

ICS 11.040.01  
CCS G 10

# CITS

# 团体标准

T/CITS 321—2025

## 成人个体化健康体检项目指南

Guidelines for individualized health check-up programs for adults

2025-03-24 发布

2025-03-24 实施

中国检验检测学会 发布



## 目 次

前言 .....	II
引言 .....	III
1 范围 .....	1
2 规范性引用文件 .....	1
3 术语和定义 .....	1
4 缩略语 .....	1
5 个性化健康信息采集 .....	2
5.1 基础问卷涵盖信息 .....	2
5.2 常见慢性病风险筛查问卷涵盖信息 .....	2
5.3 躯体活动能力筛查问卷涵盖信息 .....	2
6 健康体检项目 .....	2
6.1 基本项目 .....	2
6.2 个性化健康体检项目 .....	2
附录 A（资料性） 个性化健康体检自测问卷 .....	6
附录 B（资料性） 个性化健康体检基本项目检查 .....	12
参考文献 .....	15

## 前 言

本文件按照 GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由爱康国宾健康体检管理集团有限公司和国军标（北京）标准化技术研究院提出。

本文件由中国检验检测学会归口。

本文件起草单位：爱康国宾健康体检管理集团有限公司、首都医科大学附属北京天坛医院、国军标（北京）标准化技术研究院、中华医学会健康管理学分会、北京市体检中心、首都医科大学宣武医院体检中心、首都医科大学附属北京同仁医院、郑州安图生物工程股份有限公司、包钢集团第三职工医院、包头市中心医院东院区、北京大学第三医院机场院区、北京航天总医院、北京实安科技有限公司、北京医学检验学会、北京中检体外诊断工程技术研究中心、哈尔滨医科大学附属第四医院、民航上海医院（上海交通大学医学院附属瑞金医院古北分院）、青岛大学附属医院、上海爱博才思分析仪器贸易有限公司、上海市公共卫生临床中心、通标伟业（北京）标准化技术研究院。

本文件主要起草人：康熙雄、张黎刚、刘万阳、汪朝晖、荣策、王占山、郑华光、窦紫岩、褚熙、陈东宁、王佩锦、王鹏、张晗、陈娟、杨小霞、戴其全、李娜、穆红、滕宏琴、翟斌、毛春梅、李嘉雯、凌云志、伦利民、黄超、朱召芹、王燕。

## 引 言

随着生活水平的提高和生活方式的改变，人们健康意识不断增强，对健康体检的需求也日益增加。由于个体存在一般情况、家族史、疾病史、生活方式、生活环境及社会心理状态等差异，健康状况也可能随年龄发生变化等特点，健康体检项目的制定不宜千篇一律、一成不变，应针对受检者个体的实际情况，通过高质量的检前问卷评估，针对性地制定个体化的健康体检项目，以期实现最大健康获益的同时兼顾最佳成本效益原则。本文件旨在统一规范个人健康信息的采集，形成成人个体化健康体检项目推荐库，并为各级医疗机构制定个体化健康体检项目方案提供参考依据。



# 成人个体化健康体检项目指南

## 1 范围

本文件提供了成人个体化健康体检项目方面的指导,包括个人健康信息采集、健康体检项目等内容。本文件适用于医疗卫生机构及类似场所开展的健康体检业务。

## 2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1

**个体化健康体检 individualized health check-up**

根据受检者拟进行健康风险评估和疾病筛查的主观意愿,基于受检者的个人基本信息、家族病史、既往疾病状况和健康信息,以及常见慢性病的风险评估结果而制定的健康体检项目组合。

## 4 缩略语

下列缩略语适用于本文件。

ABI: 踝臂指数 (ankle-brachial index)

AFP: 甲胎蛋白 (alpha-feto-protein)

CA-199: 糖类抗原 199 (carbohydrate antigen 199)

CA-242: 糖类抗原 242 (carbohydrate antigen 242)

CA-724: 糖类抗原 724 (carbohydrate antigen 724)

CEA: 癌胚抗原 (carcinoembryonic antigen)

CT: 计算机断层扫描 (computer tomography)

CTA: 螺旋 CT 断层扫描冠脉成像 (CT angiography)

CTC: 循环肿瘤细胞 (circulating tumor cell)

CYFRA21-1: 细胞角蛋白 19 片段 (cytokeratin 19 fragment)

DXA: 双能 X 线测定骨密度 (dual-X-ray absorptiometry)

FMD: 血管内皮功能 (flow-mediated dilation)

HPV: 人乳头瘤病毒 (human papilloma virus)

HP: 幽门螺杆菌 (helicobacter pylori)

hs-CRP: 超敏 C 反应蛋白 (hypersensitive C-reactive protein)

LDCT: 低剂量螺旋 CT (low-dose computed tomography)

MRI: 头部核磁共振成像 (magnetic resonance imaging)

NSE: 神经元特异性烯醇化酶 (neuron-specific enolase)

PSA: 前列腺特异性抗原 (prostate specific antigen)

PWV: 脉搏波传导速度 (pulse wave velocity)

SCC: 鳞状细胞癌抗原 (squamous cell carcinoma antigen)

## 5 个体化健康信息采集

### 5.1 基础问卷

基础问卷内容包括但不限于人口学特征、个人史、躯体症状、生活方式、睡眠状况和心理状态:

- a) 人口学特征至少包括年龄、性别、婚育史、受教育程度、职业和居住地;
- b) 个人史至少包括家族史、既往病史, 患病年限、服药类别及年数和手术类别及部位;
- c) 躯体症状至少包括身体上出现的各种感觉或异常现象, 如头晕、疼痛;
- d) 生活方式至少包括饮食、吸烟、饮酒、运动及与其相关的种类、数量、年限、频率和类型;
- e) 睡眠状况至少包括时长、质量和影响因素, 其中睡眠的影响因素参见附录 A;
- f) 心理状态至少包括情绪状态、压力水平、自我认知。

### 5.2 常见慢性病风险筛查问卷

常见慢性病风险筛查问卷至少包括心脑血管疾病风险筛查问卷、恶性肿瘤风险筛查问卷、慢性阻塞性肺病风险筛查问卷、代谢相关疾病风险筛查问卷, 相关问卷内容参照附录 A。

### 5.3 躯体活动能力筛查问卷

躯体活动能力筛查问卷至少包括体能活动准备状态问卷 (the physical activity readiness questionnaire, PAR-Q)、受检者疾病史和运动习惯, 相关问卷内容参见附录 A。

## 6 健康体检项目

### 6.1 基本项目

基本项目检查包括但不限于:

- a) 一般检查;
- b) 物理检查;
- c) 常规检查;
- d) 生化检查;
- e) 细胞学检查;
- f) 心电图检查;
- g) X 线检查;
- h) 超声检查。

注: 基本项目的具体内容参见附录 B。

### 6.2 个体化健康体检项目

#### 6.2.1 心脑血管疾病筛查推荐项目

6.2.1.1 心脑血管疾病筛查推荐项目包括：高血压风险人群筛查项目、冠心病风险人群筛查项目和脑卒中筛查项目。

6.2.1.2 高血压风险人群筛查项目包括：血浆同型半胱氨酸、hs-CRP、血清钠、钾、氯、肌酐、eGFR、糖化血红蛋白、继发性高血压 4 项（醛固酮、肾素、皮质醇、促肾上腺皮质激素）、尿微量白蛋白、24 h 动态血压、踝臂血压指数、脉搏波传导速度、呼吸睡眠监测、动态心电图、超声心动图、颈动脉超声、椎动脉超声、锁骨下超声、肾动脉超声、双下肢动脉超声、经颅多普勒超声、肾上腺 CT、冠脉钙化积分和头颅核磁共振脑血管成像（MRI、MRA）、眼底检查、人体成分分析、血管内皮功能检查和心功能检测等。

6.2.1.3 冠心病风险人群筛查项目包括：氨基末端 B 型利钠肽前体（N-terminal brain natriuretic peptide, NT-proBNP）/血浆脑利钠肽（brain natriuretic peptide, BNP）、高敏肌钙蛋白、载脂蛋白、脂蛋白 a、抗磷脂抗体 2 项（ $\beta$ 2-糖蛋白 1（ $\beta$ 2-Glycoprotein 1,  $\beta$ 2-GP1）、抗心磷脂抗体）、糖化血红蛋白、髓过氧化物酶、脂蛋白相关磷脂酶 A2、踝臂血压指数、心电图、24 h 动态心电图、运动平板试验、心肺运动试验、超声心动图、颈动脉超声、CTA、负荷心肌灌注显像、无创冠脉血流储备分数测定和心脏 MRI 等。

6.2.1.4 脑卒中筛查项目包括：神经内科查体、脑血管功能积分、hs-CRP、血脂全项（包括脂蛋白 a）、凝血功能、血浆同型半胱氨酸、甲状腺功能、抗磷脂抗体 3 项（狼疮抗凝物、 $\beta$ 2-糖蛋白 1（ $\beta$ 2-Glycoprotein 1,  $\beta$ 2-GP1）、抗心磷脂抗体）、糖化血红蛋白、颈动脉超声、椎动脉超声、锁骨下超声、超声心动图、经颅多普勒超声、动脉硬化检测、MRI 和核磁共振血管造影（magnetic resonance angiography, MRA）。必要时完善 24 h 动态心电图、24 h 动态血压和冠脉 CT 血管造影等。

## 6.2.2 恶性肿瘤筛查推荐项目

6.2.2.1 恶性肿瘤筛查推荐项目包括肺癌风险筛查项目、结直肠癌风险筛查项目、乳腺癌风险筛查项目、胃食管癌风险筛查项目、肝癌风险筛查项目、宫颈癌风险筛查项目、前列腺癌风险筛查项目和甲状腺癌风险筛查项目。

6.2.2.2 肺癌风险筛查项目包括：LDCT、SCC、NSE、CYFRA21-1、pro-GRP、CEA、肺癌自身抗体检测和外周血浆 SHOX2/RASSF1A/PTGER4 基因甲基化检测，其中 LDCT 为肺癌筛查的首选项目。

6.2.2.3 结直肠癌风险筛查项目包括：结肠镜、CEA、免疫化学法粪便隐血检测、血浆 Septin9/支链氨基酸转氨酶 1（branched-chain amino acid transaminase 1, BCAT1）基因甲基化检测、粪便多配体蛋白聚糖 2（syndecan-2, SDC2）基因检测和多靶点粪便 FIT-DNA 检测。结肠镜为结直肠癌筛查的首选项目；免疫化学法粪便隐血检测为结直肠癌序贯筛查的首选项目；其它项目可为结直肠癌序贯筛查的分层检测项目。

6.2.2.4 乳腺癌风险筛查项目包括：乳腺触诊/乳腺触诊成像、乳腺超声、乳腺 X 线、乳腺 MRI、自动乳腺容积超声、肿瘤分子生物学检测和 BRCA1/2 基因检测。乳腺超声、乳腺 X 线检查均可作为乳腺癌的筛查项目；乳腺 X 线联合超声检查可作为高风险人群乳腺癌筛查的首选项目；乳腺核磁共振可作为乳腺癌极高危人群的首选筛查项目。

6.2.2.5 胃食管癌风险筛查项目包括：碳 13/14 尿素呼气试验、HP、HP 分型、胃蛋白酶原（I、II）、胃泌素 17、CEA、糖类抗原（CA-199、CA-724 和 CA-242）、磁控胶囊胃镜、上消化道内镜检查结合组织病理学和胸腹部增强 CT 检查。上消化道内镜检查为胃食管癌首选筛查项目；碳 13/14 尿素呼气试验、HP 抗体、HP 分型、胃蛋白酶原（I、II）、胃泌素可作为危险人群序贯性筛查的首选项目；CEA、糖类抗原可为辅助项目联合应用。

6.2.2.6 肝癌风险筛查项目包括：肝炎病毒检测、自身免疫性肝炎相关抗体、凝血功能、肝癌三项（AFP、甲胎蛋白异质体比率、异常凝血酶原）、糖类抗原 CA199、CEA、肝脏超声、肝脏瞬时弹性成像、薄层 CT 增强扫描、MRI、循环肿瘤细胞（circulating tumor cell, CTC）、循环肿瘤 DNA（circulating tumor

DNA, ctDNA) 和游离 DNA (cell-free DNA, cfDNA) 等肿瘤分子生物学检测和壳多糖酶 3 样蛋白 1。肝脏超声联合 AFP/肝癌三项可作为肝癌筛查的首选项目；肝炎病毒检测、自身免疫肝炎相关抗体和肝脏瞬时弹性成像等可作为肝癌高危人群的分层检查项目；薄层 CT 增强扫描和 MRI 可作为极高危人群的首选检查项目。

6.2.2.7 宫颈癌风险筛查项目包括：SCC、子宫颈细胞学检查（巴氏涂片、液基细胞学检查）、HPV 分型和人乳头瘤病毒 E6/E7 信使 RNA (human papillomavirus E6/E7 messenger RNA, HPVE6/E7 mRNA) 检测。宫颈细胞学检查/HPV 核酸检测/宫颈细胞学联合 HPV 核酸检测均可为宫颈癌首选的初筛方法。

6.2.2.8 前列腺癌风险筛查项目包括：PSA、总 PSA、游离 PSA/总 PSA、前列腺超声和前列腺 MRI。PSA 联合前列腺超声可为前列腺癌的初筛方法。

6.2.2.9 甲状腺癌风险筛查项目包括：甲状腺超声检查、甲状腺激素检测、甲状腺自身抗体检测、甲状腺球蛋白和降钙素检测。

### 6.2.3 慢性阻塞性肺病筛查推荐项目

慢性阻塞性肺病筛查推荐项目包括：肺功能检查、一氧化氮呼气测定、胸部 CT、二维超声心动图、心肺运动试验、过敏原检测和免疫球蛋白 E。

### 6.2.4 代谢相关疾病筛查推荐项目

6.2.4.1 代谢相关疾病筛查推荐项目包括糖尿病筛查项目和骨质疏松症筛查项目。

6.2.4.2 糖尿病筛查项目包括：空腹胰岛素、空腹 C 肽、餐后 2 h 血糖、餐后 2 h 胰岛素、餐后 2 h C 肽、口服葡萄糖耐量试验、糖化血红蛋白、糖化白蛋白、尿微量白蛋白肌酐比、1 型糖尿病相关自身抗体谱（谷氨酸脱羧酶抗体 (glutamic acid decarboxylase antibodies, GADA)、胰岛细胞自体抗体 (islet cell autoantibody, ICA)、人胰岛细胞抗原 2 抗体 (human islet antigen-2 antibody, IA-2A)、抗胰岛素自身抗体 (anti-insulin autoantibodies, IAA))、眼底照相、颈动脉超声和下肢动脉超声。

6.2.4.3 骨质疏松症筛查项目包括：床式 DXA、前臂 DXA、跟骨定量超声、Q-CT、血钙、血磷、25 羟维生素 D、碱性磷酸酶、骨代谢指标（血清 I 型原胶原 N 端前肽、骨碱性磷酸酶、血清 I 型胶原交联 C 末端肽和骨钙素）、血沉、血本周氏蛋白、尿本周氏蛋白、血清蛋白电泳、甲状旁腺激素和性激素 6 项（适用女性，绝经女性除外）。

### 6.2.5 认知功能障碍筛查推荐项目

6.2.5.1 筛查人群包括有认知障碍家族史、主观或客观存在认知功能下降及 50 岁及以上慢病患者。

6.2.5.2 筛查项目包括：量表（简易精神状态检查量表、蒙特利尔认知评估量表和阿尔茨海默病筛查量表）、神经系统检查、电解质、血钙、易感基因突变 (APOE  $\epsilon$  4 等位基因)、致病基因突变 (APP、PSEN1 或 PSEN2)、血浆 A $\beta$  蛋白、血浆 tau 蛋白、经颅彩色多普勒、颈动脉超声、超声心动图、头部 MRI（包含海马冠状位扫描）、头颅 CT 和微小 RNA (microRNA, miRNA) 异常表达。

6.2.5.3 必要时，宜进行梅毒血清学检测和艾滋病相关检查。

### 6.2.6 心理健康筛查推荐项目

6.2.6.1 心理健康筛查推荐项目包括：

- a) 心理健康及情绪状态评估（症状自评量表、焦虑自评量表、抑郁自评量表）；
- b) 压力水平评估（压力知觉量表和压力自评量表）；
- c) 睡眠质量评估（匹兹堡睡眠质量指数和阿森斯失眠量表）；
- d) 老年认知损伤评估（简易认知测试和认知障碍筛查量表）；
- e) 如必要，可包括梅毒血清学检测和艾滋病相关检查。

6.2.6.2 客观评价项目宜采用心率变异性（heart rate variability, HRV）。

#### 6.2.7 躯体活动能力筛查推荐项目

躯体活动能力筛查推荐项目根据评估方式分为以下项目：

- a) 身体静态评估包括：自然站立、站立位体前屈、站立位脊柱后伸、站立位体侧屈和站立转体姿态评估等；
- b) 身体动态评估包括：双臂上举蹲起、双手叉腰单腿提膝站立和坐位双腿提膝姿态评估；
- c) 基础运动素质评估包括：反应时、握力、背力、纵跳、闭眼单脚站、仰卧半起坐、仰卧控腿、俯卧撑和坐位体前屈等；
- d) 精准运动素质评估包括：360°平衡评估、气阻等张肌力评估和等速肌力评定等；
- e) 心肺耐力评估包括：6min步行试验、心电图运动试验和心肺运动试验；
- f) 其他筛查项目：运动系统体格检查、人体成分分析、骨密度、颈动脉超声、超声心动图、静息代谢分析、髋关节X线检查和膝关节X线检查。

#### 6.2.8 中医治未病筛查推荐项目

中医治未病筛查推荐项目至少包括：掌型经络检测、舌面脉四诊检查和中医体质辨识。

**附录 A**  
**(资料性)**  
**个体化健康体检自测问卷**

**A.1 基本信息**

姓名：\_\_\_\_\_ 性别：男  女  出生日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日  
身份证号：\_\_\_\_\_ 民族：\_\_\_\_\_ 出生地：\_\_\_\_\_省\_\_\_\_\_市\_\_\_\_\_县  
婚姻状况：未婚  已婚（含同居）  丧偶  离异  其他   
文化程度：小学及以下  初中  高中  中专及技校  大学本科/专科  研究生及以上   
职业：国家公务员  专业技术人员  职员  企业管理人员  工人  农民  学生   
现役军人  自由职业者  个体经营者  无业人员  退（离）休人员  其他   
医保类别：城镇职工医保  城镇居民医保  新农合医保  商业保险  其他  无   
联系电话：\_\_\_\_\_

**A.2 健康史-家族史**

- A.2.1 您的父母或兄弟姐妹是否患有明确诊断的疾病？ A. 是 B. 否
- A.2.2 请选择疾病的名称：（可多选）  
A. 高血压病 B. 脑卒中 C. 冠心病 D. 外周血管病 E. 心力衰竭 F. 糖尿病 G. 肥胖症  
H. 慢性肾脏疾病 I. 慢性阻塞性肺病 J. 骨质疏松 K. 痛风 L. 恶性肿瘤 M. 风湿免疫性疾病  
N. 精神疾病 O. 其他\_\_\_\_\_
- A.2.3 请确定所患的恶性肿瘤名称：  
A. 肺癌 B. 肝癌 C. 胃癌 E. 食管癌 F. 结直肠癌 G. 白血病 H. 脑瘤 L. 乳腺癌 J. 胰腺癌  
K. 骨癌 L. 膀胱癌 M. 鼻咽癌 N. 宫颈癌 O. 子宫癌 P. 前列腺癌 Q. 卵巢癌 R. 甲状腺癌  
S. 皮肤癌 T. 其他
- A.2.4 您的父亲是否在 55 岁、母亲在 65 岁之前患有上述疾病吗？ A. 是 B. 否

**A.3 健康史-现病史**

- A.3.1 您是否患有明确诊断的疾病或异常？ A. 是 B. 否
- A.3.2 请您确认具体疾病或异常的名称：（可多选）  
A. 高血压 B. 脑卒中 C. 冠心病 D. 外周血管病 E. 糖尿病 F. 脂肪肝 G. 慢性肾脏疾病  
H. 慢性胃炎或胃溃疡 I. 幽门螺杆菌感染 J. 胃息肉 K. 肠道息肉 L. 慢性阻塞性肺病  
M. 哮喘 N. 慢性胰腺炎 O. 骨质疏松 P. 慢性肝炎或肝硬化 Q. 慢性胆囊炎、胆石症  
R. 结核病 S. 类风湿性关节炎 T. 前列腺炎或肥大 U. 慢性乳腺疾病  
V. HPV 感染 W. 血脂异常 X. 尿酸升高 Y. 恶性肿瘤 Z. 其他
- A.3.3 请确定您所患的恶性肿瘤名称：  
A. 肺癌 B. 肝癌 C. 胃癌 E. 食管癌 F. 结直肠癌 G. 白血病 H. 脑瘤 I. 乳腺癌  
J. 胰腺癌 K. 骨癌 L. 膀胱癌 M. 鼻咽癌 N. 宫颈癌 O. 子宫癌 P. 前列腺癌 Q. 卵巢癌  
R. 甲状腺癌 S. 皮肤癌 T. 其他

A. 3.4 请填写您被诊断患有上述疾病或异常的年龄：      岁

#### A. 4 健康史-过敏史

A. 4.1 您是否出现过过敏？      A. 是    B. 否

A. 4.2 请选择过敏源：（可多选）

- A. 青霉素    B. 磺胺类    C. 链霉素    D. 头孢类    E. 鸡蛋    F. 牛奶    G. 海鲜    H. 花粉或尘螨  
I. 粉尘    J. 洗洁剂    K. 化妆品    L. 其他

#### A. 5 健康史-用药史

A. 5.1 您是否长期服用药物？（连续服用 6 个月以上，平均每日服用一次以上）      A. 是    B. 否

A. 5.2 您长期服用哪些药物？（可多选）

- A. 降压药    B. 降糖药    C. 调脂药（降脂药）    D. 降尿酸药    E. 抗心律失常药    F. 缓解哮喘药物  
G. 解热镇痛药（如布洛芬等）    H. 强的松类药物    L. 雌激素类药物    J. 利尿剂  
K. 镇静剂或安眠药    L. 中草药    M. 避孕药    N. 抗抑郁药物    O. 其他

#### A. 6 健康史-手术史

A. 6.1 您是否因病进行过手术治疗？      A. 是    B. 否

A. 6.2 请您选择手术的部位？（可多选）

- A. 头颅（含脑）    B. 眼    C. 耳鼻咽喉    D. 颌面部及口腔    E. 颈部或甲状腺    F. 胸部（含肺部）  
G. 心脏（含心脏介入）    H. 外周血管    I. 胃肠    J. 肝胆    K. 肾脏    L. 脊柱    M. 四肢及关节  
N. 膀胱    O. 妇科    P. 乳腺    Q. 前列腺    R. 其他

#### A. 7 健康史-月经和生育史

A. 7.1 您第一次来月经的年龄：      岁

A. 7.2 您是否绝经？      A. 是（绝经年龄：      ）    B. 否

A. 7.3 您的结婚年龄：      岁

A. 7.4 您是否生育过？      A. 否    B. 是（初产年龄：      岁，生产      次，流产总次数      次）

A. 7.5 您的孩子是母乳喂养吗      A. 是（哺乳时间      月）    B. 否

A. 7.6 您是否曾患有妊娠糖尿病      A. 是    B. 否

A. 7.7 您是否曾患有妊娠高血压？      A. 是    B. 否

#### A. 8 躯体症状（最近 3 个月）

A. 8.1 您感觉身体总体健康状况如何？      A. 好    B. 一般    C. 差

A. 8.2 您感到疲劳乏力或周身明显不适吗？      A. 没有    B. 偶尔    C. 经常

A. 8.3 您视力有下降吗？      A. 没有    B. 轻微    C. 明显

A. 8.4 您听力有下降吗？      A. 没有    B. 轻微    C. 明显

A. 8.5 您有鼻出血或浓血鼻涕吗？      A. 没有    B. 偶尔    C. 经常

A. 8.6 您出现过吞咽不适、哽噎感吗？      A. 没有    B. 偶尔    C. 经常

- A. 8. 7 您有明显的咳嗽, 咳痰吗? A. 没有 B. 偶尔 C. 经常
- A. 8. 8 您有过咳痰带血或咯血吗? A. 没有 B. 偶尔 C. 经常
- A. 8. 9 您感到胸痛或心前区憋闷不适吗? A. 没有 B. 偶尔 C. 经常
- A. 8. 10 您感到有胸闷气喘或呼吸困难吗? A. 没有 B. 偶尔 C. 经常
- A. 8. 11 您感到低热(体温偏高)吗? A. 没有 B. 偶尔 C. 经常
- A. 8. 12 您感到头晕或头昏吗? A. 没有 B. 偶尔 C. 经常
- A. 8. 13 您感到恶心、反酸或上腹部不适吗? A. 没有 B. 偶尔 C. 经常
- A. 8. 14 您有过食欲不振、消化不良或腹胀吗? A. 没有 B. 偶尔 C. 经常
- A. 8. 15 您有过不明原因跌倒或晕倒吗? A. 没有 B. 偶尔 C. 经常
- A. 8. 16 您感到明显的手足发麻或刺痛吗? A. 没有 B. 偶尔 C. 经常
- A. 8. 17 您双下肢水肿吗? A. 没有 B. 偶尔 C. 经常
- A. 8. 18 您排尿困难吗? A. 没有 B. 偶尔 C. 经常
- A. 8. 19 您有尿频、尿急、尿痛及尿血吗? A. 没有 B. 偶尔 C. 经常
- A. 8. 20 您有腹泻、腹痛或大便习惯改变(入厕时间、次数、形状等)吗? A. 没有 B. 偶尔 C. 经常
- A. 8. 21 您出现过柏油样便或便中带血吗? A. 没有 B. 偶尔 C. 经常
- A. 8. 22 您出现过不明原因的身体消瘦或体重减轻吗?(体重减轻超过原体重的10%) A. 是 B. 否
- A. 8. 23 您是否发现乳房有包块, 并伴有胀痛吗(与月经周期无关)? A. 是 B. 否
- A. 8. 24 您有不明原因的阴道出血、白带异常吗? A. 是 B. 否
- A. 8. 25 您身体有过明显的疼痛吗?(外伤除外) A. 是 B. 否
- A. 8. 26 疼痛的部位? A. 头 B. 颈肩 C. 咽喉 E. 腰背 F. 胸部 G. 腹部 H. 四肢 I. 关节

#### A. 9 生活习惯-饮食

- A. 9. 1 您通常能够按时吃三餐吗? A. 能 B. 基本能 C. 不能
- A. 9. 2 您常暴饮暴食吗? A. 是 B. 否
- A. 9. 3 您常吃夜宵吗? A. 不吃 B. 偶尔吃 C. 经常吃
- A. 9. 4 您参加请客吃饭(应酬)情况?  
A. 不参加或偶尔参加(1次/月~2次/月) B. 比较多(1次/周~2次/周)  
C. 经常参加(3次/周~5次/周) D. 非常频繁(>5次/周)
- A. 9. 5 您的饮食口味? A. 清淡 B. 咸 C. 甜 D. 高油脂 E. 辛辣 F. 热烫
- A. 9. 6 您的饮食偏好?  
A. 熏制、腌制类 B. 油炸食品 C. 甜点 D. 吃零食(适量坚果除外)  
E. 吃快餐 F. 喝粥( $\geq 2$ 次/天) G. 其他
- A. 9. 7 您的主食结构如何? A. 细粮为主 B. 粗细搭配 C. 粗粮为主 D. 不好说
- A. 9. 8 您喝牛奶吗?  
A. 不喝 B. 偶尔喝(1次/周~2次/周) C. 经常喝(3次/周~5次/周) D. 每天都喝(>5次/周)
- A. 9. 9 您吃鸡蛋吗?  
A. 不吃 B. 偶尔吃(1次/周~2次/周) C. 经常吃(3次/周~5次/周) D. 每天都吃(>5次/周)

- A. 9.10 您吃豆类及豆制品吗? A. 不吃 B. 偶尔吃 (1次/周~2次/周) C. 经常吃 ( $\geq 3$ 次/周)
- A. 9.11 您吃水果吗?  
A. 不吃 B. 偶尔吃 (1次/周~2次/周) C. 经常吃 (3次/周~5次/周) D. 每天都吃 ( $> 5$ 次/周)
- A. 9.12 您平均每天吃多少蔬菜? A.  $< 100$  g B.  $100$  g~ $200$  g C.  $200$  g~ $500$  g D.  $> 500$  g
- A. 9.13 您平均每天吃多少肉 (猪、牛、羊、禽)?  
A.  $< 50$  g B.  $50$  g~ $100$  g C.  $101$  g~ $250$  g D.  $> 250$  g
- A. 9.14 您吃肥肉吗? A. 不吃 B. 偶尔吃一点 C. 经常吃
- A. 9.15 您吃动物内脏吗? A. 不吃 B. 偶尔吃 (1次/周~2次/周) C. 经常吃 ( $\geq 3$ 次/周)
- A. 9.16 您吃鱼肉或海鲜吗? A. 不吃 B. 偶尔吃 (1次/周~2次/周) C. 经常吃 ( $\geq 3$ 次/周)
- A. 9.17 您喝咖啡吗?  
A. 不喝 B. 偶尔喝 (1次/周~2次/周) C. 经常喝 (3次/周~5次/周) D. 每天都喝 ( $> 5$ 次/周)
- A. 9.18 您喝含糖饮料 (果汁、可乐等) 吗?  
A. 不喝 B. 偶尔喝 (1次/周~2次/周) C. 经常喝 (3次/周~5次/周) D. 每天都喝 ( $> 5$ 次/周)

## A. 10 生活习惯-吸烟

- A. 10.1 您吸烟吗? (持续吸烟1年以上)  
A. 不吸 B. 吸烟 C. 吸烟, 已戒 (戒烟1年以上)  
D. 被动吸烟 (每天累计15min以上, 且每周1天以上)
- A. 10.2 您通常每天吸多少支烟? (含戒烟前) 支。您持续吸烟的年限? (含戒烟前) 年
- A. 10.3 您戒烟多长时间了? 年

## A. 11 生活习惯-饮酒

- A. 11.1 您喝酒吗? (平均每周饮酒1次以上)  
A. 不喝 B. 喝 C. 以前喝, 现已戒酒 (戒酒1年以上)
- A. 11.2 您一般喝什么酒? A. 白酒 B. 啤酒 C. 红酒 D. 什么都喝
- A. 11.3 您每周喝几次酒? (含戒酒前) A. 1次~2次 B. 3次~5次 C.  $> 5$ 次
- A. 11.4 您每次喝几两? (1两相当于50 ml白酒, 100 ml红酒, 300 ml啤酒)  
A. 1两~2两 B. 3两~4两 C.  $> 5$ 两
- A. 11.5 您持续喝酒的年限? (含戒酒前) 年
- A. 11.6 您戒酒多长时间了 年

## A. 12 生活习惯-运动锻炼

- A. 12.1 您参加运动锻炼吗?  
A. 不参加 B. 偶然参加 C. 经常参加 (平均每周锻炼3次及以上, 每次锻炼 $> 30$ min)
- A. 12.2 您常采用的运动锻炼方式: (可多选)  
A. 散步 B. 慢跑 C. 游泳 D. 骑自行车 E. 爬楼梯 F. 球类 G. 交谊舞 H. 瑜伽 I. 健身操  
J. 力量锻炼 K. 登山 L. 太极拳 M. 其他

- A. 12.3 您每周锻炼几次? A. 1次~2次 B. 3次~5次 C. >5次
- A. 12.4 您每次锻炼多长时间? A. <30min B. 30min~60min C. >60min
- A. 12.5 您坚持锻炼多少年了? 年
- A. 12.6 您工作中的体力强度?  
A. 脑力劳动为主 B. 轻体力劳动 C. 中度体力劳动 D. 重体力劳动 E. 不工作
- A. 12.7 您每周工作几天? A. <3天 B. 3天~5天 C. >5天
- A. 12.8 您每天平均工作多长时间? h
- A. 12.9 除工作、学习时间外,您每天坐着(如看电视、上网、打麻将、打牌等)的时间是?  
A. <2h B. 2h~4h C. 4h~6h D. >6h

**A. 13 环境影响因素**

您的工作/生活场所经常会接触到哪些有害物质?

- A. 无或很少 B. 噪音、震动 C. 电磁辐射 D. 粉尘 E. 化学污染 F. 空气污染  
G. 建筑装修污染 H. 烹饪油烟 I. 其他

**A. 14 心理健康-精神压力(最近两周)**

- A. 14.1 您感到闷闷不乐,情绪低落吗? A. 没有 B. 偶尔 C. 经常
- A. 14.2 您容易情绪激动或生气吗? A. 没有 B. 偶尔 C. 经常
- A. 14.3 您感到精神紧张,很难放松吗? A. 没有 B. 偶尔 C. 经常
- A. 14.4 您比平常容易紧张和着急吗? A. 没有 B. 偶尔 C. 经常
- A. 14.5 您容易发脾气,没有耐性吗? A. 没有 B. 偶尔 C. 经常
- A. 14.6 您感到心力枯竭,对人对事缺乏热情吗? A. 没有 B. 偶尔 C. 经常
- A. 14.7 您容易焦虑不安、心烦意乱吗? A. 没有 B. 偶尔 C. 经常
- A. 14.8 您感觉压抑或沮丧吗? A. 没有 B. 偶尔 C. 经常
- A. 14.9 您注意力集中有困难吗? A. 没有 B. 偶尔 C. 经常

**A. 15 睡眠健康**

- A. 15.1 最近1个月,您的睡眠如何? A. 好 B. 一般 C. 差
- A. 15.2 您睡眠差的主要表现:  
A. 入睡困难 B. 早醒 C. 多梦或噩梦中惊醒 D. 夜起 E. 熟睡时间短 F. 其他
- A. 15.3 您每天平均睡眠时间:(不等于卧床时间)  
A. <5h B. 5h~7h C. 7h~9h D. >9h
- A. 15.4 影响您睡眠差的主要原因:  
A. 工作压力过大 B. 负性生活事件 C. 环境干扰(如噪音、配偶或室友打鼾等)  
D. 身体不适或疾病 E. 气候变化 F. 药物 G. 倒班或倒时差 H. 其他

## A. 16 健康素养

- A. 16.1 您多长时间做一次体检? A. 从来不做 B. 半年 C. 1年 D. 2年~3年 E. >3年
- A. 16.2 您是否主动获取医疗保健知识? A. 是 B. 否
- A. 16.3 您获取医疗保健知识的途径?  
A. 电视 B. 广播 C. 图书和报刊杂志 D. 上网 E. 卫生机构及医生 F. 其他
- A. 16.4 您入厕观察二便(大小便)吗? A. 从不 B. 偶尔 C. 经常
- A. 16.5 您自测血压、心率吗? A. 从不 B. 偶尔 C. 经常
- A. 16.6 您出差或旅游带用或急救药品吗? A. 从不 B. 偶尔 C. 经常
- A. 16.7 您乘坐私家车或出租车时系安全带吗? A. 从来不系 B. 有时系 C. 每次都系
- A. 16.8 您经常晒太阳吗? A. 从不 B. 偶尔 C. 经常
- A. 16.9 您认为以下血压值哪个最理想?  
A. 140/90 mmHg B. 120/80 mmHg C. 150/100 mmHg D. 不知道
- A. 16.10 您认为成年人腋下体温最理想的范围是?  
A. 35 °C~36 °C B. 36 °C~37 °C C. 37 °C~38 °C D. 不知道
- A. 16.11 您认为安静状态下成年人最理想的脉搏次数是?  
A. 30 次/min~50 次/min B. 51 次/min~70 次/min C. 71 次/min~90 次/min D. >90 次/min E. 不知道
- A. 16.12 您认为成年人每天最佳食盐量不要超过多少克?  
A. <6 g B. <8 g C. <10 g D. <12 g E. 不知道
- A. 16.13 您认为成年人正常体重指数是(体重指数=体重 kg/身高的平方 m<sup>2</sup>)?  
A. ≤18.5 B. 18.5~24.9 C. 25~29.9 D. 30 以上 E. 不知道
- A. 16.14 您认为成年人正常腰围是?  
男性: A. ≤80 cm B. ≤85 cm C. ≤90 cm D. ≤95 cm E. 不知道  
女性: A. ≤70 cm B. ≤75 cm C. ≤80 cm D. ≤85 cm E. 不知道
- A. 16.15 您认为成人空腹血糖正常值是?  
A. <3.89 mmol/L B. 3.89 mmol/L~6.1 mmol/L  
C. 6.1 mmol/L~7.0 mmol/L D. ≥7.0 mmol/L E. 不知道
- A. 16.16 您认为成人三酰甘油正常值是?  
A. <0.56 mmol/L B. 0.56 mmol/L~1.7 mmol/L C. >1.7 mmol/L D. 不知道
- A. 16.17 您认为成人总胆固醇理想值是?  
A. <5.2 mmol/L B. 5.2 mmol/L~6.1 mmol/L C. >6.1 mmol/L D. 不知道
- A. 16.18 答完该问卷后,您对自己的健康状态感觉如何?  
A. 很好 B. 比较好 C. 一般(还可以) D. 不好或较差 E. 不好说
- A. 16.19 您对该健康自测问卷的总体印象是?  
A. 很好 B. 比较好 C. 一般(还可以) D. 不好说 E. 较差或不好

附 录 B  
(资料性)  
个体化健康体检基本项目检查

## B.1 必选项目

个体化健康体检基本项目中的必选项目见表 B.1。

表 B.1 个体化健康体检基本项目中的必选项目

一级目录	二级目录	主要检查内容
健康体检自测问卷	/	健康史、躯体症状、生活习惯、精神压力、睡眠健康、心理、健康素养等
体格检查	一般检查	身高、体重、腰围、臀围、血压、脉搏
	物理检查	内科：心肝脾肺肾等脏器的理学检查 外科：浅表淋巴结、甲状腺、乳腺、脊柱四肢关节、肛门、外生殖器（男性） 眼科检查：视力、辨色力、内眼、外眼、眼压 耳鼻咽喉科：外耳道、鼓膜、听力、鼻腔、鼻窦、咽喉 口腔科：口腔粘膜、牙齿、牙龈、颞颌关节、腮腺 妇科：外阴、内诊
实验室检查	常规检查	血常规：白细胞计数(white blood cell count, WBC)、红细胞计数(red blood cell count, RBC)、血红蛋白(hemoglobin, Hb)、血小板计数 尿液分析：尿蛋白、尿潜血、尿红细胞、尿白细胞、尿比重、亚硝酸盐，便常规+潜血
	生化检查	肝功能：谷草转氨酶、谷丙转氨酶、总胆红素 肾功能：血尿素氮、血肌酐 血脂：总胆固醇、三酰甘油、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇 血糖：空腹血糖，尿酸等
	细胞学检查	妇科病理学检查
辅助检查	心电图检查	心率及心电图异常结论
	X线检查	胸片：肺部、心脏、胸廓、纵隔、膈肌
	超声检查	腹部超声：肝、胆、胰、脾、肾

## B.2 备选项目

个体化健康体检基本项目中的备选项目见表 B.2。

表 B.2 个体化健康体检中的备选项目

一级目录	二级目录	主要检查内容
心脑血管疾病风险筛查	高血压风险筛查 (20 岁以上)	早发高血压家族史、吸烟史、饮酒史、高盐饮食、长期精神紧张、头昏头痛、眩晕等 诊室血压(连续 3 次)、动态血压监测、脉搏波传导速度(pulse wave velocity, PWV)、踝臂指数(ankle-brachial index, ABI)、心电图、血管超声、胸部 X 线照片、眼底血管照相、空腹血糖、血脂四项、同型半胱氨酸、hs-CRP、肾素等 冠心病病史及早发家族史、心前区疼痛、压迫感及胸部不适等
	冠心病风险筛查 (40 岁以上)	血压、PWV、ABI、血管内皮功能(flow-mediated dilation, FMD)检查、心脏彩色超声、颈动脉超声、动态心电图、心电图运动试验、CTA 空腹血糖、血脂四项、载脂蛋白 a、载脂蛋白 b、脂蛋白(a)、血乳酸脱氢酶及其同工酶、血清肌酸激酶及同工酶、肌红蛋白、肌钙蛋白 1、血肌酐、尿微量白蛋白、超敏 C 反应蛋白、白介素-6、肿瘤坏死因子、纤维蛋白原、同型半胱氨酸等
心脑血管疾病风险筛查	脑卒中风险筛查 (40 岁以上)	高血压、慢性房颤、扩张性心肌病、风湿性心脏病病史及早发家族史、头痛、头昏、眩晕及短暂性脑缺血发作(transient ischemic attack, TIA)等 血压及动态血压检查、PWV、ABI、FMD、心脏彩色超声、颈动脉超声、经颅多普勒(TCD)、眼底血管照相、头颅 CT 空腹血糖、血脂(同冠心病)、血肌酐、尿微量白蛋白、血粘度监测、血小板聚集、超敏 C 反应蛋白、纤维蛋白原、同型半胱氨酸等
	外周血管病风险筛查 (50 岁以上)	高血压或脑卒中家族史, 高血压、脑卒中、房颤、颈动脉狭窄、腹主动脉瘤等病史, 头痛、头晕、乏力、下肢水肿及跛行等 血压及四肢血压测量、足背动脉触诊、颈部、腹部听诊(血管杂音)、血管超声、PWV、ABI、FMD 空腹血糖、血脂(同冠心病)、血肌酐、尿微量白蛋白、超敏 C 反应蛋白、纤维蛋白原、同型半胱氨酸等
2 型糖尿病风险筛查 (35 岁以上)	空腹血糖受损(IFC)、糖耐量异常(ICT)、糖调节受损(IFC+ICT)	出生体重、糖尿病家族史、妊娠糖尿病、高血压、冠心病史、血糖及血脂异常史、饮食与运动情况、口渴、多饮、多尿、多食、体重下降、倦怠乏力等 体质指数、腰围与腰臀比、脂肪率、血压、PWV、ABI、FMD 空腹血糖、餐后 2h 血糖、OGTT、糖化血红蛋白、糖化白蛋白、血脂(同冠心病)、尿糖、尿酮体、尿微量白蛋白、胰岛素、C-肽、超敏 C 反应蛋白、同型半胱氨酸
慢性阻塞性肺疾病(COPD)风险筛查 (50 岁以上, 吸烟者 40 岁以上)	/	吸烟史、慢性支气管炎、哮喘病史、慢性咳嗽、咳痰、气短、喘息、胸闷等 肺功能检查、肺部 X 线检查、肺部 CT 检查 血沉、白细胞、红细胞、红细胞压积等

表 B.2 个体化健康体检备选项目（续）

一级目录	二级目录	主要检查内容
慢性肾病（CKD）风险筛查 （40 岁以上）	/	肾脏疾病家族史，慢性肾炎及蛋白尿、高血压、糖尿病病史等，眼睑水肿、血尿、尿少、疲乏、厌食、恶心、呕吐等 血压、肾脏超声检查 血肌酐、尿微量白蛋白
恶性肿瘤风险筛查	肺癌 （50 岁以上）	肺癌家族史、吸烟史、咳嗽、胸痛、痰中带血、长期低热等 肺部低剂量 CT，肿瘤标志物：NSE、CYFRA21-1、CEA、SCC
	乳腺癌 （35 岁以上女性）	乳腺癌家族史，乳腺疾病史、婚育史、月经史、乳房胀痛（与月经周期无关）、乳头异常分泌物等 乳腺超声检查、乳腺钼靶检查。肿瘤标志物：CA-153、CA-125、CEA
	宫颈癌 （21 岁以上女性）	宫颈癌家族史、月经史、生育史、不洁性生活史、白带异常、阴道出血等 宫颈超薄细胞学检查（thinprep cytologic test, TCT）、HPV，肿瘤标志物：SCC、CEA
	直肠癌 （50 岁以上）	直肠癌家族史，慢性结肠炎及肠息肉病史，下腹痛、便血、黏液便、大便频次等 肛诊、大便潜血、结肠镜、气钡双重造影，肿瘤标志物：CEA、CA-199、CA-242
	胃癌 （50 岁以上）	胃癌家族史，胃溃疡、胃肠息肉病史等，腹痛、腹泻、消瘦、柏油便等 胃镜检查、气钡双重造影、幽门螺旋菌检查（HP）、胃蛋白酶原及胃泌素测定等，肿瘤标志物：CA-724、CEA
	前列腺癌 （45 岁以上男性）	前列腺癌家族史、慢性炎症史，反复尿频、尿急及血尿等 前列腺触诊检查、前列腺超声检查、肿瘤标志物：PSA、FPSA
其他项目	/	体适能检测、骨密度检测、心理测评、中医体质辨识、功能医学检测等

## 参 考 文 献

- [1] 健康体检管理暂行规定 中华人民共和国卫生部（卫医政发[2009]77号）
- [2] 国务院关于促进健康服务业发展的若干意见 中华人民共和国国务院（国发[2013]40号）
- [3] 中华医学会健康管理学分会，《中华健康管理学杂志》编辑委员会. 健康体检基本项目专家共识（2022）[J]. 中华健康管理学杂志，2023，17(9):649-660
- [4] 中华医学会健康管理学分会, 中华健康管理学杂志编委会. 健康体检基本项目专家共识[J]. 中华健康管理学杂志，2014，8(2):81- 90
- [5] 赫捷, 李霓, 陈万青, 等. 中国肺癌筛查与早诊早治指南(2021, 北京)[J]. 中华肿瘤杂志, 2021, 43(3):243- 268.
- [6] 国家癌症中心中国结直肠癌筛查与早诊早治指南制定专家组. 中国结直肠癌筛查与早诊早治指南(2020, 北京)[J]. 中国肿瘤, 2021, 30(1):1-28
- [7] 全国多中心前瞻性肝癌极早期预警筛查项目(PreCar)专家组. 中国肝癌早筛策略专家共识[J]. 肝脏, 2021, 26(8):825- 831
- [8] 赫捷, 陈万青, 李霓, 等. 中国女性乳腺癌筛查与早诊早治指南(2021, 北京)[J]. 中华肿瘤杂志, 2021, 43(4):357- 382
- [9] 中华预防医学会妇女保健分会. 子宫颈癌综合防控指南[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2019:99- 111
- [10] 黄可, 杨汀. 慢性阻塞性肺疾病的筛查与早期诊断[J]. 中华结核和呼吸杂志, 2021, 44(3):279- 282
- [11] 中华医学会妇产科学分会感染性疾病协作组. 混合性阴道炎诊治专家共识（2021版）[J]. 中华妇产科杂志, 2021, 56(1): 15-18
-