

【健康意識等チェック表】

Q1 現在の健康状態はいかがですか。

1. 大いに健康 2. まあ健康 3. やや不健康 4. 非常に不健康 5. わからない

Q2 現在の健康状態にどの程度満足していますか。

1. 大いに満足 2. まあ満足 3. やや不満 4. 非常に不満 5. わからない

Q3 あなたは、日頃の生活の中で自分の健康にどの程度配慮していますか。

1. いつも健康第一と健康に配慮している 2. まあ配慮している
3. 忘れがちである 4. 無視することが多い 5. わからない

Q4 現在の体力状態にはどの程度満足していますか。

1. 大いに満足 2. まあ満足 3. やや不満 4. 非常に不満 5. わからない

Q5 過去の1年間において、学業や日常生活に支障をきたすような病気や体調不良、または怪我などを経験はありますか。ある場合には、()内にその内容を簡単に書いて下さい。

1. 特にない 2. ある ()

Q6 あなたは、長生きしたいと思いますか。

1. 思う 2. 思わない 3. わからない

Q7 老後の生活に対して、不安なことはありますか。

1. ある 2. 特にない 3. わからない

↳ どんな不安ですか? ()

Q8 あなたは、何歳くらいまで生きていたいと思いますか。⇒ ()歳くらいまで

Q9 現在のあなたは、以下の項目のうち、いくつに○が付きますか。実行している場合は()内に○、実行していない場合は×を記入して下さい。

1. 1日に7～8時間の睡眠をとっている。()
2. ほぼ毎日朝食をとっている。()
3. 間食はしない。()
4. 標準体重又は自分に合った適正体重を維持している。()
5. 授業の「体育」以外に定期的に運動をしている。()
6. 暴飲・暴食をしないよう注意している。()
7. タバコは吸わない。()

Q10 以下の文章のうち、誤っているものには×を、正しいものには○をつけよ。

- ① 1日の総摂取カロリーが同じ場合、「朝・夕食」または「昼・夕食」の“2食”の方が、「朝・昼・夕食」の“3食”より太りやすい。… ()
- ② カルシウムさえしっかり摂取していれば骨は強く維持できる。… ()
- ③ 過体重でも、体脂肪が少なければ必ずしも肥満者であるとは言えない。… ()
- ④ 有酸素的運動の長期的継続は体力、特に“全身持久力”の維持増進にとって最も大切であると言われている。… ()
- ⑤ 毎日十分な運動時間をとるならば、散歩程度のもので全身持久力を高めるための効果を最大に発揮できる。… ()

『設問』

○あなたは「健康とは何か」と聞かれたら、どのように答えますか？ あなたの考えをお書きください。

○また「健康の反対は何か」と聞かれたら、どのように答えますか？ 「不健康」以外で答えてください。

○ところで、あなたは「バイタル・サイン」って知っていますか？ 主なものに4つあります。

① _____、② _____、③ _____、④ _____

○また、「健康の三要素（健康の三本柱）」って何だと思いますか？

① _____、② _____、③ _____

○さて、「現代社会における健康阻害要因」はどんなものだと思いますか？ 主なもの3つを上げてください。

① _____ であること

② _____ であること

③ _____ であること

○おわりに、「健康のためには“三快”が大切」などと言われますが、その“三快”とは何か？

① _____、② _____、③ _____

◇ 本日の感想を、以下にお書きください。

