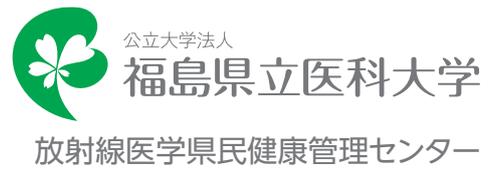


〒960-1295
 福島県福島市光が丘1よしみアパート

医大 太郎 様

A-00001 0000000000

平成26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。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。

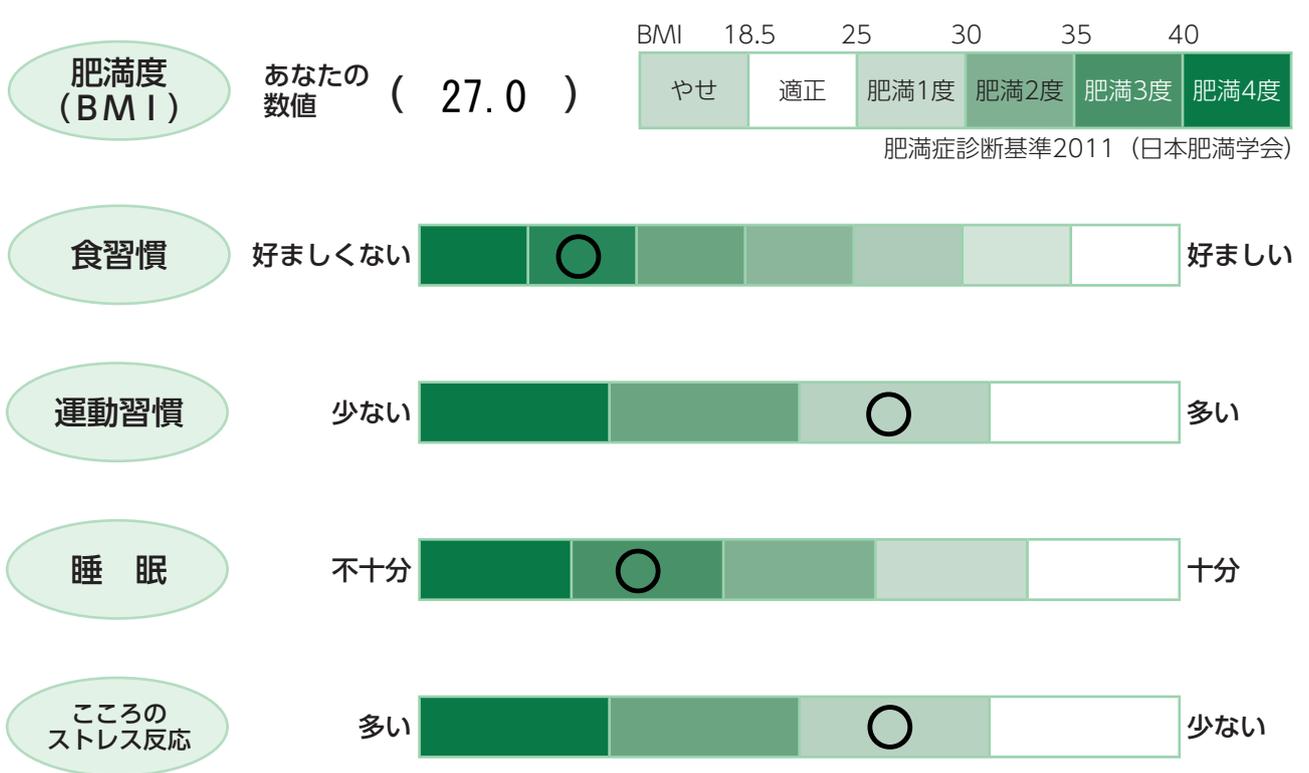
詳しい状況や問題については、この結果のみで判断することはできません。ご心配な方は、裏面に記載しておりますお問い合わせ先へご相談ください。

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

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、結果の見方とアドバイスを掲載しています

結果の見方とアドバイス



肥満度について

BMI (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、右の式により計算できます。

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

【アドバイス】

肥満傾向にあります。食べす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 ○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。

【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。朝食は頭と身体ウォームアップ！朝食をとる機会を増やしましょう。食べすぎの傾向にあります。食べすぎないように、腹八分目を心がけましょう。間食夜食をとりすぎる傾向があります。間食や夜食は控えましょう。

運動習慣について ○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。

【アドバイス】

適度な運動ができています。引き続き、定期的な運動を心がけましょう。

睡眠について ○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。

【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

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」、「絶望的だと感じましたか」などの6項目について、それぞれ過去30日間にどれくらいの頻度であったかを回答していただきました。得点に応じて、ストレス反応の程度を判定しました。

【アドバイス】

ストレス反応は少ない傾向にあります。今後、こころの健康について、不安などがありましたら、お気軽に当健康管理センターまでご相談ください。

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電話や文書を通じて、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) はホームページへ掲載しています

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

