


(秘) THI-wp, the Total Health Index for work place

健康チェック票 T H I

アンケート実施責任者 

この調査票は、あなたの心身の健康のあらましを知るためのものです。

(秘)扱いとして、他人には絶対に知られないようにしますから、ありのままをご記入下さい。
全部で130項目あります。この判定の結果は「あなたの健康度」として親展でお返します。

()内の項目は あなたにあてはまるものに をつけて下さい。

書きたくないところは 書かなくていいです。まず、下線の空欄に ご記入下さい。

記入 年月日： 平成____年____月____日

ふりがな

お名前：_____ 性別 (1.男 2.女)

生年月日：大正・昭和・平成 ____年____月____日 生れ 年齢____歳

所属・職場(部局・課・係など)：_____

結果について必要な時の医師等からのご連絡先：

ご自宅の住所： 〒_____

携帯/自宅の電話・FAXなど：_____

メールアドレス：_____

身長： 約 _____ cm; 体重： 約 _____ kg

最近の血圧： 上が大体 _____ mmHg; 下が大体 _____ mmHg

この1、2ヵ月の平均労働時間数は： 大体 週 _____ 時間

この1、2ヵ月の平均睡眠時間数は次のどれですか：

(< 6時間未満、 6時間以上 ~ < 7時間未満、 7時間以上)

終わりましたら次のページに進んで下さい。 裏へ

これからの質問に対し、ご自分をもっともよく当てはまる答えを　で囲んで下さい。
はっきりしない場合にも、よく考えて、いずれかに必ず　をつけて下さい。

1. 甘いものが好きですか…………… はい　どちらでもない　いいえ
2. 早寝早起きのほうですか…………… はい　どちらでもない　いいえ
3. 口の中が　あれることがありますか…………… はい　ときどき　いいえ
4. 頭が痛くなることがありますか…………… はい　ときどき　いいえ
5. 最近　せきが出ますか…………… はい　ときどき　いいえ

6. 皮ふ　が　弱いほうですか…………… はい　どちらでもない　いいえ
7. 消化不良を起こすことがありますか…………… よく　ときどき　いいえ
8. イライラすること　がありますか…………… よく　ときどき　いいえ
9. よく赤面しますか…………… はい　どちらでもない　いいえ
10. 神経が敏感なほうですか…………… はい　どちらでもない　いいえ

11. 近ごろ元気がないですか…………… はい　どちらでもない　いいえ
12. 金持ち　をうらやましいと思えますかはい…………… はい　どちらでもない　いいえ
13. 目まい　がすることがありますかよく…………… はい　ときどき　いいえ
14. 寒がりや　ですか…………… はい　どちらでもない　いいえ
15. 間食^{かんしょく}をしますか…………… はい　ときどき　いいえ

16. 舌が　あれやすいですか…………… よく　ときどき　いいえ
17. 頭が　ぼんやりすることがありますか…………… よく　ときどき　いいえ
18. くしゃみ　が出るがありますか…………… よく　ときどき　いいえ
19. 目が　疲れやすいですか…………… よく　ときどき　いいえ
20. げっぷ　が出るがありますか…………… よく　ときどき　いいえ

21. 人に待たされると　イライラしますか…………… はい　どちらでもない　いいえ
22. 過ぎたことを　よくよ考えますか…………… はい　どちらでもない　いいえ
23. よく考えてから行動しますか…………… はい　どちらでもない　いいえ
24. 手足がだるいことがありますか…………… よく　ときどき　いいえ
25. 他人に誤解されやすい性格だと思えますか…………… はい　どちらでもない　いいえ

26. ふだんコンタクトレンズをしていますか…………… はい　どちらでもない　いいえ
27. 歯ぐきの色が悪いですか…………… かなり　少し　いいえ
28. 人に　顔色が悪いと言われますか…………… よく　ときどき　いいえ
29. 自分の気に入らないことがあると　カッとしますか…………… はい　どちらでもない　いいえ
30. のどがつまったような感じが　ありますか…………… よく　ときどき　いいえ

31. できものが できやすいですか…………… よく ときどき いいえ
32. 人生が悲しく 希望が持てないですか…………… はい どちらでもない いいえ
33. みぞおちのあたり(胃)が 痛むことがありますか…………… よく ときどき いいえ
34. 自分の体重について どう思っていますか…………… ふとりすぎ ふつう やせすぎ
35. 体のあちこちが痛むこと がありますか…………… よく ときどき いいえ
-
36. 知っている人の中には きらいな人もいますか…………… はい どちらでもない いいえ
37. いつもおもしろくなく 気がふさぎますか…………… はい どちらでもない いいえ
38. 大勢の前でも 平気で意見の発表ができますか…………… はい どちらでもない いいえ
39. 頭が重いことがありますか…………… よく ときどき いいえ
40. 人が自分をどう思っているか 気になりますか…………… はい どちらでもない いいえ
-
41. 苦労性(くろうしょう)だと思えますか…………… はい どちらでもない いいえ
42. 口臭(こうしゅう)が強いですか…………… かなり 少し いいえ
43. 食欲のないときがありますか…………… よく ときどき いいえ
44. 無礼(ぶれい)な人には ぶあいそう になりますか…………… はい どちらでもない いいえ
45. 立ちくらみすることがありますか…………… よく ときどき いいえ
-
46. 会合に出席しても いつも孤独を感じますか…………… はい どちらでもない いいえ
47. 宗教書や哲学書を 読みますか…………… よく ときどき いいえ
48. 痰(たん)がからむことがありますか…………… よく ときどき いいえ
49. 目が充血してまっかになることがありますか…………… よく ときどき いいえ
50. 生つば が出る場合がありますか…………… よく ときどき いいえ
-
51. 下痢をすることがありますか…………… よく ときどき いいえ
52. 肩がこったり 痛んだり することが ありますか…………… よく ときどき いいえ
53. ひや汗 をかくことがありますか…………… よく ときどき いいえ
54. 衣服や手のよごれが 気になりますか…………… はい どちらでもない いいえ
55. 目が ぼんやりかすむ ことがありますか…………… よく ときどき いいえ
-
56. 歯ぐき から出血することがありますか…………… よく ときどき いいえ
57. 医者から 血圧のことで何か言われましたか…………… 高血圧 いいえ 低血圧
58. 不平不満が 多いほうだと思いますか…………… はい どちらでもない いいえ
59. 毎日20本以上のタバコをすいますか…………… はい 20本未満 全くすわない
60. ひとりぼっち だと感じる場合がありますか…………… よく ときどき いいえ
-
61. 人の うわさ話 をすることがありますか…………… よく ときどき いいえ
62. 鼻水が出る場合がありますか…………… よく ときどき いいえ
63. じんましん が出る場合がありますか…………… よく ときどき いいえ
64. 歯をみがくときなどに はきけのすることがありますか…………… よく ときどき いいえ
65. 腰の痛むことがありますか…………… よく ときどき いいえ

66. 気疲(きづかれ)れ するほうですか…………… はい どちらでもない いいえ
67. 体が熱っぱかったり 微熱があつたりしますか…………… よく ときどき いいえ
68. その日のうちににすべき事は 必ずその日のうちにしますか… はい どちらでもない いいえ
69. 背中や背骨(せぼね)が 痛むことがありますか…………… よく ときどき いいえ
70. 便秘(べんぴ)しやすいですか…………… よく ときどき いいえ
71. 仕事や勉強がきつい と感じるがありますか…………… よく ときどき いいえ
72. 深く考えずに行動することがありますか…………… よく ときどき いいえ
73. 酒類をたくさん飲みますか…………… はい 少し 全く飲まない
74. 人に会いたくないときがありますか…………… よく ときどき いいえ
75. 物事に敏感なほうですか…………… はい どちらでもない いいえ
76. 急いで歩くと 動悸(どうき) が激しくなりますか…………… よく ときどき いいえ
77. 試験の時や目上(めうえ)の人の質問に答える時 汗をかきますか… はい ときどき いいえ
78. 体が弱いほうですか…………… はい 少し いいえ
79. 見知らぬ場所では落着きませんか…………… はい どちらでもない いいえ
80. 排便(はいべん)のとき肛門(こうもん)が痛みますか…………… よく ときどき いいえ
81. 気分に波がありすぎると思えますか…………… はい どちらでもない いいえ
82. 近ごろ体がだるいのですか…………… いつも ときどき いいえ
83. ちょっとしたことが 気になりますか…………… はい どちらでもない いいえ
84. かぜをひきやすいですか…………… はい どちらでもない いいえ
85. 目が痛かったり 熱く感じたりすることがありますか…………… よく ときどき いいえ
86. 胃腸の具合が悪いことがありますか…………… よく ときどき いいえ
87. 目上(めうえ)の人が近づくと ふるえそうになりますか… はい どちらでもない いいえ
88. まぶたが重いと感じるがありますか…………… よく ときどき いいえ
89. 鼻がつまるがありますか…………… よく ときどき いいえ
90. ひげ目を感じるがありますか…………… よく ときどき いいえ
91. 近ごろ朝起きるのがつらいですか…………… いつも ときどき いいえ
92. どなりつけられると体がすくみますか…………… はい どちらでもない いいえ
93. 胸やけすることがありますか…………… よく ときどき いいえ
94. 痔(じ)の出血がありますか…………… よく ときどき いいえ
95. 朝食を食べないことがありますか…………… よく ときどき いいえ
96. ちょっとしたことで すぐカッとしますか…………… はい どちらでもない いいえ
97. 息をすると ゼイゼイと音がしますか…………… よく ときどき いいえ
98. 医者から糖尿病と言われたことがありますか…………… はい 中間 いいえ
99. 発疹(赤いぶつぶつ)が出るがありますか…………… よく ときどき いいえ
100. ゆうつ なときがありますか…………… よく ときどき いいえ

101. 胃が重かったり もたれたりすることがありますか…… よく ときどき いいえ
102. 新聞の社説は毎日読みますか…… はい どちらでもない いいえ
103. 横になって休みたいことがありますか…… よく ときどき いいえ
104. 口がはれぼったかったり 熱っぽいことがありますか… よく ときどき いいえ
105. 夜中の突然の音などで おびえることがありますか… はい どちらでもない いいえ

106. のどが痛かったり いがらっぽかったりしますか… よく ときどき いいえ
107. 神経質だと思いますか…… はい どちらでもない いいえ
108. 目やにが多いですか…… 多い ふつう いいえ
109. 自分の生き方はまちがっていたと思いますか…… よく ときどき いいえ
110. 他人に自分をよく見せたいですか…… はい どちらでもない いいえ

111. 食後に胃が痛むことがありますか…… よく ときどき いいえ
112. 心配性(しんぱいしょう)だと思いますか…… はい どちらでもない いいえ
113. 近ごろ寝不足ですか…… はい どちらでもない いいえ
114. 歯ぐきがはれることがありますか…… よく ときどき いいえ
115. 人に命令されるのはきらいですか…… はい どちらでもない いいえ

116. 気が小さいと思いますか…… はい どちらでもない いいえ
117. 痰(たん) が出ることがありますか…… よく ときどき いいえ
118. 皮ふ がかゆくることがありますか…… よく ときどき いいえ
119. 近ごろ何かにつけて自信がなくなってきましたか… はい どちらでもない いいえ
120. 顔がほてったり 頭がのぼせたり しますか…… よく ときどき いいえ

121. 人に見られていると 仕事が手につきませんか… はい どちらでもない いいえ
122. 食事の不規則なことがありますか…… よく ときどき いいえ
123. 季節に花粉症がありますか…… はい ときどき いいえ
124. 気むずかしいほうですか…… はい どちらでもない いいえ
125. 人にせかされると しゃくにさわりますか…… はい どちらでもない いいえ

126. 短時間に たくさんの仕事をする自信がありますか… はい どちらでもない いいえ
127. 空腹時に胃が痛むことがありますか…… よく ときどき いいえ
128. 最近ストレス状態ですか…… はい どちらでもない いいえ
129. パソコンや携帯メールを1日平均何時間くらい使いますか……

…………… 1日4時間以上 4時間未満 使わない

130. 1週間に平均何回くらい運動をしますか…… 週 3回以上 週 1 - 2回 全くしない

これで質問は終了ですが、これらの質問のうち、あるいはそれ以外で 特に気になることがあれば 下に書いて下さい。 なければ、もう一度最初から、記入もれがないか確かめて下さい。
