

区分	検査項目	該当条件	検査項目コード	出力値	識別コード	コメントコード	コメント	備考	
食生活	<採用時・定期健診問診項目> 朝食 1. ほとんど食べない 2. 時々食べない 3. 毎日食べる	「3-3-3」 「3-3-2」	0030010	1	0030011	8911	食事のバランスは全体にとれているようです。今後もバランスのよい食事を心がけましょう。		
	昼食 1. 嗜好品中心 2. 主食中心 3. 主食と副食	「3-3-1」 「3-1-A」 「3-2-A」		3			8912	食事のバランスが悪くなる可能性があります。日頃の食生活をチェックしてバランスの良い食事を心がけましょう。	
	夕食 1. 主に外で食べる 2. 時々外で食べる 3. 主に自宅で食べる	「3-N-N」 「1-A-A」 「2-A-A」		5			8913	栄養のバランスが悪いようです。食事は3食規則的にバランスよくとりましょう。	
運動	<採用時・定期健診問診項目> 運動の有無 1. 何もしていない 2. 運動している	「2-2-3」	0030020	1	0030021	8921	よい運動習慣ができています。今後も続けてください。		
	運動の頻度 1. 1~2回/週 2. 3回以上	「2-2-1」 「2-2-2」		2			8922	運動習慣はできているようですが、さらに1日の運動量を増やせるとよいでしょう。	
	1日の歩数 1. 5千歩未満 2. 1万歩未満 3. 1万歩以上	「2-1-2」 「2-1-3」		3			8923	運動を心がけておられるようですが、もう少し運動の回数を増やせるとよいでしょう。健康のために週3回以上の運動が有効とされています。	
		「2-1-1」		4			8924	運動を心がけておられるようですが、運動量が少ないようです。日常生活に運動を取り入れ、運動の回数と1日の運動量をもう少し増やせるとよいでしょう。適度な運動は生活習慣病の予防になるだけでなく心のリフレッシュにもなります。	
		「1-A-A」		5			8925	適度な運動は生活習慣病の予防になるだけでなく心のリフレッシュにもなります。	
喫煙	<問診項目> 喫煙の有無 1. 吸わない 2. 以前は吸っていたが最近1か月間は吸っていない 3. 吸っている	「1-A」 「2-A」	0030030	1	0030031	8931	今後も非喫煙習慣を続けましょう。健康維持につながります。	令和6年度から変更	
	喫煙本数 1. 1日10本未満 2. 1日20本未満 3. 1日30本未満 4. 1日30本以上	「3-1」 「3-2」 「3-3」 「3-4」		5			8932	タバコはガン・心臓病・動脈硬化・慢性肺疾患等を引き起こしやすくします。「百害あって一利なし」です。是非禁煙に努めましょう。	
飲酒	<採用時・定期健診問診項目> 飲酒の有無 1. のまない 2. やめた 3. 月に1日未満 4. 月に1~3回 5. 週に1~2回 6. 週に3~4回 7. 週に5~6回 8. 毎日	「1-A」 「2-A」	0030040	1	0030041	8941	飲酒されないようです。今後も健康維持に努めましょう。		
	平均飲酒量 1. 1日1合未満 2. 1日2合未満 3. 1日3合未満 4. 1日5合未満 5. 1日5合以上	「3-1」 「3-2」 「3-3」 「3-4」 「4-1」 「4-2」 「4-3」 「4-4」 「5-1」 「5-2」 「5-3」		2			8942	飲酒はほどほどがよいようです。今後も健康維持に努めましょう。	令和6年度から変更
		「6-2」 「7-2」		3			8943	ややアルコールの飲み過ぎです。できるだけ控えてください。	令和6年度から変更
		「6-3」 「7-3」 「8-2」 「8-3」		4			8944	過度の飲酒は、健康を損ねるため飲酒量を減らし、休肝日を作りましょう。	令和6年度から変更
		「3-5」 「4-5」 「5-5」 「6-4」 「6-5」 「7-4」 「7-5」 「8-4」 「8-5」		5			8945	アルコールの飲み過ぎです。飲酒量を減らし、休肝日を作りましょう。	令和6年度から変更

区分	検査項目	該当条件	検査項目コード	出力値	識別コード	コメントコード	コメント	備考	
肥満度	BMI 指数	肥満度判定	0030050	0030051	1	8951	健康的な体重です。健康のために現在の体重を維持しましょう。		
					3	8952	食事の栄養バランスを見直しましょう。	2021年度～使用しない	
					4	8953	食事の栄養バランスを見直し、偏食や食べ過ぎ・飲み過ぎに注意しましょう。	2021年度～使用しない	
					5	8954	食べ過ぎ・飲み過ぎに注意し、適正体重適度な運動を心がけましょう。	2021年度～使用しない	
					6	8955	体重は少なすぎても健康に悪影響を及ぼします。食事のバランスを見直し、適正体重を心掛けましょう。	2021年度～	
					7	8956	やや痩せぎみです。今よりも体重が減らないよう注意しましょう。	2021年度～	
					8	8957	適正範囲の体重ですが、バランスの良い食事と体的な運動を心掛け、今よりも体重が増えないようにしましょう。	2021年度～	
					9	8958	適正体重をオーバーしています。食べすぎ、飲みすぎに注意し、適度な運動を心掛けて、適正体重を目指しましょう。	2021年度～	
メンタルヘルス	<採用時・定期健診問診項目> 「夜間に何回も目が覚める」 「朝早く目が覚めて眠れない」 「悲観的に物事を考える」 「何事にもおっくうである」 「仕事に集中できない」 「いらいらして落ち着かない」 「何となくだるい」 「些細なことにこだわる」 「午後にならないと調子が出ない」 「性欲が低下している」	左記問診項目に6項目以上該当	0030699	c	0030061	6901	様々なストレスが重なり、過剰ストレス状態にあることが考えられます。過剰なストレスは、体の病気から心の病気までありとあらゆる病気を引き起こします。一度、相談室の利用か専門医による診察をお勧めします。		
		左記問診項目に3～5項目該当				b	6902	正常範囲ですが、やや過労による不安・緊張傾向がうかがわれます。ストレス反応をほうっておいたままにすると、心や体の病気になってしまいます。そのためには、今自分がどんなストレス状態であるのか気づくことが大切です。自分に合ったストレス解消法やカウンセリングなどを利用することをお勧めします。	
		左記問診項目に0～2項目該当				a	6903	現在のところ問題になる状態ではありません。普段からライフスタイルを整え、上手くストレスを解消し、ストレス等に耐えられる力を高めておきましょう。	

表中の「A」はすべての回答と未回答を含む。「N」は未回答のみとする。