

健康度・生活習慣診断検査 (DIHAL. 2, 中学生～成人用) Diagnostic Inventory of Health and Life Habit

著者：徳永 幹雄（九州大学名誉教授）

現在、健康の維持・増進と生活習慣病の予防は重要な課題となっています。そのために、本検査は健康度および生活習慣としての運動、食事、休養を同時に診断し、健康指導の参考にするために作成されました。

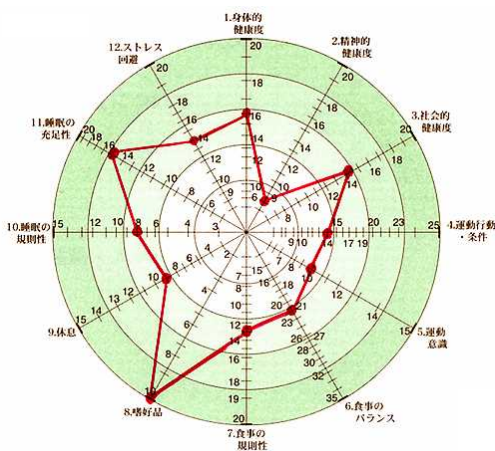
検査の目的

1. 個人や集団の健康度および生活習慣の実態や変容を理解する。
2. 健康度と生活習慣の相互関係を分析したり、その他の体力的、医学的、心理的検査結果との関係を分析する。
3. 個人や集団の資料をもとに望ましい健康や生活習慣へ変容するための教育的指導を行う。

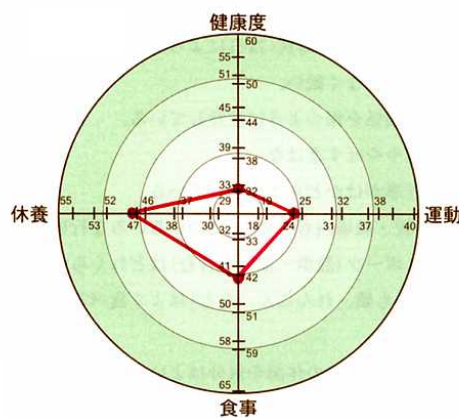
検査の方法

- 実施方法：健康度や日常生活状況について47の質問項目を順々に読み、回答欄に答えを記入する。
- 検査対象：中学生・高校生・大学生・社会人。
- 検査時間：約10～15分。
- 採点方法：検査終了後に自己採点する。結果は下図のようなプロフィールと判定図を描くことができる。

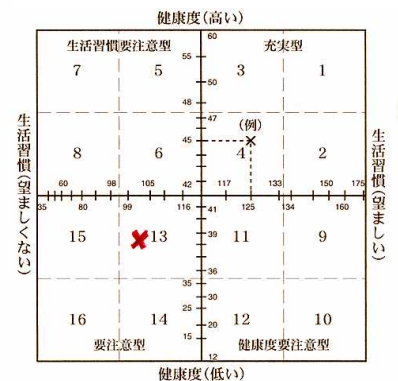
健康＝運動＋食事＋休養



▲因子別プロフィールの例



▲尺度別プロフィールの例



▲健康度・生活習慣パターンの判定図の例