

## 結果通知書の見方や判定基準を記載しています 結果通知書とともにご覧ください

**Q** 肥満度 (BMI) について教えてください。

**A** 肥満度 (Body Mass Index) は、一般に成人の肥満を判定する際に使われる指数で、下記の式により計算できます。

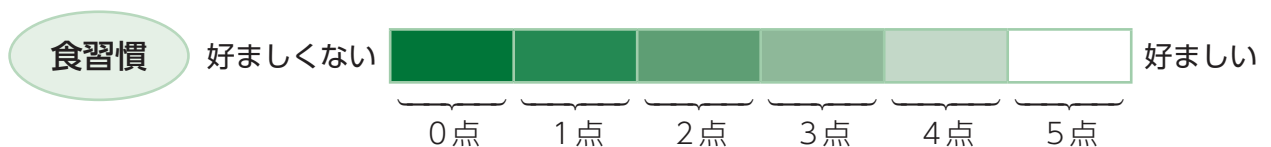
$$\text{BMI} = \frac{\text{あなたの体重 (kg)}}{\text{あなたの身長 (m)} \times \text{あなたの身長 (m)}}$$

**Q** 食生活は、なぜ大切なのですか。

**A** 不規則な食生活やカロリーや塩分のとりすぎは、肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常などのさまざまな生活習慣病をひきおこす原因となります。1日3食、規則正しく、腹八分目の食事を心がけ、栄養バランスのよい食事をとりましょう。

**Q** 「食習慣」について教えてください。

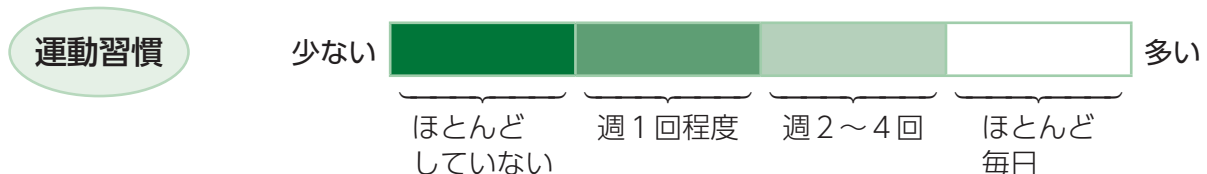
**A** 食習慣について、調査票で、全部5つの質問にお答えいただきました。判定では、食べ方に関する4項目（「食べる速度（1問）」、「朝食の欠食（1問）」、「間食・夜食（1問）」、「就寝前飲食（1問）」と、食事内容に関する1項目の計5項目（5問）について0-1で得点化し、0-5点に分布する得点に応じて、帯グラフの該当箇所に○を表記しています。○印が右側にあるほど、食べ方や食事内容が好ましいことを示しています。



項目ごとに判定し、「好ましくない」と判定された場合、例えば「食べる速度」については「早食いの傾向があります」などと判定、表記されています。

**Q** 「運動習慣」について教えてください。

**A** 結果通知書の帯グラフには、調査票で選択いただいた回答の該当箇所に、○が表記されています。○印が右側にあるほど、体を動かす習慣が多いことを示しています。

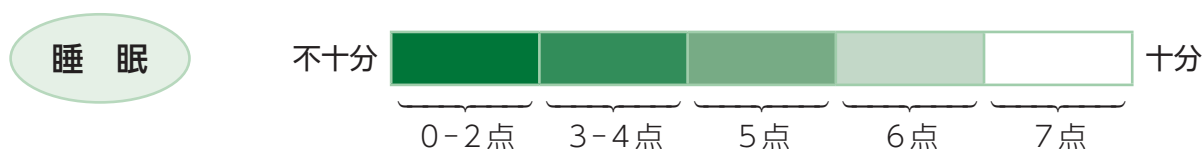


ご回答いただいたデータの分布状況、日本学術会議による提言（平成23年）などから、次のように判定しました。

回答結果	判 定
ほとんどしていない	運動する頻度が少ない傾向にあります
週1回程度	
週2～4回	適度な運動ができています
ほとんど毎日	

**Q** 「睡眠」について教えてください。

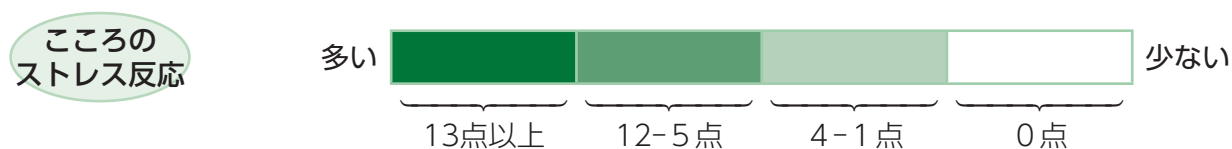
**A** 調査票の「睡眠の問題」に関する7つの質問項目について、それぞれ「ある」場合を0点、「ない」場合を1点として合計得点を計算し、データの分布状況から5つの得点区分を設定しました。結果通知書の帯グラフには、該当する合計得点の箇所、○が表記されています。○印が右側にあるほど、睡眠が十分であることを示しています。



回答結果	判 定
0-2点	睡眠が不十分な傾向にあります
3-4点	
5点	
6点	適度な睡眠がとれています
7点	

**Q** 「こころのストレス反応」について教えてください。

**A** 気分の落ち込みや不安の程度を、K6と呼ばれるものさしで測定しました。具体的には、「神経過敏に感じましたか」などの6項目について、それぞれ過去30日間にどのくらいの頻度であったかを点数化し、得点に応じてストレス反応の程度を判定しました。結果通知書の帯グラフには、合計得点の該当箇所、○が表記されています。



回答結果 (24点満点中)	判 定
13点以上	ストレス反応が多い傾向にあります
12-5点	ストレス反応がやや多い傾向にあります
4-1点	ストレス反応は少ない傾向にあります
0点	

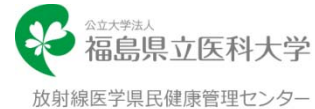
# 見本

〒960-1295  
福島県福島市光が丘1  
よしみアパート

医大 太郎 様  
こころID

(一般用)

実際は印字なし



## 平成27年度 県民健康調査「こころの健康度・生活習慣に関する調査」 結果通知書

このたびは、「こころの健康度・生活習慣に関する調査」にご協力いただきまして、ありがとうございます。ご回答いただきました内容から結果通知書を作成しました。平成26年度調査にご回答いただいた方には、その結果も表示しています。こころの健康度や生活習慣のおおよその状態を把握していただき、あなたの健康管理にお役立てください。

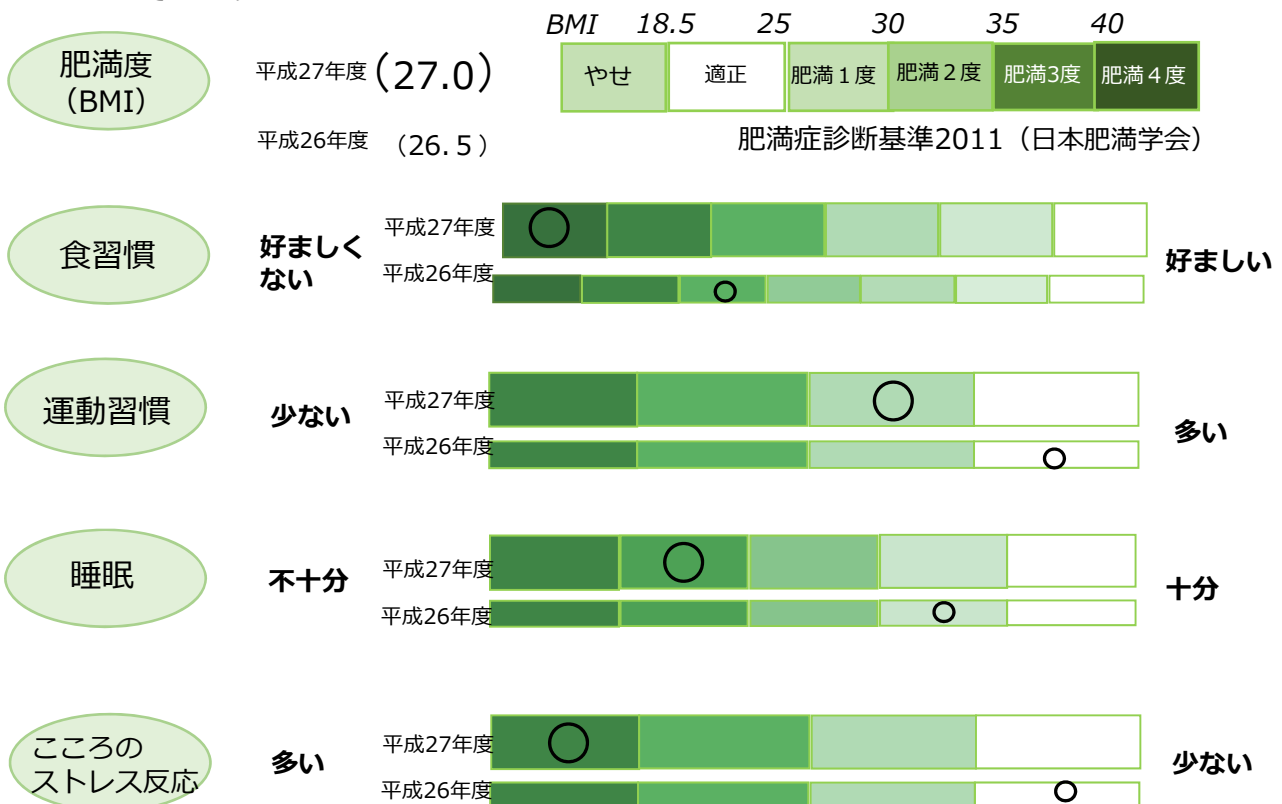
詳しい状況や問題については、この結果のみで判断することはできません。ご心配な方は、裏面に記載しておりますお問い合わせ先へご相談ください。

### あなたのこころの健康度・生活習慣の状況

調査回答記入日 年 月 日

#### 結果の見方について

○印は、あなたがそれぞれの項目について、どの位置にあるかを示しています。肥満度については、あなたのBMI (Body Mass Index)を記載しています。なお、回答がない、あるいは不明瞭であった項目の結果については、空欄となっています。



裏面に、アドバイスを掲載しています。食習慣については、質問に変更があったため、帯グラフの区分の数が平成26年度と平成27年度では異なります。平成27年度に調査票が『中学生用』から『一般用』となった方につきましては、平成26年度の結果は表示しておりませんので、ご了承ください。

A

## あなたへのアドバイス

別添の「結果通知書の見方や判定基準について（Q&A）」もあわせてごらんください。



### 肥満度について

#### 【アドバイス】

肥満傾向にあります。食べ過ぎや間食をさけて体重をコントロールしましょう。

### 食習慣について

#### 【アドバイス】

早食いの傾向があります。早食いをせずよく噛んで食べましょう。

朝食をとる頻度が少ない傾向にあります。朝食は頭と身体のウォームアップ！朝食をとる機会を増やしましょう。

間食や夜食をとりすぎる傾向にあります。間食や夜食を控えましょう。

就寝前に飲食する傾向にあります。就寝前2時間以内の飲食は控えましょう。

惣菜や弁当など調理された食品をとりすぎる傾向にあります。栄養成分表示を見て、バランスのよい食事をこころがけましょう。

### 運動習慣について

#### 【アドバイス】

適度な運動ができています。引き続き、定期的な運動をこころがけましょう。

### 睡眠について

#### 【アドバイス】

睡眠が不十分な傾向にあります。生活リズムを整え、必要な睡眠をとりましょう。眠れない日が続く場合は、かかりつけ医などの専門家にご相談ください。

### こころのストレス反応について

#### 【アドバイス】

ストレス反応が多い傾向にあります。当健康管理センターでは、ご相談を受け付けております。医療受診が必要な方には、医療機関に関する情報を提供していますので、お気軽にご連絡ください。

### アルコールについて

お酒を飲まれる方は、飲みすぎに注意して、多くても1日2合までにしましょう。

### 喫煙について

喫煙は健康に悪影響をおよぼすので、喫煙者の方には禁煙をお勧めします。

この調査では、皆様の「こころ」や「からだ」の健康状態をおうかがいし、必要に応じて、保健・医療・福祉・生活に関する情報を提供するなどの支援を実施しております。今回の調査にご回答いただいた方に対し、すでに、福島県立医科大学からお電話等で、ご連絡差し上げている方もございます。今後、何か気になることがありましたら、下記の専用お問い合わせ先へご連絡ください。

今後も継続的に「こころの健康度・生活習慣に関する調査」にご回答いただきますようお願い申し上げます。

#### 【お問い合わせ先】

「こころの健康度・生活習慣に関する調査」専用ダイヤル

福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター

電話番号：024-549-5170（お掛け間違いにご注意ください）

（9：00～17：00（12/29～1/3及び土日祝日を除く））

結果通知書に関するFAQ（よくある質問）はホームページにも掲載しています

URL <http://fukushima-mimamori.jp/qanda/mental-survey/>

