

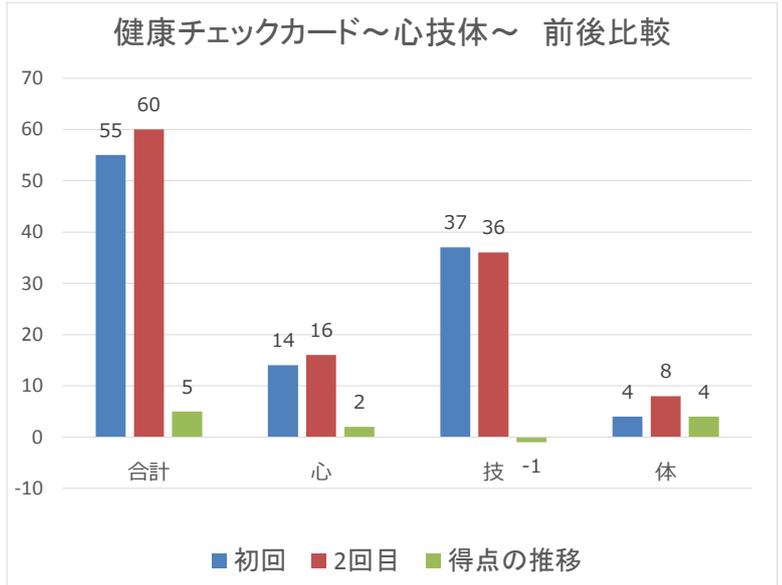
健康チェックカード～心技体～
調査結果報告書（個人）

氏名 N 様
初回 2016/7/19
2回目 2017/2/13
前回実施時より2点改善・・・青 前回実施時より2点減点・・・赤

報告日 2017/2/24

前後比較データ一覧

NO	大項目	中項目	小項目	初回	2回目	得点の推移
NO.1	心	幸福感	感情	0	2	2
NO.2		幸福感	行動	2	2	0
NO.3		幸福感	思考	2	0	-2
NO.4		抑うつ	面倒	1	1	0
NO.5		抑うつ	集中	1	1	0
NO.6		抑うつ	不安・焦燥	1	2	1
NO.7		ワークエンゲイジメント	活力	1	0	-1
NO.8		ワークエンゲイジメント	献身	1	1	0
NO.9		ワークエンゲイジメント	没頭	1	1	0
NO.10		バーンアウト	情緒的消耗（枯渇）	0	0	0
NO.11		バーンアウト	情緒的消耗（余裕欠如）	1	1	0
NO.12		バーンアウト	情緒的消耗（疲労）	0	1	1
NO.13		ソーシャルサポート	安堵	2	2	0
NO.14		ソーシャルサポート	信頼	0	1	1
NO.15		ソーシャルサポート	受容	1	1	0
NO.16	技	姿勢	クセ（腕組み・脚組み）	2	2	0
NO.17		姿勢	首	2	2	0
NO.18		姿勢	腰	2	1	-1
NO.19		姿勢	O脚・X脚	2	2	0
NO.20		動作	上肢動作性（右）	2	2	0
NO.21		動作	上肢動作性（左）	2	2	0
NO.22		動作	下肢動作性（右）	2	2	0
NO.23		動作	下肢動作性（左）	2	2	0
NO.24		動作	下肢動作性（総合）	2	2	0
NO.25		動作	FFD（前）	2	2	0
NO.26		動作	FFD（左右）	1	1	0
NO.27		動作	しゃがみこみ	0	0	0
NO.28		動作	つま先立ち	2	2	0
NO.29		動作	回旋（左右）	2	2	0
NO.30		歩行	インソールの使用	0	0	0
NO.31	歩行	歩き方	0	0	0	
NO.32	環境	荷物の持ち手	0	2	2	
NO.33	食生活	朝食の有無	2	2	0	
NO.34	食生活	食事（21時以降の食事と間食）	1	1	0	
NO.35	食生活	栄養のバランス	1	1	0	
NO.36	食生活	食べ方	1	1	0	
NO.37	食生活	飲酒	2	2	0	
NO.38	喫煙	喫煙習慣	2	2	0	
NO.39	継続的な運動	定期的な運動	2	0	-2	
NO.40	継続的な運動	毎日のストレッチ	1	1	0	
NO.41	体	睡眠	熟睡感	0	0	0
NO.42		睡眠	いびき	0	2	2
NO.43		睡眠	昼寝	0	0	0
NO.44		体調	排便	1	2	1
NO.45		体調	体温	1	2	1
NO.46		体調	脈拍	0	0	0
NO.47		体調	血圧	0	0	0
NO.48		体調	BMI：肥満度	0	0	0
NO.49		体調	歯の健康	2	2	0
NO.50		体調	慢性的な体の痛みや病気	0	0	0



全体コメント

全体として点数が向上しており、健康チェックカード～心技体～を通しての、健康状態の改善が見られる。
一方で、向上している部分は心の部分（特に仕事部分）であるので、生活習慣は改善する必要が残されている。

心コメント

上がり下がりの項目はあるものの、信頼できる相手ができたことで、不安が軽減されていることが読み取れる。

技コメント

点数が上がった項目は、靴の持ち手などの意識を変える部分で、意識して取り組まれたことが見て取れる。
一方で、軽めの運動をやめたことで、姿勢部分でも点数の減点があり、注意が必要。動作や姿勢部分の点数をみても継続的な運動は必要。

体コメント

睡眠や排便といった、生理的な項目で改善がみられる一方、脈拍や血圧などは変化がないので、軽めの運動を実施することを推奨する。

初回 2回目 得点の推移

	初回	2回目	得点の推移
合計	55	60	5
心	14	16	2
技	37	36	-1
体	4	8	4