江苏省农科院2019年“健康之星”测评表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | 性 别 |  | 年 龄 |  |
| 文化程度 |  | 联系方式 |  | 总 分 |  |
| 项 目 | 内 容 | | 选 项 | 分 值 | 得 分 |
| 健康行为  与生活方式 | 每周至少3次，每次至少30分钟有氧运动 | | □经常 □一般 □很少 | 2 |  |
| 生熟分开，生吃蔬菜瓜果洗净 | | □经常 □一般 □很少 | 2 |  |
| 不吃过保质期食物 | | □是 □否 | 2 |  |
| 三餐定时定量 | | □每天 □有时 □很少 | 2 |  |
| 膳食多样，谷物为主 | | □每天 □每周 □很少 | 2 |  |
| 定量蔬菜、水果和薯类 | | □每天 □每周 □很少 | 2 |  |
| 定量奶制品、豆制品和坚果 | | □每天 □每周 □很少 | 2 |  |
| 适量肉、蛋、禽和鱼类 | | □每天 □每周 □很少 | 2 |  |
| 饮食清淡少盐少油控糖 | | □每天 □有时 □很少 | 2 |  |
| 每天饮用不少于1200毫升的白开水 | | □经常 □有时 □很少 | 2 |  |
| 是否吸烟 | | □是 □否 | 2 |  |
| 过量饮酒 | | □经常 □有时 □很少 | 2 |  |
| 每天保证不少于6-8小时睡眠 | | □经常 □一般 □很少 | 2 |  |
| 每年或每2年进行健康体检 | | □是 □否 | 2 |  |
| 每天早晚刷牙，饭后漱口 | | □每天 □有时 □很少 | 2 |  |
| 外出回家，饭前饭后，便前便后用流动的水和肥皂搓洗20秒 | | □经常 □一般 □很少 | 2 |  |
| 不随地吐痰、乱扔垃圾；公共场合咳嗽打喷嚏遮掩口鼻 | | □是 □否 | 2 |  |
| 良好的用眼习惯，不在灰暗或刺眼的灯光下看书写字；不在行走、乘车和躺着时看书和手机 | | □经常 □一般 □很少 | 2 |  |
| 家中开窗通风，保持空气流通 | | □经常 □一般 □很少 | 2 |  |
| 知道并能正确拨打急救电话 | | □是 □否 | 2 |  |
| 家里老人和儿童定期接种疫苗 | | □是 □否 | 2 |  |
| 项 目 | 内 容 | | 选 项 | 分 值 | 得 分 |
| 心理平衡  与良好社会适应 | 了解自我，肯定自我，有幸福感 | | □经常 □一般 □很少 | 2 |  |
| 了解社会，能适应社会环境变化 | | □经常 □一般 □很少 | 2 |  |
| 情绪稳定，不大喜大怒 | | □经常 □一般 □很少 | 3 |  |
| 心情愉悦，开朗乐观，积极向上 | | □经常 □一般 □很少 | 3 |  |
| 对工作有追求，对生活充满信心 | | □经常 □一般 □很少 | 4 |  |
| 有克服困难的勇气和毅力，不回避，不放弃 | | □经常 □一般 □很少 | 4 |  |
| 积极主动参加社会活动，有活力，有热情 | | □经常 □一般 □很少 | 3 |  |
| 关心集体和他人，家庭邻里和睦，人际关系良好，待人宽容，有感恩之心 | | □经常 □一般 □很少 | 3 |  |
| 举止端庄，礼貌待人，衣着整齐，语言文明 | | □经常 □一般 □很少 | 3 |  |
| 精力充沛，无躯体不适，能处理日常生活工作 | | □经常 □一般 □很少 | 3 |  |
| 基本生理  健康指标 | 牙齿清洁，牙龈颜色正常，无龋齿 | | □是 □否 | 2 |  |
| 裸眼视力：左： 右： 矫正视力：左： 右： | | | 2 |  |
| 身高： （厘米） | | | 2 |  |
| 体重： （千克） | | | 2 |  |
| 腰围： （厘米） | | | 2 |  |
| 呼吸： （次/分钟） | | | 2 |  |
| 心率： （次/分钟） | | | 2 |  |
| 血压： 收缩压 （毫米汞柱） 舒张压（毫米汞柱）： | | | 2 |  |
| 空腹血糖： mmol/L | | | 2 |  |
| 尿酸： mmol/L | | | 2 |  |
| 总胆固醇： mmol/L | | | 2 |  |
| 甘油三酯： mmol/L | | | 2 |  |
| 低密度脂蛋白胆固醇： mmol/L | | | 2 |  |
| 高密度脂蛋白胆固醇： mmol/L | | | 2 |  |
| 本人确保填写资料真实有效。如经查实所填资料有不实或虚假信息，本人自动放弃申报，并承担由此产生的相应后果。  （签字）  年 月 日 | | | | | |

填表说明：1.请您在选定的答案“□”上打“√”，并在“得分”和“总分”栏填写所得分数（满分100分）；

2.基本生理健康指标根据最近一次体检数据填写，其余项目请根据自身情况实事求是填写。