

健康度診断検査(中学生～成人用)

Test of the Degree of Health

著者：松本 壽吉（九州大学名誉教授）

現在、多くの人は健康の維持、増進に付いて大変関心があり、自己の健康状態を知って、健康生活の実践をしようとしています。これまで、ただ身体的健康や精神的健康状態を別々に調べる検査はありましたが、総合的な健康状態を調べる検査はほとんどありませんでした。そこでこの検査は身体的健康、精神的健康、社会的健康の状態を総合的、客観的に診断できるように作成しました。この検査によって自己の健康状態を知り、健康生活の実践に役立ててください。個人はもちろん、集団の健康づくりの指導にも役立ちます。

検査の目的

1. 個人や集団の健康状態の実態や変容を理解する。
2. 身体的健康、精神的健康、社会的健康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：日常生活での健康状態（身体的健康、精神的健康、社会的健康）に付いて50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を描くことができる。



▲因子別プロフィールの例