

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

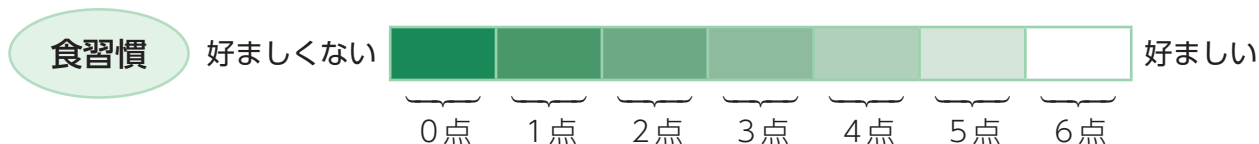
Q 肥満度 (BMI) について教えてください。

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。

$$\text{BMI} = \frac{\text{あなたの体重 (kg)}}{\text{あなたの身長 (m)} \times \text{あなたの身長 (m)}}$$

Q 「食習慣」について教えてください。

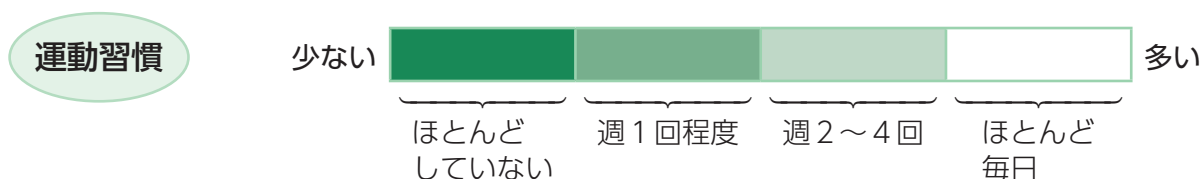
A 食習慣について、調査票で、全部で10の質問にお答えいただきました。判定では、食べ方に関する4項目（「食べる速度（1問）」、「朝食の欠食（1問）」、「間食・夜食（1問）」、「就寝前飲食（1問）」）と、食事内容に関する2項目（「調理食品（1問）」、「食事のバランス（5問）」）の計6項目（10問）について0～1で得点化し、0～6点に分布する得点に応じて、帯グラフの該当箇所に○を表記しています。○印が右側にあるほど、食べ方や食事内容が好ましいことを示しています。



項目ごとに判定し、「好ましくない」と判定された場合、例えば「食べる速度」については「早食いの傾向があります」などと判定、表記されています。

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、○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。

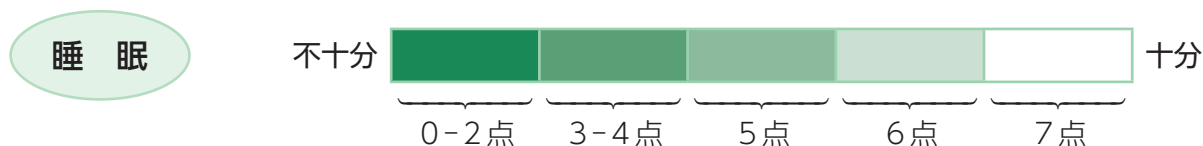


ご回答いただいたデータの分布状況、日本学術会議による提言（平成23年）などから、次のように判定しました。

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。

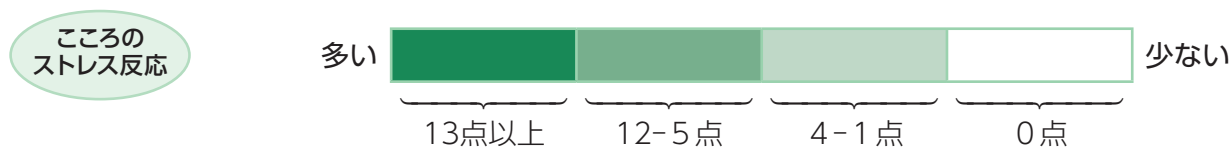
A 調査票の「睡眠」に関する7つの質問項目について、それぞれ「ある」場合を0点、「ない」場合を1点として合計得点を計算し、データの分布状況から5つの得点区分を設定しました。結果通知書の帯グラフには、該当する合計得点の箇所、○が表記されています。○印が右側にあるほど、睡眠が十分であることを示しています。



回答結果	判 定
0-2点	睡眠が不十分な傾向にあります
3-4点	
5点	
6点	適度な睡眠がとれています
7点	

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、○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	