

## 結果通知書の見方や判定基準を記載しています 結果通知書とともにご覧ください

**Q** 肥満度 (BMI) について教えてください。

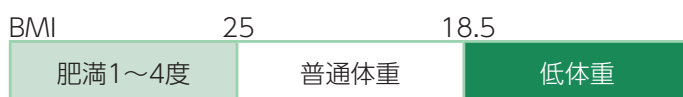
**A** 肥満度 (Body Mass Index) は、一般に成人の肥満を判定する際に使われる指数で、下記の式により計算できます。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

〈計算例〉身長175cm、体重68kg の人の場合

$$\text{BMI} = 68 \div 1.75 \div 1.75 = 22.20 \quad \text{つまり普通体重です。}$$

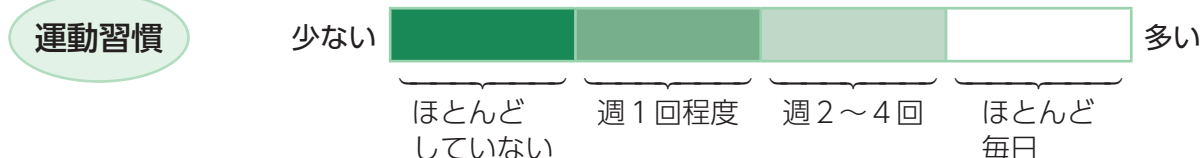
〈判定基準〉



参照：肥満症診療ガイドライン2022（日本肥満学会）  
健康日本21目標値（厚生労働省）

**Q** 「運動習慣」について教えてください。

**A** 結果通知書の帯グラフには、調査票で選択いただいた回答の該当箇所に、○印が表記されています。○印が右側にあるほど、体を動かす習慣が多いことを示しています。

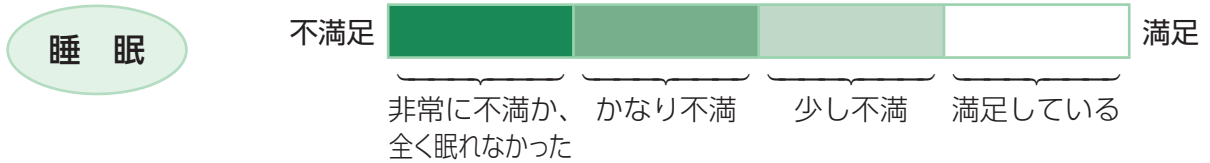


ご回答いただいたデータの分布状況、日本学術会議による提言（平成23年）などから、次のように判定しました。

回答結果	判定
ほとんどしていない	運動する頻度が少ない傾向にあります
週1回程度	
週2～4回	適度な運動ができています
ほとんど毎日	

Q 「睡眠」について教えてください。

A 結果通知書の帯グラフには、調査票で選択いただいた回答の該当箇所に、○印が表記されています。○印が右側にあるほど、睡眠に満足していることを示しています。

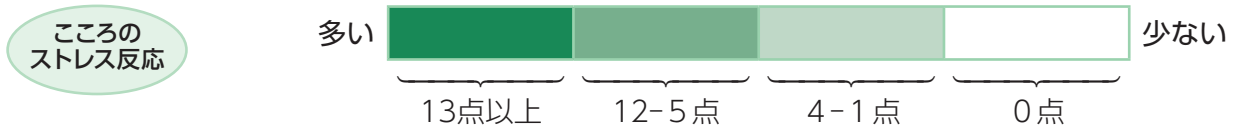


ご回答いただいた内容から、次のように判定しました。

回答結果	判定
非常に不満か、全く眠れなかった	睡眠の質が落ちている傾向にあります
かなり不満	
少し不満	
満足している	質の良い睡眠がとれています

Q 「こころのストレス反応」について教えてください。

A 気分の落ち込みや不安の程度を、K6と呼ばれるものさしで測定しました。具体的には、「神経過敏に感じましたか」などの6項目について、それぞれ過去30日間にどのくらいの頻度であったかを点数化し、得点に応じてストレス反応の程度を判定しました。結果通知書の帯グラフには、合計得点の該当箇所に○印が表記されています。



回答結果 (24点満点中)	判定
13点以上	ストレス反応が多い傾向にあります
12-5点	ストレス反応がやや多い傾向にあります
4-1点	ストレス反応は少ない傾向にあります
0点	