

# 健康状態チェックシート

|                  |                     |                                    |
|------------------|---------------------|------------------------------------|
| 受験番号             | ＜5年以内に診断されたことのある病気＞ |                                    |
| フリガナ             | なし                  |                                    |
| 氏名               | 肥満 ・ 高血圧 ・ 糖尿病 ・ 痛風 |                                    |
| 一人暮らし<br>・<br>同居 | 歳                   | 脳血管疾患 ・ 心疾患 ・ うつ病 ・ 適応障害<br>その他( ) |

1. 現在の生活習慣について、( )は該当するものに○をしてください。《 》は記入してください。

①食事について

- ・食事の中心は、( 自分で作る ・ 他人が作る ・ 外食が多い ・ 弁当や惣菜を買う )  
※複数回答可
- ・味は( おいしく感じる ・ それほどでもない )
- ・朝食は《      》時、昼食は《      》時、夕食は《      》時頃に食べることが多い。
- ・間食は( 毎日食べる ・ ときどき食べる ・ ほとんど食べない )

②飲酒について

- ・飲酒の頻度は( 毎日 ・ 週に1～2回 ・ ほとんど飲まない ・ 飲めない )
- ・酒の種類は( ビール ・ 焼酎 ・ ウイスキー ・ 日本酒 )  
※複数回答可
- ・飲酒するときの量は、1回あたり《      》cc程度

③タバコについて

- ・タバコを( 吸う ・ 吸わない )
- ・吸う人は1日に《      》本、禁煙の意思は( ある ・ ない )

④睡眠について

- ・寝不足感が( 毎日ある ・ 時々ある ・ まったくない )
- ・導眠剤を使用して( いる ・ いない )
- ・就寝は《      》時で、寝つきは( 良い ・ 悪い )
- ・起床は《      》時で、寝覚めは( 良い ・ 悪い )
- ・夜間に目が覚めたり、早朝に目が覚めたり( する ・ しない )

⑤運動について

- ・運動を( 毎日している ・ 週に1回以上している ・ 月に2～3回している ・ していない )
- ・1日30分以上( 歩く ・ 歩かない )

⑥パソコンやスマートフォン等の使用について

- ・パソコンやスマートフォン等の使用時間は1日当たり《      》時間程度
- ・使用目的は( インターネット閲覧 ・ SNS ・ ゲーム ・ アルバイト等 ・ その他《      》 )  
※複数回答可

※回答の結果は、あなたの採用選考の参考、採用後の労務管理以外には使用しません。  
 ※また、あなたの同意なく第三者に提供することはいたしません。  
 ※記載したくない場合は、記載しなくても結構です。

裏面に続く

最近3ヶ月のあなたの状態について、該当するものに○をしてください。

|            | ほとんど<br>なかった | ときどき<br>あった | しばしば<br>あった | ほぼいつも<br>あった |
|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 活気がわいてくる   |              |             |             |              |
| 元気がいっぱいだ   |              |             |             |              |
| 生き生きする     |              |             |             |              |
| 怒りを感じる     |              |             |             |              |
| 内心腹立たしい    |              |             |             |              |
| イライラしている   |              |             |             |              |
| ひどく疲れた     |              |             |             |              |
| へとへとだ      |              |             |             |              |
| だるい        |              |             |             |              |
| 気が張りつめている  |              |             |             |              |
| 不安だ        |              |             |             |              |
| 落ち着かない     |              |             |             |              |
| 憂うつだ       |              |             |             |              |
| 何をするのも面倒だ  |              |             |             |              |
| 物事に集中できない  |              |             |             |              |
| 気分が晴れない    |              |             |             |              |
| 学業が手につかない  |              |             |             |              |
| 悲しいと感じる    |              |             |             |              |
| めまいがする     |              |             |             |              |
| 体の節々が痛む    |              |             |             |              |
| 頭が重い、頭痛がする |              |             |             |              |
| 首筋や肩がこる    |              |             |             |              |
| 腰が痛い       |              |             |             |              |
| 目が疲れる      |              |             |             |              |
| 動悸や息切れがする  |              |             |             |              |
| 胃腸の具合が悪い   |              |             |             |              |
| 食欲がない      |              |             |             |              |
| 便秘や下痢をする   |              |             |             |              |
| よく眠れない     |              |             |             |              |