

ストレス状態を確認してみましょう

最近2～3か月以内の健康状態について、深く考えずにお答え下さい。
各項目の「はい」「いいえ」「どちらでもない」欄には、該当の場合「1」を入力してください。

質問項目	はい	いいえ	どちらでもない
問 1			
問 2			
問 3			
問 4			
問 5			
問 6			
問 7			
問 8			
問 9			
問10			
問11			
問12			
問13			
問14			
問15			
問16			
問17			
問18			
問19			
問20			
問21			
問22			
問23			
問24			
問25			
問26			
問27			
問28			
問29			
問30			

判定基準

- 第1問は得点に入れません。
- ・問2～17：精神的ストレスの判定
 - ・問18～26：身体的ストレスの判定
 - ・問27～30：ストレス対処能力の判定

得点の計算は、質問の回答について次の点数として合計します。

「はい」・・・2点
「いいえ」・・・0点
「どちらでもない」・・・1点

【参考】

このストレス判定方式は、日本大学医学部公衆衛生学方式です。

診断表
精神的ストレスについての判定基準

あなたの点数は()点です。

得点	ストレスの程度	コメント
8点まで	ない	あなたには、精神的ストレスはありません。今後ともこの状態を保ってください。
9～15点	軽度	あなたの精神的ストレスは軽度です。ストレス状態を招かないように、ストレス対処法を試みましょう。
16～23点	中程度	あなたの精神的ストレスは中程度です。ストレス対処法や生活習慣の改善に取り組みましょう。
24点以上	高度	あなたの精神的ストレスは高度です。かかりつけの医師や保健師に相談することをおすすめします。

身体的ストレスについての判定基準

あなたの点数は()点です。

得点	ストレスの程度	コメント
4点まで	ない	あなたには、身体的ストレスはありません。からだに気をつけてがんばってください。
5～8点	軽度	あなたの身体的ストレスは軽度です。生活習慣をチェックし、疲労をためないようにしましょう。
9～13点	中程度	あなたの身体的ストレスは中程度です。休養をとってから、生活習慣の改善に取り組みましょう。ストレス対処法も役立ちます。
14点以上	高度	あなたの身体的ストレスは高度です。休養をとり、かかりつけの医師や保健師に相談してみましょう。

ストレス対処能力についての判定基準

あなたの点数は()点です。

得点	対処能力	コメント
6点以上	良	あなたのストレス対処はよくできています。
3～5点	要相談	あなたは、家族や知人ともっと話し合って相談する方がよいでしょう。
2点以下	要相談	あなたは、ストレス対処が十分にできていないようです。家族や知人ともっと話し合って相談してください。相談相手がいない場合は、かかりつけの医師や相談窓口にご相談する方法もあります。