

チェックシート



① あなたは? 男性・女性(年令

才)

この結果は、半田市民の健康状態の把握や、 保健事業計画のデータとして活用させていただきます。 個人を特定することはありません。

② 唾液アミラーゼ測定の結果は、0~200KU/Lで表示されます。 予想するところに○をつけてください。

ストレス 🗲 📗

100

→ ストレス ②(> <) S

200

③ 唾液アミラーゼ測定の結果

KU/L

こころのチェック

- 1 なかなか寝つけない
- 2夜中に目が覚める
- 3 イライラしやすい
- 4 言いたいことがうまく言えない
- 5人前に出ると緊張しやすい
- 6 人ごみの中で気分が悪くなる ことがある
- 7 緊張すると手に汗をかいたり、 ふるえたりする
- 8 外で食事をすることが苦になる
- 9職場などで緊張することが多い
- 10 ちょっとしたことが気になる
- 11 孤独を感じるときがある
- 12 憂うつになることがある
- 13 朝起きると気分が悪い
- 14 なにもかもが、おつくうだ
- 15 わけもなく不安になることがある
- 16 自分は社会から取り残されているように感じる
- 17 自分が自分でないように感じる
- 18 何か良くないことが起こりそう な気がする
- 19 じっとしていられないくらい落ち 着かないときがある
- 20 電話の音やドアのノックの音に ビクっとすることがある

○の数

個

参考文献: あなたのためのメンタルヘルス(東京法規出版) メンタルヘルス(日本家族計画協会)

からだのチェック

- 1体がだるい
- 2 疲れやすくなった
- 3頭が重い
- 4 眉がこる
- 5背中がこる
- 6 胃が痛む
- 7 腹痛がある
- 8 手足が冷える
- 9温度の変化に対して敏感である
- 10 じんましんが出やすい
- 11 脈が速い
- 12 胸が苦しくなる
- 13 動悸がする
- 14 息苦しい
- 15 手がふるえる
- 16 冷や汗をかく
- 17 顔がピクピク引きつる
- 18 吐き気がする
- 19 食欲がない
- 20 めまいがする
- 21 風邪をよくひく

○の数

個

【お疲れ度判定】

こころと体それぞれ判定しましょう。

13個以上→レッドカードかなり疲れがたまっています専門機関

かなり疲れがたまっています専門機関へ 相談しましょう。

7~12個→イエローカード 疲れがたまっています。休養をとりましょう。

3~6個→ブルーカード 人並み程度の疲労度です。

0~2個→快調