態をよく把握することが大切です。

次ページからのコメントをご参考にあなたの健康生活を是非ともSelfにお役立てください。

0120-556-387

0120-556-387

0120-556-387

(ウェルリンク社)