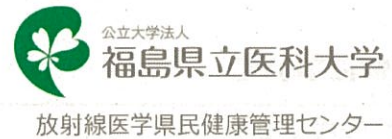


見本

(0-3歳用)

〒960-1295
 福島県福島市光が丘1
 よしみアパート
 医大 太郎 様
 ころID



平成27年度 県民健康調査「ころの健康度・生活習慣に関する調査」
 結果通知書

このたびは、「ころの健康度・生活習慣に関する調査」にご協力いただきまして、ありがとうございます。ご回答いただきました内容から結果通知書を作成しました。平成26年度調査にご回答いただいた方には、その結果も表示しています。ころの健康度や生活習慣のおおよその状態を把握していただき、お子さまの健康管理にお役立ててください。

詳しい状況や問題については、この結果のみで判断することはできません。ご心配な方は、裏面に記載しておりますお問い合わせ先へご相談ください。

お子さまのころの健康度・生活習慣の状況

調査回答記入日 年 月 日

結果の見方について

○印は、お子さまがそれぞれの項目について、どの位置にあるかを示しています。身長、体重については、()内はお子さまの数値、【 】内は全国平均(月齢)の数値です。なお、回答がない、あるいは不明瞭であった項目の結果については、空欄となっています。

	お子さまの数値	全国平均の数値	平成26年度の結果
身長	(88.2)cm	【95.6】cm	(84.3)cm
体重	(11.5)kg	【14.7】kg	(9.8)kg
食習慣	好ましく ない	平成27年度 平成26年度	好ましい
運動習慣	少ない	平成27年度 平成26年度	多い
就寝時刻	遅い	平成27年度 平成26年度	早い

裏面に、アドバイスを掲載しています

お子さまへのアドバイス

別添の「結果通知書の見方や判定基準について (Q&A) 」もあわせてごらんください。



食習慣について

【アドバイス】

食事の内容が偏る傾向にあります。
魚・野菜などバランスの良い食事を心がけましょう。アレルギー等のある場合は医師に相談しましょう。

運動習慣について

【アドバイス】

適度な運動ができています。
引き続き、定期的な運動をこころがけましょう。

就寝時刻について

【アドバイス】

適度な睡眠がとれています。
引き続き、生活リズムを整え、必要な睡眠をとりましょう。

この調査では、皆様の「こころ」や「からだ」の健康状態をおうかがいし、必要に応じて、保健・医療・福祉・生活に関する情報を提供するなどの支援を実施しております。今回の調査にご回答いただいた方に対し、すでに、福島県立医科大学からお電話等で、ご連絡差し上げている方もございます。今後、何か気になることがありましたら、下記の専用お問い合わせ先へご連絡ください。

今後も継続的に「こころの健康度・生活習慣に関する調査」にご回答いただきますようお願い申し上げます。

【お問い合わせ先】

「こころの健康度・生活習慣に関する調査」専用ダイヤル
福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター

電話番号：024-549-5170（お掛け間違いにご注意ください）

（9：00～17：00（12/29～1/3及び土日祝日を除く））

結果通知書に関するFAQ（よくある質問）はホームページにも掲載しています



URL <http://fukushima-mimamori.jp/qanda/mental-survey/>



見本

(4-6歳用)

〒960-1295
 福島県福島市光が丘1
 よしみアパート

医大 太郎 様
 ころろID



公立大学法人

福島県立医科大学

放射線医学県民健康管理センター

平成27年度 県民健康調査「ころろの健康度・生活習慣に関する調査」 結果通知書

このたびは、「ころろの健康度・生活習慣に関する調査」にご協力いただきまして、ありがとうございます。ご回答いただきました内容から結果通知書を作成しました。平成26年度調査にご回答いただいた方には、その結果も表示しています。ころろの健康度や生活習慣のおおよその状態を把握していただき、お子さまの健康管理にお役立てください。

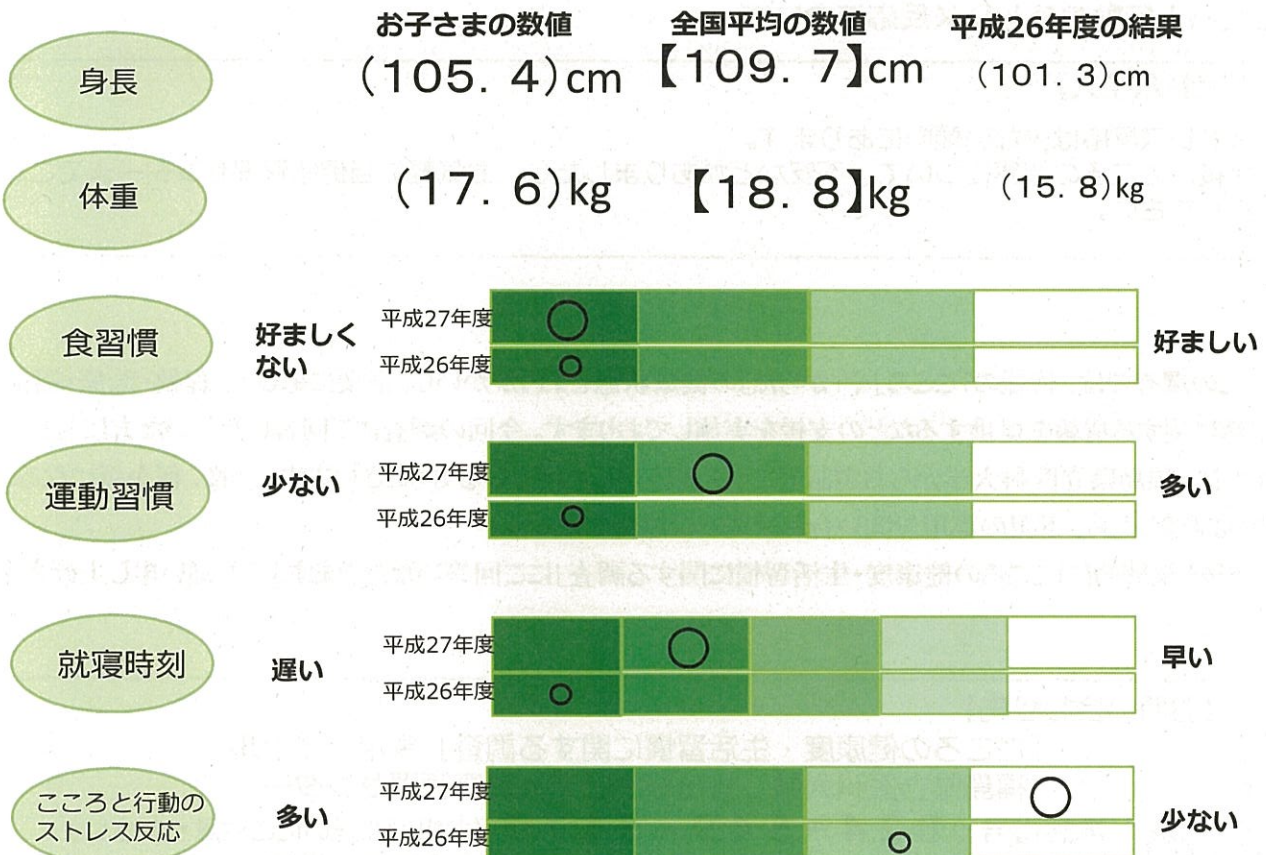
詳しい状況や問題については、この結果のみで判断することはできません。ご心配な方は、裏面に記載しておりますお問い合わせ先へご相談ください。

お子さまのころろの健康度・生活習慣の状況

調査回答記入日 年 月 日

結果の見方について

○印は、お子さまがそれぞれの項目について、どの位置にあるかを示しています。身長、体重については、()内はお子さまの数値、【 】内は全国平均(月齢)の数値です。なお、回答がない、あるいは不明瞭であった項目の結果については、空欄となっています。



裏面に、アドバイスを掲載しています。平成27年度に調査票が『0-3歳用』から『4-6歳用』となった方につきましては、平成26年度の結果は表示しておりませんので、ご了承ください。

お子さまへのアドバイス



別添の「結果通知書の見方や判定基準について（Q&A）」もあわせてごらんください。

食習慣について

【アドバイス】

早食いの傾向があります。早食いをせずよく噛んで食べましょう。
カロリーや塩分をとりすぎる傾向にあります。栄養成分表示を見て、カロリーや塩分のとりすぎに注意しましょう。
食事の内容が偏る傾向にあります。魚・野菜などバランスの良い食事を心がけましょう。アレルギー等のある場合は医師に相談しましょう。

運動習慣について

【アドバイス】

運動する頻度が少ない傾向にあります。
定期的な運動をこころがけましょう。

就寝時刻について

【アドバイス】

適度な睡眠がとれています。
引き続き、生活リズムを整え、必要な睡眠をとりましょう。

こころと行動のストレス反応について

【アドバイス】

ストレス反応は少ない傾向にあります。
今後、こころの健康について、不安などがありましたら、お気軽に当健康管理センターまでご相談ください。

この調査では、皆様の「こころ」や「からだ」の健康状態をおうかがいし、必要に応じて、保健・医療・福祉・生活に関する情報を提供するなどの支援を実施しております。今回の調査にご回答いただいた方に対し、すでに、福島県立医科大学からお電話等で、ご連絡差し上げている方もございます。今後、何か気になることがありましたら、下記の専用お問い合わせ先へご連絡ください。

今後も継続的に「こころの健康度・生活習慣に関する調査」にご回答いただきますようお願い申し上げます。

【お問い合わせ先】

「こころの健康度・生活習慣に関する調査」専用ダイヤル
福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター

電話番号：024-549-5170（お掛け間違いにご注意ください）

（9：00～17：00（12/29～1/3及び土日祝日を除く））

結果通知書に関するFAQ（よくある質問）はホームページにも掲載しています

URL <http://fukushima-mimamori.jp/qanda/mental-survey/>



見本

(小学生用)

〒960-1295

福島県福島市光が丘1

よしみアパート

医大 太郎 様

こころID



公立大学法人

福島県立医科大学

放射線医学県民健康管理センター

平成27年度 県民健康調査「こころの健康度・生活習慣に関する調査」 結果通知書

このたびは、「こころの健康度・生活習慣に関する調査」にご協力いただきまして、ありがとうございます。ご回答いただきました内容から結果通知書を作成しました。平成26年度調査にご回答いただいた方には、その結果も表示しています。こころの健康度や生活習慣のおおよその状態を把握していただき、お子さまの健康管理にお役立てください。

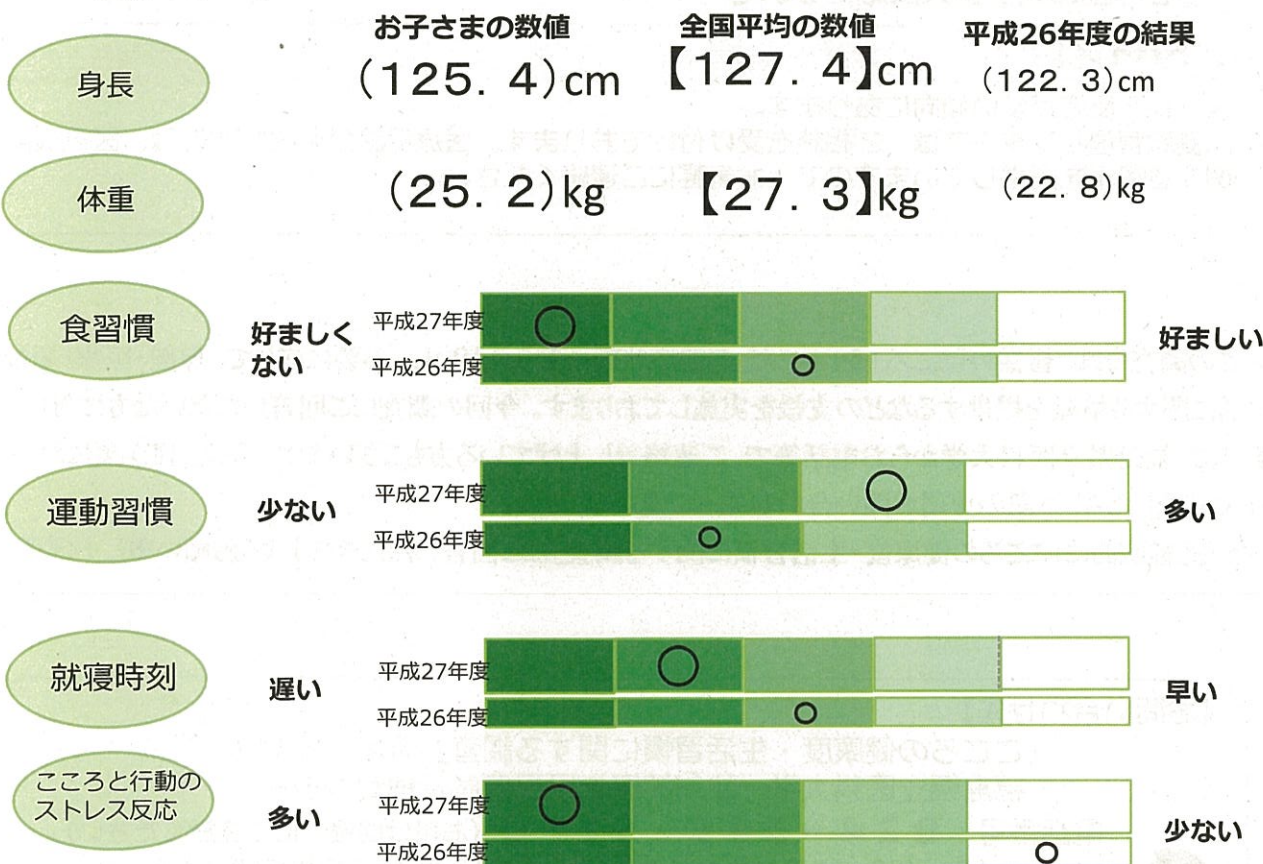
詳しい状況や問題については、この結果のみで判断することはできません。ご心配な方は、裏面に記載しておりますお問い合わせ先へご相談ください。

お子さまのこころの健康度・生活習慣の状況

調査回答記入日 年 月 日

結果の見方について

○印は、お子さまがそれぞれの項目について、どの位置にあるかを示しています。身長、体重については、()内はお子さまの数値、【 】内は全国平均(月齢)の数値です。なお、回答がない、あるいは不明瞭であった項目の結果については、空欄となっています。



裏面に、アドバイスを掲載しています。平成27年度に調査票が『4-6歳用』から『小学生用』となった方につきましては、平成26年度の結果は表示しておりませんので、ご了承ください。

お子さまへのアドバイス

別添の「結果通知書の見方や判定基準について (Q&A) 」もあわせてごらんください。



食習慣について

【アドバイス】

早食いの傾向があります。早食いをせずよく噛んで食べましょう。
朝食をとる頻度が少ない傾向にあります。朝食は頭と身体のウォームアップ！朝食をとる機会を増やしましょう。
カロリーや塩分をとりすぎる傾向にあります。栄養成分表示を見て、カロリーや塩分のとりすぎに注意しましょう。
食事の内容が偏る傾向にあります。魚・野菜などバランスの良い食事を心がけましょう。アレルギー等のある場合は医師に相談しましょう。

運動習慣について

【アドバイス】

適度な運動ができています。
引き続き、定期的な運動をこころがけましょう。

就寝時刻について

【アドバイス】

就寝時刻が遅くなる傾向にあります。
生活リズムを整え、必要な睡眠をとりましょう。

こころと行動のストレス反応について

【アドバイス】

ストレス反応が多い傾向にあります。
当健康管理センターでは、ご相談を受け付けております。医療受診が必要な方には、医療機関に関する情報を提供していますので、お気軽にご連絡ください。

この調査では、皆様の「こころ」や「からだ」の健康状態をおうかがいし、必要に応じて、保健・医療・福祉・生活に関する情報を提供するなどの支援を実施しております。今回の調査にご回答いただいた方に対し、すでに、福島県立医科大学からお電話等で、ご連絡差し上げている方もございます。今後、何か気になることがありましたら、下記の専用お問い合わせ先へご連絡ください。

今後も継続的に「こころの健康度・生活習慣に関する調査」にご回答いただきますようお願い申し上げます。

【お問い合わせ先】

「こころの健康度・生活習慣に関する調査」専用ダイヤル
福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター

電話番号：024-549-5170 (お掛け間違いにご注意ください)

(9:00~17:00 (12/29~1/3及び土日祝日を除く))

結果通知書に関するFAQ (よくある質問) はホームページにも掲載しています



URL <http://fukushima-mimamori.jp/qanda/mental-survey/>



見本

(中学生用)

〒960-1295
 福島県福島市光が丘1
 よしみアパート

医大 太郎 様
 ころこID



公立大学法人
福島県立医科大学

放射線医学県民健康管理センター

平成27年度 県民健康調査「こころの健康度・生活習慣に関する調査」 結果通知書

このたびは、「こころの健康度・生活習慣に関する調査」にご協力いただきまして、
 ありがとうございます。ご回答いただきました内容から結果通知書を作成しました。
 平成26年度調査にご回答いただいた方には、その結果も表示しています。こころの健康
 度や生活習慣のおおよその状態を把握していただき、あなた（お子さま）の健康管理に
 お役立てください。

詳しい状況や問題については、この結果のみで判断することはできません。ご心配な
 方は、裏面に記載しておりますお問い合わせ先へご相談ください。

あなた（お子さま）のこころの健康度・生活習慣の状況

調査回答記入日 年 月 日

結果の見方について

○印は、あなた（お子さま）がそれぞれの項目について、どの位置にあるかを
 示しています。身長、体重については、（ ）内はあなた（お子さま）の数値、
 【 】内は全国平均（月齢）の数値です。なお、回答がない、あるいは不明瞭で
 あった項目の結果については、空欄となっています。

	お子さまの数値	全国平均の数値	平成26年度の結果
身長	(159.4)cm	【160.2】cm	(155.3)cm
体重	(51.5)kg	【52.6】kg	(47.8)kg
食習慣	好ましく ない		好ましい
運動習慣	少ない		多い
睡眠	不十分		十分
こころと行動の ストレス反応	多い		少ない

裏面に、アドバイスを掲載しています。平成27年度に調査票が『小学生用』から『中学生用』
 となった方につきましては、平成26年度の結果は表示しておりませんので、ご了承ください。

あなた（お子さま）へのアドバイス



別添の「結果通知書の見方や判定基準について（Q&A）」もあわせてごらんください。

食習慣について

【アドバイス】

早食いのけい向があります。早食いをせずよくかんで食べましょう。
就しん前に飲食する傾向にあります。就しん前の飲食はひかえましょう。
カロリーや塩分をとりすぎるけい向にあります。栄養成分表示を見て、カロリーや塩分のとりすぎに注意しましょう。
食事の内容がかたよるけい向にあります。魚・野菜などバランスの良い食事を心がけましょう。
アレルギー等のある場合は医師に相談しましょう。

運動習慣について

【アドバイス】

運動するひん度が少ないけい向にあります。
定期的な運動を心がけましょう。

睡眠について

【アドバイス】

睡眠が不十分なけい向にあります。
生活リズムを整え、必要な睡眠をとりましょう。

こころと行動のストレス反応について

【アドバイス】

ストレス反応が多いけい向にあります。
当健康管理センターでは、ご相談を受け付けております。医りよう受しんが必要な方には、医りよう機関に関する情報を提供していますので、お気軽にご連絡ください。

この調査では、皆様^{みなさま}の「こころ」や「からだ」の健康状態をおうかがいし、必要に応じて、保健・医療・福祉^{いりよう ふくし}・生活に関する情報を提供するなどの支援^{しえん}を実施^{じっし}しております。今回の調査にご回答^{こたへ}いただいた方に対し、すでに、福島県立医科大学からお電話^{でんわ}等で、ご連絡^{れんらく}差し上げている方もございます。今後、何か気になることがありましたら、下記の専用お問い合わせ先へご連絡ください。

今後も継続^{けいぞく}的に「こころの健康度・生活習慣に関する調査」にご回答^{こたへ}いただきますようお願い申し上げます。

【お問い合わせ先】

「こころの健康度・生活習慣に関する調査」専用ダイヤル

福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター

電話番号：024-549-5170（お掛け間違いにご注意ください）

（9：00～17：00（12/29～1/3及び土日祝日を除く））

結果通知書に関するFAQ（よくある質問）はホームページにも掲載^{けいさい}しています

URL <http://fukushima-mimamori.jp/qanda/mental-survey/>



見本

(一般用)

実際は印字なし

〒960-1295
福島県福島市光が丘1
よしみアパート

医大 太郎 様

こころID



公立大学法人
福島県立医科大学

放射線医学県民健康管理センター

平成27年度 県民健康調査「こころの健康度・生活習慣に関する調査」 結果通知書

このたびは、「こころの健康度・生活習慣に関する調査」にご協力いただきまして、ありがとうございます。ご回答いただきました内容から結果通知書を作成しました。平成26年度調査にご回答いただいた方には、その結果も表示しています。こころの健康度や生活習慣のおおよその状態を把握していただき、あなたの健康管理にお役立てください。

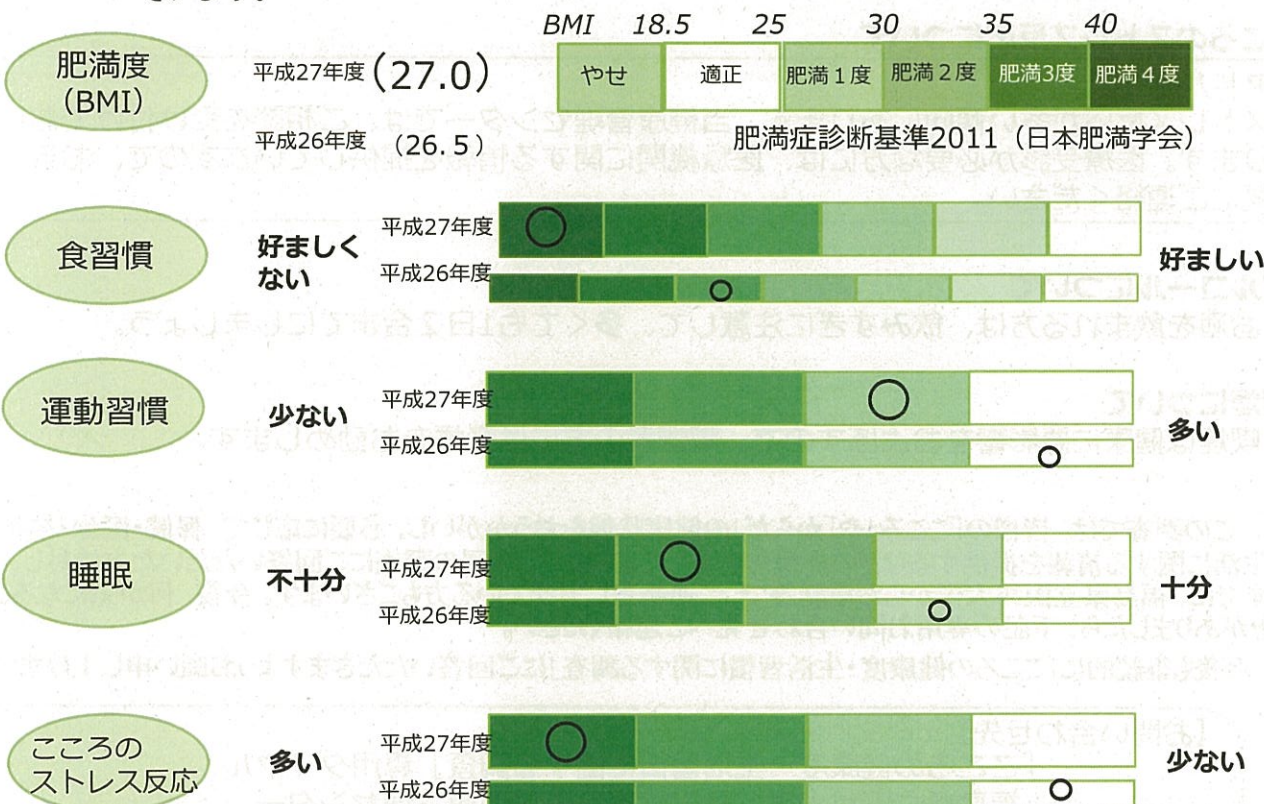
詳しい状況や問題については、この結果のみで判断することはできません。ご心配な方は、裏面に記載しておりますお問い合わせ先へご相談ください。

あなたのこころの健康度・生活習慣の状況

調査回答記入日 年 月 日

結果の見方について

○印は、あなたがそれぞれの項目について、どの位置にあるかを示しています。肥満度については、あなたのBMI (Body Mass Index)を記載しています。なお、回答がない、あるいは不明瞭であった項目の結果については、空欄となっています。



裏面に、アドバイスを掲載しています。食習慣については、質問に変更があったため、帯グラフの区分の数が平成26年度と平成27年度では異なります。平成27年度に調査票が『中学生用』から『一般用』となった方につきましては、平成26年度の結果は表示しておりませんので、ご了承ください。

A

あなたへのアドバイス

別添の「結果通知書の見方や判定基準について (Q&A)」もあわせてごらんください。



肥満度について

【アドバイス】

肥満傾向にあります。食べ過ぎや間食をさけて体重をコントロールしましょう。

食習慣について

【アドバイス】

早食いの傾向があります。早食いをせずよく噛んで食べましょう。
朝食をとる頻度が少ない傾向にあります。朝食は頭と身体のウォームアップ！朝食をとる機会を増やしましょう。
間食や夜食をとりすぎる傾向にあります。間食や夜食を控えましょう。
就寝前に飲食する傾向にあります。就寝前2時間以内の飲食は控えましょう。
惣菜や弁当など調理された食品をとりすぎる傾向にあります。栄養成分表示を見て、バランスのよい食事をこころがけましょう。

運動習慣について

【アドバイス】

適度な運動ができています。引き続き、定期的な運動をこころがけましょう。

睡眠について

【アドバイス】

睡眠が不十分な傾向にあります。生活リズムを整え、必要な睡眠をとりましょう。眠れない日が続く場合は、かかりつけ医などの専門家にご相談ください。

こころのストレス反応について

【アドバイス】

ストレス反応が多い傾向にあります。当健康管理センターでは、ご相談を受け付けております。医療受診が必要な方には、医療機関に関する情報を提供していますので、お気軽にご連絡ください。

アルコールについて

お酒を飲まれる方は、飲みすぎに注意して、多くても1日2合までにしましょう。

喫煙について

喫煙は健康に悪影響をおよぼすので、喫煙者の方には禁煙をお勧めします。

この調査では、皆様の「こころ」や「からだ」の健康状態をおうかがいし、必要に応じて、保健・医療・福祉・生活に関する情報を提供するなどの支援を実施しております。今回の調査にご回答いただいた方に対し、すでに、福島県立医科大学からお電話等で、ご連絡差し上げている方もございます。今後、何か気になることがありましたら、下記の専用お問い合わせ先へご連絡ください。

今後も継続的に「こころの健康度・生活習慣に関する調査」にご回答いただきますようお願い申し上げます。

【お問い合わせ先】

「こころの健康度・生活習慣に関する調査」専用ダイヤル
福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター

電話番号：024-549-5170（お掛け間違いにご注意ください）

（9:00～17:00（12/29～1/3及び土日祝日を除く））

結果通知書に関するFAQ（よくある質問）はホームページにも掲載しています

URL <http://fukushima-mimamori.jp/qanda/mental-survey/>

