

ICS 11.020

CCS C 05



团体标准

T/CALC 012-2025

智慧人文视角下的居民健康状况评价指标体系

Residents' health level evaluation from the perspective of wisdom

humanities

2025-12-05 发布

2025-12-12 实施

中国生命关怀协会 发布

目次

| | |
|------------------------------------|----|
| 前 言..... | 1 |
| 引 言..... | 2 |
| 1 适用范围..... | 3 |
| 2 规范性引用文件..... | 3 |
| 3 术语和定义..... | 3 |
| 4 总体框架..... | 4 |
| 5 指标设计原则..... | 4 |
| 6 指标体系构成和内容评估..... | 4 |
| 7 指标的内涵..... | 5 |
| 附录 A（规范性）居民健康状况评价指标体系三级指标要素构成..... | 6 |
| 附录 B（规范性）生理健康指标评价用表..... | 10 |
| 附录 C（规范性）心理健康指标评价用表..... | 18 |
| 附录 D（规范性）社会健康指标评价用表..... | 20 |
| 附录 E（规范性）行为健康指标评价用表..... | 23 |
| 附录 F（规范性）环境健康与卫生服务资源指标评价用表..... | 27 |
| 参考文献..... | 29 |

前 言

本标准按照 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。

请注意本标准的某些内容可能涉及专利。本标准的发布机构不承担识别专利的责任。

本标准由北京大学护理学院提出。

本标准由中国生命关怀协会归口。

本标准起草单位：北京大学护理学院、北京大学临床医学高等研究院、苏州大学护理学院、浙江中医药大学护理学院、徐州医科大学护理学院、北京大学第一医院、德阳市人民医院、大连大学护理学院、中南大学护理学院、天津医科大学护理学院、遵义医科大学护理学院、福建医科大学护理学院、宁夏医科大学护理学院、大理大学护理学院、南京医科大学护理学院、温州医科大学护理学院、哈尔滨医科大学护理学院、陕西中医药大学教务处、湖南中医药大学发展规划处、齐齐哈尔医学院教务处、暨南大学护理学院、上海健康学院护理学院、丽水学院医学院。

本标准主要起草人：孙宏玉、孙玉梅、李毅、李惠玲、杨晔琴、周芳、陈华、田君叶、麦刚、周炜、李文涛、王红红、赵岳、邓仁丽、葛莉、刘民辉、付艳芬、许勤、蔡福满、范宇莹、刘芳、罗尧岳、李强、龚霓、朱爱勇、李彩福。

本标准顾问：张庆民、刘义兰。

本标准为首次发布。

引 言

在智慧技术广泛应用的当下，为贯彻落实《“健康中国 2030”规划纲要》和《国家标准化发展纲要》的有关要求，完善健康领域标准体系，需兼顾科技赋能与人文关怀的协同发展，建立科学、系统、可操作的居民健康状况评价指标体系，以推动健康治理现代化，提升居民健康水平。

本标准立足智慧人文视角，统筹生理、心理、社会、行为健康以及环境健康与卫生服务资源等多维要素，创新构建多层次、多维度的综合测评框架，旨在为各级医疗卫生机构开展居民健康水平动态测评提供统一的规范和操作指引，实现技术赋能与人文价值的平衡，提供标准化支撑。

本标准清晰界定了居民健康状况评价的设计原则、具体指标和指标内涵，以科学性、系统性、可测量性和可推广性为基本导向，保障测评结果能够全面、客观反映居民健康状况。标准既关注传统的生理健康和疾病负担，也涵盖心理健康、社会支持、行为健康以及环境健康与卫生服务资源等人文与社会维度，突出以整体性思维推进健康管理。

本标准的制定与运用，有助于引导居民树立科学健康观念，强化自我健康管理意识，促进健康生活方式形成。同时，积极推动健康科技产品研发和社会健康实践，拓展智慧健康服务场景，营造技术创新与人文价值并重的发展态势，对于推动全民健康可持续发展、实现“以人民健康为中心”的目标意义重大。

智慧人文视角下的居民健康状况评价指标体系

1 适用范围

本标准明确了智慧人文视角下，居民健康水平的基本要求、指标设计原则、指标体系构成和内容评估方法，以及指标的内涵和评价方式。

本标准适用于各级医疗卫生服务机构针对18岁及以上居民开展的健康水平测评工作。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，标注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不标注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

| | |
|-----------|----------------------|
| GB 3096 | 声环境质量标准 |
| HJ 640 | 环境噪声监测技术规范 城市声环境常规监测 |
| GBZ/T 225 | 用人单位职业病防治指南 |

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本标准。

3.1

智慧人文 wisdom humanities

利用人工智能、大数据、物联网等智能技术，结合传统人文研究方法，对文化、历史、语言、艺术、健康等领域进行数据驱动的研究和创新应用。

3.2

健康 health

一种个体潜能、生命需要、社会因素和环境因素良性互动的状态。即个体在生理、心理、社会、行为以及环境五个维度均处于良好状态。这些维度并非孤立存在，而是相互关联、彼此影响，共同维持健康的平衡。当其中某一维度受到挑战时，其他维度能够发挥代偿作用，从而保持整体的稳定。

3.3

居民 residents

依据《国家基本公共卫生服务规范（第三版）》，服务对象界定为“常住居民”，即居住时长满6个月及以上的户籍人口和非户籍人口。

4 总体框架

智慧人文视角下的居民健康状况评价指标体系总体框架共包含5个一级指标分类、17个二级指标分类以及31个三级指标分类。

5 指标设计原则

5.1 科学性原则

指标的选取须具备充分的理论依据与实践支撑，所采用的测量方法应科学可靠，能够准确测量相关指标。

5.2 可获取性原则

指标的测量结果应能够通过居民自评以及常规体检等途径获取，确保数据收集的可行性与便捷性。

5.3 全面性原则

指标体系应全面涵盖与健康水平相关的各类因素，包括但不限于生理、心理、社会、行为以及环境等方面，以完整反映居民的健康状况。

5.4 系统性原则

各指标之间应逻辑关系清晰、层次结构分明，彼此相互关联、相互补充，共同构成一个有机的整体，能够从不同层面和角度综合反映居民的健康水平。

5.5 客观性原则

指标应能够客观、真实地反映居民的健康状况，避免主观因素的干扰，确保评价结果的公正性和准确性。

6 指标体系构成和内容评估

6.1 一级指标

共5个，包括生理健康、心理健康、社会健康、行为健康和环境健康与卫生服务资源。

6.2 二级指标

共17个，包括临床指标、（躯体疾病）既往史、遗传因素、体适能、抑郁状态、焦虑状态、（精神疾病）既往史、社会人口学因素、社会支持、社会适应、饮食、运动、睡眠、健康风险行为、健康素养、卫生服务、生态环境。

6.3 三级指标

共31个，包括体质指数、诊室血压、血糖、血脂、腰围/腰臀比、肝功能、肾功能、非精神障碍疾病既往史、家族史、综合运动能力、抑郁水平、焦虑水平、精神障碍疾病既往史、家庭人均收入、文化程度、社会支持程度、社会适应能力、膳食平衡指数、体力活动能力、睡眠质量、吸烟、饮酒、不遵医行为、居民健康素养、健康管理状态、保险类别、慢病随访情况、空气质量、水质、噪音、工作环境。具体内容见表1。

表 1 居民健康状况评价指标体系

| 一级指标 | 二级指标 | 三级指标 |
|-------------|------------|------------|
| 生理健康 | 临床指标 | 体质指数 |
| | | 诊室血压 |
| | | 血糖 |
| | | 血脂 |
| | | 腰围/腰臀比 |
| | | 肝功能 |
| | | 肾功能 |
| | (躯体疾病) 既往史 | 非精神障碍疾病既往史 |
| | 遗传因素 | 家族史 |
| 体适能 | 综合运动能力 | |
| 心理健康 | 抑郁状态 | 抑郁水平 |
| | 焦虑状态 | 焦虑水平 |
| | (精神疾病) 既往史 | 精神障碍疾病既往史 |
| 社会健康 | 社会人口学因素 | 家庭人均收入 |
| | | 文化程度 |
| | 社会支持 | 社会支持程度 |
| 社会适应 | 社会适应能力 | |
| 行为健康 | 饮食 | 膳食平衡指数 |
| | 运动 | 体力活动能力 |
| | 睡眠 | 睡眠质量 |
| | 健康风险行为 | 吸烟 |
| | | 饮酒 |
| | | 不遵医行为 |
| 环境健康与卫生服务资源 | 健康素养 | 居民健康素养 |
| | 卫生服务 | 健康管理状态 |
| | | 保险类别 |
| | | 慢病随访情况 |
| | 生态环境 | 空气质量 |
| | | 水质 |
| | | 噪音 |
| | | 工作环境 |

7 指标的内涵

一级指标、二级指标和三级指标内涵分别见附录A.1, A.2和A.3。

附录 A
(规范性)

居民健康状况评价指标体系三级指标要素构成

A.1 一级指标要素

A.1.1 生理健康

反映居民身体结构与生理功能是否处于正常状态。其核心是身体具备执行典型生理功能的“正常功能容量”，即身体结构是否完整且生理功能是否处于良好的完满状态。

A.1.2 心理健康

反映居民的心理功能是否处于正常与平衡状态。其核心是个体是否具备应对生活压力的基本能力、是否拥有实现潜能和进行社会参与的良好基础，以及是否存在精神障碍的临床症状。

A.1.3 行为健康

反映居民维持健康的行为模式与行为功能是否处于正常状态。其核心是个体为维持身心健康所采取的行为（如睡眠、饮食、锻炼等）是否规律、合理，并符合普遍的健康准则。

A.1.4 社会健康

反映居民的社会适应能力是否处于正常状态。其核心是个体能否在不同环境（如工作、社交与家庭）中履行社会角色，并通过对生活方式的动态调整实现与社会环境的和谐互动。

A.1.5 环境健康与卫生服务资源

环境健康反映居民所处的外部物理、化学及生物环境是否处于利于健康的状态。其核心在于这些外部因素能否有效预防疾病，并形成支持个体实现健康目标与能力的平衡环境。

卫生服务资源反映居民所能获得的卫生服务资源是否处于充足与合理的状态。它涵盖从健康促进到预防、治疗、康复及姑息治疗的完整服务连续体，其核心在于服务的优质性、资源分配的合理性以及居民获取服务的可及性。

A.2 二级指标要素

A.2.1 生理健康

A.2.1.1 临床指标

反映在临床医学层面上，用于衡量、评估个体健康状况、疾病状态、治疗效果等多方面情况的各种参数或标志。

A.2.1.2 (躯体疾病) 既往史

反映居民既往患过的所有疾病、手术、外伤、传染病及过敏史的情况。

A.2.1.3 遗传因素

反映居民所处疾病或健康状态受到基因遗传影响的情况。

A.2.1.4 体适能

反映居民在日常生活中能够有效地进行各种活动，同时保持健康，并且有足够的精力去应对突发情况而不会过度疲劳的能力。

A.2.2 心理健康

A.2.2.1 抑郁状态

反映居民在近1周内是否存在抑郁情绪。

A. 2. 2. 2 焦虑状态

反映居民在近1周内是否存在焦虑情绪。

A. 2. 2. 3 (精神疾病) 既往史

反映居民过去所有精神障碍的诊断、发作、治疗经过及疗效的情况。

A. 2. 3 社会健康

A. 2. 3. 1 社会人口学因素

反映居民的家庭人均收入和居民本身的文化程度。

A. 2. 3. 2 社会支持

反映居民从家庭、朋友、社区及社会关系中获得的物质援助、情感关怀、信息指导等资源。

A. 2. 3. 3 社会适应

反映居民通过调整自身行为与态度, 以达到与其所处的社会环境相协调, 并履行相应社会角色的能力。

A. 2. 4 行为健康

A. 2. 4. 1 饮食

反映居民饮食模式是否合理, 饮食是否平衡。

A. 2. 4. 2 运动

反映居民个人体力活动水平。

A. 2. 4. 3 睡眠

对睡眠过程及其效果的综合评定, 需同时考量客观生理参数和主观心理感受, 是多维度、主客观结合的健康状态指标。

A. 2. 4. 4 健康风险行为

反映居民是否存在对健康造成直接或者间接损害的行为。

A. 2. 5 环境健康与卫生服务资源

A. 2. 5. 1 健康素养

反映居民获取、理解和应用健康信息以做出健康决策、维护和促进自身健康的能力。

A. 2. 5. 2 卫生服务

指的是居民所处的健康管理状态, 购买的保险类别以及其慢病随访情况。

A. 2. 5. 3 生态环境

指的是居民所生活环境及工作环境中的空气质量、水质、是否受噪音影响的情况。

A. 3 三级指标要素

A. 3. 1 体质指数 (BMI)

衡量人体胖瘦程度及营养健康状况的核心评估指标, 通过体重与身高的平方比值计算得出, 计算公式为: $BMI = \text{体重}(\text{kg}) / [\text{身高}(\text{m})]^2$ 。

A. 3. 2 诊室血压

反映居民就诊时的血压情况是否维持在正常的水平。

A. 3. 3 血糖

反映居民血液中的葡萄糖含量是否维持在正常的水平。

A. 3. 4 血脂

反映居民血液中的脂质成分以及含量是否维持在正常的水平。

A. 3. 5 腰围/腰臀比

腰围反映居民脂肪在腹部的蓄积程度是否维持在正常的范围。

腰臀比反映腰围与臀围的比值，用于评估身体脂肪分布情况。

A. 3. 6 肝功能

反映居民肝脏的各种生理功能和代谢活动是否正常。

A. 3. 7 肾功能

反映居民肾脏的各种生理功能和代谢活动是否正常。

A. 3. 8 非精神障碍疾病既往史

反映居民既往除精神障碍以外的所有躯体疾病、手术、外伤、传染病史及过敏史的系统记录。

A. 3. 9 家族史

反映居民的家族成员中存在某种特定健康问题或遗传性疾病的情况。

A. 3. 10 综合运动能力

反映居民在多种运动场景中的综合身体素质和运动技能水平。

A. 3. 11 抑郁水平

利用抑郁自评量表（SDS）对居民的抑郁状态进行评价，反映居民近1周抑郁情绪的严重程度。

A. 3. 12 焦虑水平

利用焦虑自评量表（SAS）对居民的焦虑状态进行评价，反映居民近1周焦虑情绪的严重程度。

A. 3. 13 精神障碍疾病既往史

反映居民过去所有精神障碍的诊断、发作、治疗经过及疗效的情况。

A. 3. 14 家庭人均收入

反映居民家庭内部成员的平均经济状况。

A. 3. 15 文化程度

反映居民所受教育的程度，主要指的是个体在知识、技能、价值观等方面的积累和培养水平。

A. 3. 16 社会支持程度

利用社会支持评定量表（SSRS）对居民近期所获得的社会支持情况进行评价，反映居民在社会关系中获得支持的程度。

A. 3. 17 社会适应能力

利用社会适应能力诊断量表（SASS）对居民近期的社会适应能力进行评价，反映居民在社会环境中的适应水平。

A. 3. 18 膳食平衡指数

利用膳食平衡指数修订版（DBI-16）对居民近期的膳食平衡情况进行评价，反映居民的膳食营养状况是否正常。

A. 3. 19 体力活动能力

利用国际体力活动问卷（IPAQ）对居民的体力活动水平进行评价，反映居民在过去1周内的体力活动水平。

A. 3. 20 睡眠质量

利用匹兹堡睡眠质量指数（PSQI）对居民的睡眠质量和是否存在睡眠障碍进行评价，反映居民在过去一个月内的睡眠质量和睡眠障碍情况。

A. 3. 21 吸烟

反映居民是否存在吸烟的习惯及相关情况。

A. 3. 22 饮酒

反映居民是否存在饮酒的习惯及相关情况。

A. 3. 23 不遵医行为

反映居民在明确了解医护人员给出的诊断、治疗或健康建议后，其行为与这些建议不相符合的现象。见附录表E. 5。

A. 3. 24 居民健康素养

利用《中国公民健康素养——基本知识与技能》对居民健康素养进行评分，反映居民的区域健康素养水平，主要指对基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能的理解和掌握程度。

A. 3. 25 健康管理状态

反映居民对健康管理的接受状态，是处于签约管理还是拒绝管理的状态。

A. 3. 26 保险类别

反映居民所购买和使用保险的状态，包括基本医疗保险和商业医疗保险、城镇居民基本医疗保险/城镇职工基本医疗保险/新型农村合作医疗等基本医疗保险、全自费和贫困救助四种状态。

A. 3. 27 慢病随访情况

反映居民患有需要基本公共卫生服务随访的慢性病的随访情况，包括规律随访、偶尔随访、已经建档和未建档四种状态。

A. 3. 28 空气质量

利用环境空气质量指数（AQI）对居民生活环境中的空气质量进行评价，反映居民所处生活环境大气中污染物浓度、化学组成和颗粒物等因素对生态环境和人类健康的影响程度。

A. 3. 29 水质

利用城市水质指数（CWEI）对居民生活环境中的水质进行评价，反映居民日常饮用水的纯净程度或质量，体现水中所含杂质和污染物的种类和数量。

A. 3. 30 噪音

反映居民所处生活或工作环境受不需要的、干扰正常听觉感知的声音干扰的程度。

A. 3. 31 工作环境

反映居民在工作中所处的物理、心理和社会条件的情况。

附录 B
(规范性)
生理健康指标评价用表

附录B给出了生理健康指标评价过程中用到的各评价表，可以分为以下两类：

——指标自评量表，具体包括：

- ①用于评价非精神障碍疾病既往史的非精神障碍疾病既往史自评表见表B. 1；
②用于评价家族史的家族史自评表见表B. 2；

——指标评价表，用于评价体质指数、血压、血糖等指标的评价表见表B. 3。

B. 1 非精神障碍疾病既往史自评表

表B. 1 非精神障碍疾病既往史自评表

| |
|--|
| <p>请您根据实际情况勾选过去所患非精神障碍类疾病的情况。主要包括以下两种情况：医生已有明确诊断，长期治疗未间断，或治疗后症状未完全消失，需要间断治疗；未经医生诊断，但症状明显且长期存在。</p> |
| <p>1 不存在 <input type="checkbox"/></p> <p>2 存在 1-2 种 <input type="checkbox"/></p> <p>3 存在 3 种及以上 <input type="checkbox"/></p> |

B. 2 家族史自评量表

表B. 2 家族史自评量表

| |
|--|
| <p>请您根据实际情况勾选，您的父母、子女、亲兄弟姐妹（一级亲属）中，是否有一人或多人确诊患有以下疾病？</p> |
| <p>1 无 <input type="checkbox"/></p> <p>2 有：</p> <p><input type="checkbox"/> 恶性肿瘤 <input type="checkbox"/> 心血管疾病 <input type="checkbox"/> 慢性阻塞性肺疾病 <input type="checkbox"/> 糖尿病</p> <p><input type="checkbox"/> 精神障碍 <input type="checkbox"/> 先天性疾病 <input type="checkbox"/> 其他_____</p> |

B. 3 体质指数、血压、血糖等指标评价表

表B. 3 体质指数、血压、血糖等指标评价表

| 指标 | 评价结果 | 指标值 |
|---------------------------------------|-------|---------------------|
| 体质指数 体重 (kg) / 身高 (m) ² | 体重过轻 | <18.5 |
| | 体重健康 | 18.5~23.9 |
| | 体重超标 | 24~27.9 |
| | 肥胖 | ≥28 |
| 诊室血压 | 正常血压 | <120/80mmHg |
| | 正常高值 | 120~139/80~89mmHg |
| | 1级高血压 | 140~159/90~99mmHg |
| | 2级高血压 | 160~179/100~109mmHg |
| | 3级高血压 | ≥180/110mmHg |
| 血糖 | 正常血糖 | FPG 3.9~6.1mmol/L |

表B.3 体质指数、血压、血糖等指标评价表（续）

| 指标 | 评价结果 | 指标值 |
|---|---------|--|
| 血糖 | 糖尿病前期 | IFG: FPG 6.1~7.0mmol/L 且 OGTT 2hPG<7.8mmol/L; IGT: FPG <7.0mmol/L 且 OGTT 2hPG 7.8~11.1 mmol/L。 |
| | 糖尿病 | FPG \geq 7.0mmol/L 或 OGTT 2hPG \geq 11.1mmol/L 或 HbA1c \geq 6.5% 或 随机血糖 \geq 11.1mmol/L |
| 血脂 | 理想水平 | LDL-C<2.6mmol/L, 非 HDL-C<3.4mmol/L |
| | 合适水平 | TC<5.2mmol/L, LDL-C<3.4mmol/L, TG<1.7mmol/L, 非 HDL-C<4.1mmol/L, Lp (a) <300mmol/L |
| | 边缘升高 | 5.2mmol/L \leq TC<6.2mmol/L, 3.4mmol/L \leq LDL-C<4.1mmol/L, 1.7mmol/L \leq TG<2.3mmol/L, 4.1mmol/L \leq 非 HDL-C<4.9mmol/L |
| | 升高 | TC \geq 6.2mmol/L, LDL-C \geq 4.1mmol/L, TG \geq 2.3mmol/L, 非 HDL-C \geq 4.9mmol/L, Lp (a) \geq 300mg/L |
| | 降低 | HDL-C<1.0mmol/L |
| 腰围/腰臀比 | 正常 | 男性腰围<90cm 和腰臀比 \leq 0.90; 女性腰围 <85cm 和腰臀比 \leq 0.8 |
| | 中心性肥胖 | 男性腰围 \geq 90cm 或腰臀比>0.90; 女性腰围 \geq 85cm 或腰臀比>0.8 |
| 肝功能 | ALT | 男 5-40U/L, 女 5-35U/L |
| | AST/ALT | <1 |
| 肾功能 | BUN | 6.1~13.9mmol/L |
| | Cr | 50~110 μ mol/L |
| 综合运动能力 (《全民健身指南》中的综合运动能力得分=有氧运动能力得分 \times 8+肌肉力量得分 \times 4+BMI 得分 \times 4+柔韧性得分 \times 2+平衡能力得分 \times 1+反应能力得分 \times 1) | 优秀 | \geq 85 分 |
| | 良好 | 75~84 分 |
| | 及格 | 60~74 分 |
| | 较差 | <60 分 |

B.4 综合运动能力评价方法

评价方法（国家体育总局《全民健身指南（2017版）》）：

综合运动能力得分=有氧运动能力得分 \times 8+肌肉力量得分 \times 4+BMI得分 \times 4+柔韧性得分 \times 2+平衡能力得分 \times 1+反应能力得分 \times 1。也可根据需要进行选择其中几项。

综合运动能力评价过程中涉及的各项表格具体如下：

附件1 最大摄氧量测试与评价

附件2 握力测试与评价

附件3 背力测试与评价

- 附件4 俯卧撑测试与评价
- 附件5 1分钟仰卧起坐测试与评价
- 附件6 纵跳测试与评价
- 附件7 坐位体前屈测试与评价
- 附件8 闭眼单脚站测试与评价
- 附件9 选择反应时测试与评价
- 附件10 体质指数测试与评价
- 附件11 主观体力感觉等级表

B.4.1 附件1 最大摄氧量测试与评价

1. 定义

采用递增负荷运动测试（GXT），利用气体代谢分析方法直接测试最大摄氧量，是测定有氧运动能力经典方法。

2. 评价方法

表B.4.1.1 男性最大摄氧量评分表（单位：毫升/千克/分）

| 年龄（岁） | 得分 | | | | |
|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| | 5分(优秀) | 4分(良好) | 3分(合格) | 2分(较差) | 1分(差) |
| 20~29 | >45 | 43~45 | 40~42 | 37~39 | <37 |
| 30~39 | >43 | 41~43 | 38~40 | 35~37 | <35 |
| 40~49 | >41 | 39~41 | 36~38 | 33~35 | <33 |
| 50~59 | >38 | 36~38 | 33~35 | 30~32 | <30 |

表B.4.1.2 女性最大摄氧量评分表（单位：毫升/千克/分）

| 年龄（岁） | 得分 | | | | |
|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| | 5分(优秀) | 4分(良好) | 3分(合格) | 2分(较差) | 1分(差) |
| 20~29 | >40 | 38~40 | 35~37 | 32~34 | <32 |
| 30~39 | >38 | 36~38 | 33~35 | 30~32 | <30 |
| 40~49 | >35 | 33~35 | 30~32 | 27~29 | <27 |
| 50~59 | >32 | 30~32 | 27~29 | 24~26 | <24 |

B.4.2 附件2 握力测试与评价

1. 定义

使用握力计测量人体前臂和手部肌肉力量，是评价肌肉力量的常用指标。

2. 评价方法

表B.4.2.1 男性握力评分表（单位：千克）

| 年龄（岁） | 得分 | | | | |
|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| | 5分(优秀) | 4分(良好) | 3分(合格) | 2分(较差) | 1分(差) |
| 20~24 | >56 | 49~55 | 44~48 | 37~43 | 30~36 |
| 25~29 | >58 | 51~57 | 45~50 | 38~44 | 33~37 |
| 30~34 | >58 | 51~57 | 45~50 | 38~44 | 32~37 |

表B.4.2.1 男性握力评分表（单位：千克）（续）

| 年龄（岁） | 得分 | | | | |
|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| | 5分(优秀) | 4分(良好) | 3分(合格) | 2分(较差) | 1分(差) |
| 35~39 | >57 | 51~57 | 45~50 | 37~44 | 31~36 |
| 40~44 | >57 | 50~57 | 44~49 | 37~43 | 30~36 |
| 45~49 | >55 | 49~55 | 43~48 | 36~42 | 29~35 |
| 50~54 | >53 | 46~53 | 41~46 | 33~40 | 27~32 |
| 55~59 | >51 | 44~51 | 39~43 | 32~38 | 26~31 |

表B.4.2.2 女性握力评分表（单位：千克）

| 年龄（岁） | 得分 | | | | |
|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| | 5分(优秀) | 4分(良好) | 3分(合格) | 2分(较差) | 1分(差) |
| 20~24 | >35 | 30~34 | 26~29 | 21~25 | 19~20 |
| 25~29 | >36 | 31~35 | 26~30 | 22~25 | 19~21 |
| 30~34 | >36 | 31~35 | 27~30 | 23~26 | 19~22 |
| 35~39 | >36 | 32~36 | 28~31 | 22~27 | 20~21 |
| 40~44 | >37 | 32~37 | 27~31 | 22~26 | 19~21 |
| 45~49 | >36 | 30~36 | 27~29 | 21~26 | 18~20 |
| 50~54 | >34 | 29~34 | 25~28 | 20~24 | 17~19 |
| 55~59 | >33 | 28~33 | 24~27 | 19~23 | 16~18 |

B.4.3 附件3 背力测试与评价

1. 定义

使用背力计测量人体腰背部肌肉力量。该测试适用于20~39岁人群。

2. 评价方法

表B.4.3.1 20~39岁人群背力评分表（单位：千克）

| 年龄（岁） | | 得分 | | | | |
|-------|---|------------|---------|---------|---------|--------|
| | | 5分(优秀) | 4分(良好) | 3分(合格) | 2分(较差) | 1分(差) |
| 20~24 | 男 | ≥ 162 | 145~161 | 113~144 | 99~112 | 80~89 |
| | 女 | ≥ 94 | 83~93 | 59~82 | 48~58 | 38~47 |
| 25~29 | 男 | ≥ 167 | 150~166 | 117~149 | 103~116 | 84~102 |
| | 女 | ≥ 96 | 85~95 | 62~84 | 50~61 | 39~49 |
| 30~34 | 男 | ≥ 169 | 151~168 | 118~150 | 103~117 | 82~102 |
| | 女 | ≥ 98 | 87~97 | 63~86 | 51~62 | 40~50 |
| 35~39 | 男 | ≥ 167 | 150~166 | 117~149 | 101~116 | 76~100 |
| | 女 | ≥ 101 | 88~100 | 64~87 | 53~63 | 40~52 |

B.4.4 附件4 俯卧撑测试与评价

1. 测试目的

仰卧起坐反映上肢、肩背部肌肉力量及持续工作能力，适用于20~39岁男性人群的力量测试。

2. 评价方法

表B. 4. 4. 1 20~39岁男性俯卧撑评分表（单位：次）

| 年龄（岁） | 得分 | | | | |
|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| | 5分(优秀) | 4分(良好) | 3分(合格) | 2分(较差) | 1分(差) |
| 20~24 | >40 | 28~40 | 20~27 | 13~19 | 7~12 |
| 25~29 | >35 | 25~35 | 18~24 | 11~17 | 5~10 |
| 30~34 | >30 | 23~30 | 16~22 | 11~15 | 4~10 |
| 35~39 | >27 | 20~27 | 12~19 | 7~11 | 3~6 |

B. 4. 5 附件5 1分钟仰卧起坐测试与评价

1. 定义

仰卧起坐主要反映人体腰腹部肌肉的力量及持续工作能力,适用于20~39岁女性人群力量测试。

2. 评价方法

表B. 4. 5. 1 20~39岁女性1分钟仰卧起坐评分表（单位：次）

| 年龄（岁） | 得分 | | | | |
|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| | 5分(优秀) | 4分(良好) | 3分(合格) | 2分(较差) | 1分(差) |
| 20~24 | >36 | 26~36 | 16~25 | 6~15 | 1~5 |
| 25~29 | >30 | 21~30 | 12~20 | 4~11 | 1~3 |
| 30~34 | >28 | 20~28 | 11~19 | 4~10 | 1~3 |
| 35~39 | >23 | 15~23 | 7~14 | 3~6 | 1~2 |

B. 4. 6 附件6 纵跳测试与评价

1. 定义

纵跳反映人体下肢肌肉爆发力,适用于20~34岁人群测试。

2. 评价方法

表B. 4. 6. 1 20~34岁人群纵跳评分表（单位：厘米）

| 年龄（岁） | | 得分 | | | | |
|-------|---|--------|--------|--------|--------|-------|
| | | 5分(优秀) | 4分(良好) | 3分(合格) | 2分(较差) | 1分(差) |
| 20~24 | 男 | >46 | 39~46 | 33~38 | 26~32 | 20~25 |
| | 女 | >30 | 26~30 | 21~25 | 16~20 | 13~15 |
| 25~29 | 男 | >44 | 37~44 | 32~36 | 24~31 | 20~23 |
| | 女 | >29 | 24~29 | 20~23 | 15~19 | 12~14 |
| 30~34 | 男 | >41 | 35~41 | 30~34 | 22~29 | 18~21 |
| | 女 | >27 | 23~27 | 19~22 | 15~18 | 11~14 |

B. 4. 7 附件7 坐位体前屈测试与评价

1. 定义

测量在静止状态下的躯干、腰、髋等关节可能达到的活动幅度,主要反映这些部位的关节、韧带和肌肉的伸展性和弹性及身体柔韧素质的发展水平。

2. 评价方法

表B. 4. 7. 1 男性坐位体前屈评分表（单位：厘米）

| 年龄（岁） | 得分 | | | | |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 5分(优秀) | 4分(良好) | 3分(合格) | 2分(较差) | 1分(差) |
| 20~24 | >20 | 14~20 | 9~13 | 2~8 | -4~1 |
| 25~29 | >20 | 14~19 | 8~13 | 1~7 | -6~0 |
| 30~34 | >19 | 12~19 | 7~12 | 1~6 | -7~0 |
| 35~39 | >18 | 11~18 | 5~10 | -2~5 | -9~-1 |
| 40~44 | >17 | 10~17 | 4~9 | -4~3 | -9~-3 |
| 45~49 | >16 | 10~15 | 4~9 | -4~3 | -10~-5 |
| 50~54 | >15 | 8~15 | 3~7 | -5~2 | -11~-6 |
| 55~59 | >14 | 8~13 | 2~7 | -6~1 | -12~-7 |

表B. 4. 7. 2 女性坐位体前屈评分表（单位：厘米）

| 年龄（岁） | 得分 | | | | |
|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| | 5分(优秀) | 4分(良好) | 3分(合格) | 2分(较差) | 1分(差) |
| 20~24 | >20 | 14~20 | 9~13 | 3~8 | -2~2 |
| 25~29 | >20 | 14~20 | 8~13 | 2~7 | -3~1 |
| 30~34 | >19 | 13~19 | 8~12 | 2~7 | -4~1 |
| 35~39 | >18 | 11~18 | 5~10 | 2~4 | -8~-1 |
| 40~44 | >18 | 12~18 | 6~11 | 1~5 | -6~0 |
| 45~49 | >18 | 12~18 | 6~11 | 0~5 | -6~0 |
| 50~54 | >18 | 12~18 | 6~11 | 0~5 | -6~0 |
| 55~59 | >18 | 12~18 | 6~11 | 0~5 | -6~0 |

B. 4. 8 附件 8 闭眼单脚站测试与评价

1. 定义

闭眼单脚站立主要反

2. 评价方法

表B. 4. 8. 1 男性闭眼单脚站评分表（单位：秒）

| 年龄（岁） | 得分 | | | | |
|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| | 5分(优秀) | 4分(良好) | 3分(合格) | 2分(较差) | 1分(差) |
| 20~24 | >98 | 42~98 | 18~14 | 6~17 | 3~5 |
| 25~29 | >85 | 36~85 | 15~35 | 5~14 | 3~5 |
| 30~34 | >74 | 30~74 | 13~29 | 5~12 | 3~4 |
| 35~39 | >69 | 28~69 | 12~17 | 4~11 | 3 |
| 40~44 | >54 | 22~54 | 10~21 | 4~9 | 3 |
| 45~49 | >48 | 20~48 | 9~19 | 4~8 | 3 |
| 50~54 | >39 | 17~39 | 8~16 | 5~7 | 3~4 |
| 55~59 | >33 | 14~33 | 7~13 | 3~6 | 2 |

表B.4.8.2 女性闭眼单脚站评分表（单位：秒）

| 年龄（岁） | 得分 | | | | |
|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| | 5分(优秀) | 4分(良好) | 3分(合格) | 2分(较差) | 1分(差) |
| 20~24 | >90 | 34~90 | 16~36 | 6~15 | 3~5 |
| 25~29 | >84 | 33~84 | 15~32 | 6~14 | 3~5 |
| 30~34 | >72 | 29~72 | 13~28 | 5~12 | 3~4 |
| 35~39 | >62 | 24~62 | 10~23 | 4~9 | 3 |
| 40~44 | >45 | 19~45 | 8~18 | 4~7 | 3 |
| 45~49 | >39 | 16~39 | 7~15 | 3~6 | 2 |
| 50~54 | >33 | 14~33 | 6~13 | 3~5 | 2 |
| 55~59 | >26 | 11~26 | 6~10 | 3~5 | 2 |

B.4.9 附件9 选择反应时测试与评价

1. 定义

反应时是反映人体神经与肌肉系统的协调性和快速反应能力的重要生理指标。反应时越短，说明机体对刺激发生反应越快。中老年人随着年龄的增长，反应速度呈下降的趋势。因此，反应时也是衡量衰老程度的一个指标。

2. 评价方法

表B.4.9.1 男性选择反应时评分表（单位：秒）

| 年龄（岁） | 得分 | | | | |
|-------|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 5分 | 4分 | 3分 | 2分 | 1分 |
| 20~24 | <0.39 | 0.43~0.39 | 0.49~0.44 | 0.60~0.50 | 0.69~0.61 |
| 25~29 | <0.39 | 0.44~0.39 | 0.51~0.45 | 0.62~0.52 | 0.73~0.63 |
| 30~34 | <0.41 | 0.46~0.41 | 0.52~0.47 | 0.65~0.53 | 0.76~0.66 |
| 35~39 | <0.41 | 0.47~0.41 | 0.54~0.48 | 0.66~0.55 | 0.78~0.67 |
| 40~44 | <0.43 | 0.48~0.43 | 0.59~0.49 | 0.70~0.60 | 0.81~0.71 |
| 45~49 | <0.43 | 0.50~0.43 | 0.60~0.51 | 0.72~0.61 | 0.86~0.73 |
| 50~54 | <0.44 | 0.52~0.44 | 0.61~0.53 | 0.76~0.62 | 0.90~0.77 |
| 55~59 | <0.45 | 0.54~0.45 | 0.64~0.55 | 0.79~0.65 | 0.93~0.80 |

表B.4.9.2 女性选择反应时评分表（单位：秒）

| 年龄（岁） | 得分 | | | | |
|-------|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 5分 | 4分 | 3分 | 2分 | 1分 |
| 20~24 | <0.40 | 0.45~0.40 | 0.52~0.46 | 0.65~0.53 | 0.79~0.66 |
| 25~29 | <0.42 | 0.47~0.42 | 0.55~0.48 | 0.69~0.56 | 0.82~0.69 |
| 30~34 | <0.43 | 0.49~0.43 | 0.57~0.50 | 0.70~0.58 | 0.86~0.71 |
| 35~39 | <0.44 | 0.50~0.44 | 0.58~0.51 | 0.73~0.59 | 0.86~0.74 |
| 40~44 | <0.44 | 0.51~0.44 | 0.61~0.52 | 0.75~0.62 | 0.90~0.76 |
| 45~49 | <0.45 | 0.53~0.45 | 0.64~0.54 | 0.80~0.65 | 0.94~0.81 |
| 50~54 | <0.46 | 0.55~0.46 | 0.66~0.56 | 0.84~0.67 | 0.96~0.85 |
| 55~59 | <0.48 | 0.57~0.48 | 0.68~0.58 | 0.87~0.69 | 0.97~0.88 |

B. 4. 10 附件 10 体质指数测试与评价

1. 定义

体质指数 (Body Mass Index, BMI) 是衡量人体胖瘦程度及营养健康状况的核心评估指标, 通过体重与身高的平方比值计算得出, 计算公式为: $BMI = \text{体重}(\text{kg}) / [\text{身高}(\text{m})]^2$ 。

2. 评价方法

表B. 4. 10. 1 体质指数评分表

| 体质指数 | 得 分 | 评 价 |
|-----------|-----|------|
| <18.5 | 3 分 | 偏 瘦 |
| 18.5~23.9 | 5 分 | 正 常 |
| 24~27.9 | 3 分 | 超 重 |
| 28~34.9 | 2 分 | 轻度肥胖 |
| 35~39.9 | 1 分 | 中度肥胖 |
| ≥ 40 | 0 分 | 重度肥胖 |

B. 4. 11 附件 11 主观体力感觉等级表

表B. 4. 11. 1 主观体力感觉等级表

| 自我感觉 | 等级 |
|-------|----|
| 根本不费力 | 6 |
| | 7 |
| 极其轻松 | 8 |
| | 9 |
| 很轻松 | 10 |
| | 11 |
| | 12 |
| 轻 松 | 13 |
| | 14 |
| 稍 累 | 15 |
| | 16 |
| 累 | 17 |
| | 18 |
| 很 累 | 19 |
| 极 累 | 20 |
| 力 竭 | |

附录 C
(规范性)
心理健康指标评价用表

附录C给出了心理健康指标评价过程中用到的各评价表：

- ①用于评价精神障碍疾病既往史的精神障碍疾病既往史自评表见表C. 1；
- ②用于评价抑郁状态的抑郁情绪自评量表见表C. 2；
- ③用于评价焦虑状态的焦虑情绪自评量表见表C. 3。

表C. 1 精神障碍疾病既往史自评表

| |
|---|
| <p style="text-align: center;">请您根据实际情况勾选过去所患精神障碍类疾病的情况。</p> <p>1 不存在 <input type="checkbox"/></p> <p>2 存在 <input type="checkbox"/></p> |
|---|

表C. 2 抑郁自评量表 (SDS)

| 序号 | 题目 | 从无或偶尔 | 有时 | 经常 | 总是如此 |
|---|-------------------|-------|----|----|------|
| 1 | 我感到情绪沮丧，郁闷。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | 我感到早晨心情最好。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | 我要哭或想哭。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 我夜间睡眠不好。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 我吃饭像平常一样多。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | 我的性功能正常。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | 我感到体重减轻。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | 我为便秘烦恼。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | 我的心跳比平时快。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 我无故感到疲乏。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | 我的头脑像平常一样清楚。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12 | 我做事情像平常一样不感到困难。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | 我坐卧难安，难以保持平静。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | 我对未来感到有希望。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | 我比平时更容易激怒。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | 我觉得决定什么事很容易。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17 | 我感到自己是有用的和不可缺少的人。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18 | 我的生活很有意思。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 19 | 假若我死了，别人会过得更好。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | 我仍旧喜欢自己平时喜欢的东西。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <p>评分说明：</p> <p>抑郁严重度指数=总分*1.25</p> <p><53 分 无抑郁； 53~62 分 轻微至轻度抑郁； 62~72 分 中至重度抑郁； ≥73 分 重度抑郁。</p> | | | | | |

表C.3 焦虑自评量表 (SAS)

| 序号 | 题目 | 从无或偶尔 | 有时 | 经常 | 总是如此 |
|---|-----------------------|-------|----|----|------|
| 1 | 我感到比往常更加神经过敏和焦虑 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | 我无缘无故感到担心 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 我容易心烦意乱或感到恐慌 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 我感到我的身体好像被分成几块, 支离破碎 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 我感到事事都很顺利, 不会有倒霉的事情发生 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | 我的四肢抖动和震颤 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 我因头痛、颈痛、背痛而烦恼 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | 我感到无力且容易疲劳 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | 我感到很平静, 能安静坐下来 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10 | 我感到我的心跳较快 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | 我因阵阵的眩晕而不舒服 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | 我有阵阵要昏倒的感觉 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | 我呼吸时进气和出气都不费力 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14 | 我的手指和脚趾感到麻木和刺痛 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | 我因胃痛和消化不良而苦恼 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | 我必须时常排尿 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | 我的手总是很温暖而干燥 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18 | 我觉得脸发烧发红 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | 我容易入睡, 晚上休息很好 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20 | 我做噩梦 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 评分说明: <50分 正常; 50~59分 轻度焦虑; 60~69分 中度焦虑; >69 重度焦虑。 | | | | | |

附录 D
(规范性)
社会健康指标评价量表

附录D给出了社会健康指标评价过程中用到的各评价表:

- ①用于评价家庭人均收入的平均收入自评量表见表D. 1;
- ②用于评价文化程度的文化程度自评量表见表D. 2;
- ③用于评价社会支持程度的社会支持自评量表见表D. 3;
- ④用于评价社会适应的社会适应能力诊断量表见表D. 4。

表D. 1 平均收入自评量表

| |
|--|
| <p>请您根据实际情况勾选您家庭的人均月收入。</p> <p>1 1500 元以下 <input type="checkbox"/></p> <p>2 1500~3999 元 <input type="checkbox"/></p> <p>3 4000~4999 元 <input type="checkbox"/></p> <p>4 5000 元及以上 <input type="checkbox"/></p> |
|--|

表D. 2 文化程度自评量表

| |
|--|
| <p>请您根据实际情况勾选您的文化程度。</p> <p>1 大学专科及以上 <input type="checkbox"/></p> <p>2 高中/技校/中专 <input type="checkbox"/></p> <p>3 初中 <input type="checkbox"/></p> <p>4 小学 <input type="checkbox"/></p> <p>5 文盲/半文盲 <input type="checkbox"/></p> |
|--|

表D. 3 社会支持评定量表 (SSRS)

| 序号 | 题目 | 1 分 | 2 分 | 3 分 | 4 分 |
|----|----------------------------|------------------|----------------------|---------------|------------|
| 1 | 您有多少关系密切, 可以得到支持和帮助的朋友? | 一个也没有 | 1-2 个 | 3-5 个 | 6 个或 6 个以上 |
| 2 | 近一年来您: | 远离家人, 且独居一室 | 住处经常变动, 多数时间和陌生人住在一起 | 和同学、同事或朋友住在一起 | 和家人住在一起 |
| 3 | 您和邻居: | 相互之间从不关心, 只是点头之交 | 遇到困难可能稍微关心 | 有些邻居很关心您 | 大多数邻居都很关心您 |
| 4 | 您和同事: | 相互之间从不关心, 只是点头之交 | 遇到困难可能稍微关心 | 有些同事很关心您 | 大多数同事都很关心您 |
| 5 | 从家庭成员得到的支持和照顾 (每项满分 0.8 分) | | | | |
| | 夫妻/恋人 | 无 | 极少 | 一般 | 全力支持 |
| | 父母 | 无 | 极少 | 一般 | 全力支持 |

表D.3 社会支持评定量表 (SSRS) (续)

| 序号 | 题目 | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 |
|--|--|---------------|------------------|---------------|---------------------|
| 5 | 从家庭成员得到的支持和照顾(每项满分0.8分) | | | | |
| | 儿女 | 无 | 极少 | 一般 | 全力支持 |
| | 兄弟姐妹 | 无 | 极少 | 一般 | 全力支持 |
| | 其他成员 | 无 | 极少 | 一般 | 全力支持 |
| 6 | 过去, 在您遇到急难情况时, 曾经得到的经济支持和解决实际问题的帮助的来源有()项。(每项记1分, 满分4分) | | | | |
| 7 | 过去, 在您遇到急难情况时, 曾经得到的安慰和关心的来源有()项。(每项记1分, 满分4分) | | | | |
| 8 | 您遇到烦恼时的倾诉方式: | 从不向任何人诉讼 | 只向关系极为密切的1-2个人诉讼 | 如果朋友主动询问您会说出来 | 主动诉讼自己的烦恼, 以获得支持和理解 |
| 9 | 您遇到烦恼时的求助方式: | 只靠自己, 不接受别人帮助 | 很少请求别人帮助 | 有时请求别人帮助 | 有困难时经常向家人、亲友、组织求援 |
| 10 | 对于团体(如党组织、宗教组织、工会、学生会等)组织活动, 您: | 从不参加 | 偶尔参加 | 经常参加 | 主动参加并积极活动 |
| 评分说明: <20分 社会支持较少; 20~30分 具有一般社会支持度; 30~40 具有满意的社会支持度。 | | | | | |
| 备注: 社会支持来源: A、配偶; B、其他家人; C、亲戚; D、同事; E、工作单位; F、党团工会等官方或半官方组织; G、宗教、社会团体等非官方组织; H、其它 | | | | | |

表D.4 社会适应能力诊断量表(SASS)

| 序号 | 题目 | 分值 | | |
|----|---|----|-------|----|
| | | 是 | 有时/偶尔 | 不是 |
| 1 | 我最怕换工作, 每到一个新环境, 我总要经过很长一段时间才能适应。 | -2 | 0 | 2 |
| 2 | 每到一个新的地方, 我很容易同别人接近。 | 2 | 0 | -2 |
| 3 | 在陌生人面前, 我常无话可说, 以至感到尴尬。 | -2 | 0 | 2 |
| 4 | 我最喜欢学习新知识或新学科, 它给我一种新鲜感, 能调动我的积极性。 | 2 | 0 | -2 |
| 5 | 每到一个新地方, 我第一天总是睡不好, 就是在家, 只要换一张床, 有时也会失眠。 | -2 | 0 | 2 |
| 6 | 不管生活条件有多大变化, 我都能很快习惯。 | 2 | 0 | -2 |
| 7 | 越是人多得地方, 我越感到紧张。 | -2 | 0 | 2 |
| 8 | 在正式比赛或考试时, 我的成绩多半不会比平时练习差。 | 2 | 0 | -2 |
| 9 | 我最怕在会上发言, 所有同事都看着我, 心都快跳出来了。 | -2 | 0 | 2 |
| 10 | 即使有的同事对我有看法, 我仍能同他(她)交往。 | 2 | 0 | -2 |

表D.4 社会适应能力诊断量表(SASS) (续)

| 序号 | 题目 | 分值 | | |
|---|--------------------------------------|----|-------|----|
| | | 是 | 有时/偶尔 | 不是 |
| 11 | 领导在场得时候,我做事情总有些不自在。 | -2 | 0 | 2 |
| 12 | 和同事、家人相处,我很少固执己见,乐于采纳别人得看法。 | 2 | 0 | -2 |
| 13 | 同别人争论时,我常常感到语塞,事后才想起该怎样反驳对方,可惜已经太迟了。 | -2 | 0 | 2 |
| 14 | 我对生活条件要求不高,即便生活条件很艰苦,我也能过得很愉快。 | 2 | 0 | -2 |
| 15 | 有时候自己明明已经掌握了技术要领,可在实际操作的时候还是会出差错。 | -2 | 0 | 2 |
| 16 | 在决定胜负成败的关键时刻,我虽然很紧张,但总能很快使自己镇定下来。 | 2 | 0 | -2 |
| 17 | 我不喜欢的东西,不管怎么学也学不会。 | -2 | 0 | 2 |
| 18 | 在嘈杂混乱的环境里,我仍然能集中精力学习,并且效率较高。 | 2 | 0 | -2 |
| 19 | 我不喜欢陌生人来家里做客,每逢这种情况,我就有意回避。 | -2 | 0 | 2 |
| 20 | 我很喜欢参加社交活动,我感到这是交朋友的好机会。 | 2 | 0 | -2 |
| 得分 | | | | |
| 评分说明: | | | | |
| ≥29分 社会适应能力良好; 17~28分 社会适应能力一般; 6~16分 社会适应较差; ≤5分 社会适应很差。 | | | | |

附录 E
(规范性)
行为健康指标评价量表

附录E给出了社会健康指标评价过程中用到的各评价表：

- ①用于评价吸烟、饮酒的自评表见表E. 1；
- ②用于评价饮食情况的膳食平衡自评量表见表E. 2；
- ③用于评价运动的国际体力活动问卷见表E. 3；
- ④用于评价睡眠情况的匹兹堡睡眠质量指数量表见表E. 4；
- ⑤用于评价不遵医嘱行为的用药依从性量表见表E. 5。

表E. 1 吸烟、饮酒自评表

| |
|--|
| <p>请您根据实际情况勾选过去及现在的吸烟、饮酒、遵医嘱行为的情况。</p> |
| <p>1 请评估您的吸烟情况：（吸烟指数 = 平均每日吸烟支数 × 吸烟年数）</p> <p>不吸烟 或 戒烟时间≥5年 <input type="checkbox"/></p> <p><200（年·支） 轻度吸烟 或 被动吸烟 <input type="checkbox"/></p> <p>200~400（年·支） 中度吸烟 <input type="checkbox"/></p> <p>>400（年·支） 重度吸烟 <input type="checkbox"/></p> |
| <p>2 请根据您的通常的饮酒习惯，选择最符合的一项：</p> <p>从不饮酒者 或 戒酒时间≥5年 <input type="checkbox"/></p> <p>既往饮酒者（已戒酒，但时间<5年） <input type="checkbox"/></p> <p>低风险饮酒者：男性 ≤ 2 标准杯/日；女性 ≤ 1 标准杯/日 <input type="checkbox"/></p> <p>有害饮酒者（中度）：男性 >2-4 标准杯/日；女性 >1-3 标准杯/日 <input type="checkbox"/></p> <p>危险饮酒者（重度）：男性 >4 标准杯/日；女性 >3 标准杯/日 <input type="checkbox"/></p> |

表E. 2 膳食平衡自评量表

| 中国膳食平衡指数-16 构成指标及取值 | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--------|----------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 指标 | 分值范围 | 食物亚组 | 分值范围 | 能量摄入水平 | | | | | | | | | | |
| | | | | 1000Kcal | 1200Kcal | 1400Kcal | 1600Kcal | 1800Kcal | 2000Kcal | 2200Kcal | 2400Kcal | 2600Kcal | 2800Kcal | 3000Kcal |
| C1 谷类食物 | -12-12 | 谷类食物 | 0g=-12 | <15g=-12 | 0g=-12 | <10g=-12 | <35g=-12 | <5g=-12 | <30g=-12 | 0g=-12 | <50g=-12 | <75g=-12 | <100g=-12 | |
| | | | 75-95g=0 | 90-110g=0 | 125-175g= | 175-225g= | 200-250g= | 200-250g= | 250-300g= | 275-325g= | 325-375g= | 350-400g= | 375-425g= | |
| | | | >170g=12 | >185g=12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | >250g=12 | >390g=12 | >415g=0 | >495g=12 | >520g=12 | >600g=12 | >650g=12 | >675g=12 | >700g=1 | | | |
| | | | ≥200g=0 | ≥250g=0 | ≥300g=0 | ≥400g=0 | ≥450g=0 | ≥500g=0 | ≥600g=0 | ≥800g=0 | ≥1000g=0 | ≥1200g=0 | | |
| | | | 160-199g=-1 | 200-249g=-1 | 240-299g=-1 | 320-399g=-1 | 360-449g=-1 | 400-499g=-1 | 480-599g=-1 | | | | | |
| C2- 蔬菜 水果 | -12-0 | 蔬菜 水果 | 摄入量减少 40g 得分减 1 分 | 摄入量减少 50g 得分减 1 分 | 摄入量减少 60g 得分减 1 分 | 摄入量减少 80g 得分减 1 分 | 摄入量减少 90g 得分减 1 分 | 摄入量减少 100g 得分减 1 分 | 摄入量减少 120g 得分减 1 分 | 摄入量减少 150g 得分减 1 分 | 摄入量减少 200g 得分减 1 分 | 摄入量减少 250g 得分减 1 分 | 摄入量减少 300g 得分减 1 分 | |
| | | | 0g=-6 | 0g=-6 | 0g=-6 | 0g=-6 | 0g=-6 | 0g=-6 | 0g=-6 | 0g=-6 | 0g=-6 | 0g=-6 | 0g=-6 | 0g=-6 |
| | | | ≥150g=0 | 120-149g=-1 | ≥200g=0 | 160-199g=-1 | ≥300g=0 | 240-299g=-1 | ≥350g=0 | 280-349g=-1 | ≥400g=0 | 320-399g=-1 | ≥450g=0 | 400-499g=-1 |
| | | | 摄入量减少 30g 得分减 1 分 | 摄入量减少 40g 得分减 1 分 | 摄入量减少 50g 得分减 1 分 | 摄入量减少 60g 得分减 1 分 | 摄入量减少 70g 得分减 1 分 | 摄入量减少 80g 得分减 1 分 | 摄入量减少 90g 得分减 1 分 | 摄入量减少 100g 得分减 1 分 | 摄入量减少 120g 得分减 1 分 | 摄入量减少 150g 得分减 1 分 | 摄入量减少 200g 得分减 1 分 | 摄入量减少 250g 得分减 1 分 |
| | | | 0g=-6 | 0g=-6 | 0g=-6 | 0g=-6 | 0g=-6 | 0g=-6 | 0g=-6 | 0g=-6 | 0g=-6 | 0g=-6 | | |
| | | | ≥500g=0 | ≥350g=0 | ≥500g=0 | ≥350g=0 | ≥500g=0 | ≥350g=0 | ≥500g=0 | ≥350g=0 | ≥500g=0 | ≥350g=0 | | |
| | | | 摄入量减少 100g 得分减 1 分 | 摄入量减少 120g 得分减 1 分 | 摄入量减少 150g 得分减 1 分 | 摄入量减少 200g 得分减 1 分 | 摄入量减少 250g 得分减 1 分 | 摄入量减少 300g 得分减 1 分 | 摄入量减少 400g 得分减 1 分 | 摄入量减少 500g 得分减 1 分 | 摄入量减少 600g 得分减 1 分 | 摄入量减少 800g 得分减 1 分 | | |
| C3 奶类 豆类 | -12-0 | 奶类 豆类 | 1 | 70g 得分减 1 分 | ≥300g=0 | 摄入量减少 60g 得分减 1 分 | 0g=-6 | | | | | | | |
| | | | 0g=-6 | 减 1 分 | 0g=-6 | | | | | | | | | |
| | | | ≥5g=0 | ≥15g=0 | ≥25g=0 | | | | | | | | | |
| | | | 摄入量减少 3g 得分减 1 分 | 摄入量减少 5g 得分减 1 分 | 摄入量减少 10g 得分减 1 分 | 摄入量减少 15g 得分减 1 分 | 摄入量减少 20g 得分减 1 分 | 摄入量减少 30g 得分减 1 分 | 摄入量减少 40g 得分减 1 分 | 摄入量减少 50g 得分减 1 分 | 摄入量减少 70g 得分减 1 分 | 摄入量减少 100g 得分减 1 分 | | |
| | | | 1g 得分减 1 分 | 0g=-6 | | | | | | | | | | |

表E.2 膳食平衡自评量表（续）

| 指标 | 分值范围 | 食物亚组 | 分值范围 | 能量摄入水平 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-------|----------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | 1000Kcal | 1200Kcal | 1400Kcal | 1600Kcal | 1800Kcal | 2000Kcal | 2200Kcal | 2400Kcal | 2600Kcal | 2800Kcal | 3000Kcal | | | | | | | | | | | |
| C4 动物性食物 | -12-8 | 红肉 家禽 野味 鱼虾 | -4-4 -4-0 | 0g=-6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 0g=-3 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | | |
| | | | | 1-5g=-2 | 1-5g=-3 | 1-10g=-3 | 1-10g=-3 | 1-15g=-3 | 1-20g=-3 | 1-20g=-3 | 1-20g=-3 | 1-20g=-3 | 1-20g=-3 | 1-20g=-3 | 1-20g=-3 | 1-20g=-3 | 1-20g=-3 | 1-20g=-3 | 1-20g=-3 | 1-20g=-3 | 1-20g=-3 | 1-20g=-3 | 1-20g=-3 | 1-20g=-3 | |
| | | | | 6-10g=-1 | 6-10g=-2 | 11-20g=-2 | 11-20g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | |
| | | | | 11-20g=0 | 11-15g=-1 | 21-30g=-1 | 21-30g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | |
| | | | | 21-25g=1 | 16-35g=0 | 31-50g=0 | 31-50g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 |
| | | | | 26-30g=2 | 36-40g=1 | 51-60g=1 | 51-60g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 |
| | | | | 31-35g=3 | 41-45g=2 | 61-70g=2 | 61-70g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 |
| | | | | >35g=4 | 46-50g=3 | 71-80g=-3 | 71-80g=-3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 |
| | | | | | >50g=4 | >80g=4 | >80g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 |
| | | | | | 0g=-4 | <5g=-4 | <10g=-4 | <10g=-4 | <5g=-4 | <5g=-4 | <5g=-4 | <5g=-4 | <5g=-4 | <5g=-4 | <5g=-4 | <5g=-4 | <5g=-4 | <5g=-4 | <5g=-4 | <5g=-4 | <5g=-4 | <5g=-4 | <5g=-4 | <5g=-4 | <5g=-4 |
| | | | | | 1-4g=-3 | 5-9g=-3 | 10-19g=-3 | 10-19g=-3 | 5-19g=-3 | 5-19g=-3 | 5-19g=-3 | 5-19g=-3 | 5-19g=-3 | 5-19g=-3 | 5-19g=-3 | 5-19g=-3 | 5-19g=-3 | 5-19g=-3 | 5-19g=-3 | 5-19g=-3 | 5-19g=-3 | 5-19g=-3 | 5-19g=-3 | 5-19g=-3 | 5-19g=-3 |
| | | | | | 5-9g=-2 | 10-14g=-2 | 20-29g=-2 | 20-29g=-2 | 20-34g=-2 | 20-34g=-2 | 20-34g=-2 | 20-34g=-2 | 20-34g=-2 | 20-34g=-2 | 20-34g=-2 | 20-34g=-2 | 20-34g=-2 | 20-34g=-2 | 20-34g=-2 | 20-34g=-2 | 20-34g=-2 | 20-34g=-2 | 20-34g=-2 | 20-34g=-2 | 20-34g=-2 |
| | | | | | 10-14g=-1 | 15-19g=-1 | 30-39g=-1 | 30-39g=-1 | 35-49g=-1 | 35-49g=-1 | 35-49g=-1 | 35-49g=-1 | 35-49g=-1 | 35-49g=-1 | 35-49g=-1 | 35-49g=-1 | 35-49g=-1 | 35-49g=-1 | 35-49g=-1 | 35-49g=-1 | 35-49g=-1 | 35-49g=-1 | 35-49g=-1 | 35-49g=-1 | 35-49g=-1 |
| | | | | | ≥15g=0 | ≥20g=0 | ≥40g=0 | ≥40g=0 | ≥50g=0 | ≥50g=0 | ≥50g=0 | ≥50g=0 | ≥50g=0 | ≥50g=0 | ≥50g=0 | ≥50g=0 | ≥50g=0 | ≥50g=0 | ≥50g=0 | ≥50g=0 | ≥50g=0 | ≥50g=0 | ≥50g=0 | ≥50g=0 | ≥50g=0 |
| | | 0g=-4 | <5g=-4 | 6-10g=-3 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | 0g=-4 | | | | |
| | | 1-5g=-3 | 11-15g=-2 | 16-20g=-1 | 1-10g=-3 | 1-15g=-3 | 1-15g=-3 | 1-15g=-3 | 1-15g=-3 | 1-15g=-3 | 1-15g=-3 | 1-15g=-3 | 1-15g=-3 | 1-15g=-3 | 1-15g=-3 | 1-15g=-3 | 1-15g=-3 | 1-15g=-3 | 1-15g=-3 | 1-15g=-3 | 1-15g=-3 | | | | |
| | | 6-10g=-2 | 21-30g=0 | 31-35g=1 | 11-20g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | 16-30g=-2 | | | | |
| | | 11-15g=-1 | 36-40g=2 | | 21-30g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | 31-45g=-1 | | | | |
| | | 16-25g=0 | 41-45g=3 | >45g=4 | 31-50g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | 46-55g=0 | | | | |
| | | 6-30g=1 | | | 51-60g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | 56-70g=1 | | | | |
| | | -35g=-2 | | | 61-70g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | 71-85g=2 | | | | |
| | | 40g=3 | | | 71-80g=-3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | 85-100g=3 | | | | |
| | | >40g=4 | | | >80g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | >100g=4 | | | | |

| 指标 | 分值范围 | 食物亚组 | 分值范围 | 能量摄入水平 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-------|------|-------|--|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|
| | | | | 1000Kcal | 1200Kcal | 1400Kcal | 1600Kcal | 1800Kcal | 2000Kcal | 2200Kcal | 2400Kcal | 2600Kcal | 2800Kcal | 3000Kcal | | | | | | | | | |
| C5 纯能量食物 | 0-12 | 烹饪油 | 0-6 | ≤20g=0 | ≤25g=0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 21-25g=1 | 26-30g=1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | >45g=6 | >50g=6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 酒精饮料 | 0-6 | 添加糖 | 0-6 | 男：≤25g=0 26-40g=1 26-100g；摄入量增加15g得分增加1 >100g=6 (25g酒精=750ml啤酒或250ml葡萄酒或75g(38°白酒，或50g(>38°)酒) 女：≤15g=0 16g=1 16-25g=1 摄入量增加10g得分增加1 >65g=6 (15克酒精=450毫升啤酒或150毫升葡萄酒或50克酒(38°)或30克酒(>38°)) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | ≤25g=0 | 26g=1 | 摄入量加1g分数加5 | >50g=6 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| C6 调味品 | 0-12 | 盐 | 0-6 | <2g=0 | <3g=0 | <4g=0 | <6g=0 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 2-3g=1 | 3-4g=1 | 4-5g=1 | 6-7g=1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 摄入量加2g得分加1分 | 摄入量加2g得分加1分 | 摄入量加2g得分加1分 | 摄入量加2g得分加1分 | 摄入量加2g得分加1分 | 摄入量加2g得分加1分 | 摄入量加2g得分加1分 | 摄入量加2g得分加1分 | 摄入量加2g得分加1分 | 摄入量加2g得分加1分 | 摄入量加2g得分加1分 | 摄入量加2g得分加1分 | 摄入量加2g得分加1分 | 摄入量加2g得分加1分 | 摄入量加2g得分加1分 | 摄入量加2g得分加1分 | 摄入量加2g得分加1分 | 摄入量加2g得分加1分 | 摄入量加2g得分加1分 | |
| C7 食物种类 | -12-0 | 食物种类 | -12-0 | ≥12种食物(大豆为5g)=0 减少1种食物得分降低1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| C8 水 | -12-0 | 水 | -12-0 | ≥1200ml=0 | 摄入量减少100ml分数减少1 | <100ml=-12 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

表E.3 国际体力活动问卷

| 分组 | 标准 |
|----|---|
| 高 | 满足下述2条标准中任何1条： 1. 高强度体力活动合计≥3d，且每周总体力活动水平≥1500 MET-min/w 2. 各种强度的体力活动合计≥7d，且每周总体力活动水平≥3000 MET-min/w |
| | 满足下述3条标准中任何1条： 1. 满足每天至少20min的高强度体力活动，合计≥3d 2. 满足每天至少30min的中等强度和/或步行类活动，合计≥5d 3. 各种强度的体力活动合计≥5d，且每周总体力活动水平≥600 MET-min/w |
| 中 | 满足下述2条标准中任何1条： 1. 满足每天至少20min的高强度体力活动，合计≥3d 2. 满足每天至少30min的中等强度和/或步行类活动，合计≥5d 3. 各种强度的体力活动合计≥5d，且每周总体力活动水平≥600 MET-min/w |
| 低 | 满足下述2条标准中任何1条： |

表E.3 国际体力活动问卷（续）

| 分组 | 标准 |
|---|----------------------------|
| 低 | 2. 报告了一些活动，但是尚不满足上述中、高分组标准 |
| 备注： 个体每周体力活动水平 (MET-min/w)：体力活动对应的MET赋值×每周频率 (d/w)×每天时间 (min/d) 剧烈活动：做苦力、工地建筑、提重物、打篮球，游泳，跑步等。 中等强度的体力活动：提轻物、拖地，擦窗，缓步跑，打乒乓球，打高尔夫球，耍太极等，但不包括步行。 | |

表E.4 匹兹堡睡眠质量指数量表

| 序号 | 题目 |
|---|---|
| 1 | 近1个月，晚上上床睡觉通常（ ）点钟。 |
| 2 | 近1个月，从上床到入睡通常需要（ ）分钟。 |
| 3 | 近1个月，通常早上（ ）点起床。 |
| 4 | 近1个月，每夜通常实际睡眠（ ）小时（需减掉卧床时间）。 |
| 5 | 近1个月，因下列情况影响睡眠而烦恼： |
| | a. 入睡困难（30分钟内不能入睡） |
| | (1) 无 (2) <1次/周 (3) 1-2次/周 (4) ≥3次/周 |
| | b. 夜间易醒或早醒 |
| | (1) 无 (2) <1次/周 (3) 1-2次/周 (4) ≥3次/周 |
| | c. 夜间去厕所 |
| | (1) 无 (2) <1次/周 (3) 1-2次/周 (4) ≥3次/周 |
| | d. 呼吸不畅 |
| | (1) 无 (2) <1次/周 (3) 1-2次/周 (4) ≥3次/周 |
| | e. 咳嗽或鼾声高 |
| | (1) 无 (2) <1次/周 (3) 1-2次/周 (4) ≥3次/周 |
| | f. 感觉冷 |
| | (1) 无 (2) <1次/周 (3) 1-2次/周 (4) ≥3次/周 |
| | g. 感觉热 |
| (1) 无 (2) <1次/周 (3) 1-2次/周 (4) ≥3次/周 | |
| h. 做恶梦 | |
| (1) 无 (2) <1次/周 (3) 1-2次/周 (4) ≥3次/周 | |
| i. 疼痛不适 | |
| (1) 无 (2) <1次/周 (3) 1-2次/周 (4) ≥3次/周 | |
| j. 其它影响睡眠的事情 | |
| (1) 无 (2) <1次/周 (3) 1-2次/周 (4) ≥3次/周 | |
| 6 | 近1个月，总的来说，您认为自己的睡眠质量 |
| | (1) 很好 (2) 较好 (3) 较差 (4) 很差 |
| 7 | 近1个月，您用药物催眠的情况 |
| | (1) 无 (2) <1次/周 (3) 1-2次/周 (4) ≥3次/周 |
| 8 | 近1个月，您常感到困倦吗 |
| | (1) 无 (2) <1次/周 (3) 1-2次/周 (4) ≥3次/周 |

表E.4 匹兹堡睡眠质量指数量表（续）

| 序号 | 题目 | | | |
|---|-----------------|---------|---------|--------|
| 9 | 近1个月，您做事情的精力不足吗 | | | |
| | (1) 没有 | (2) 偶尔有 | (3) 有时有 | (4) 经常 |
| 评分标准： 0~5分 睡眠质量很好；6~10分 睡眠质量较好；11~15分 睡眠质量一般；16~21分 睡眠质量很差。 | | | | |

表E.5 8项Morisky用药依从性量表（MMAS-8）

| 序号 | 项目 | 是 | 否 |
|--|--|---|---|
| 1 | 您是否有时忘记服药？ | 0 | 1 |
| 2 | 在过去的2周内，是否有一天或几天您忘记服药？ | 0 | 1 |
| 3 | 治疗期间，当您觉得服用药物而感觉更不好时，您是否未告知医生而自行减少药量或停止服药？ | 0 | 1 |
| 4 | 当您外出旅行或长时间离家时，您是否有时忘记随身携带药物？ | 0 | 1 |
| 5 | 昨天您服药了吗？ | 0 | 1 |
| 6 | 当您觉得自己的病情得到控制时，您是否有时会停止服药？ | 0 | 1 |
| 7 | 每天服药对于一些人来说是很不方便的，您是否觉得要坚持治疗计划有困难？ | 0 | 1 |
| 8 | 您会觉得要记住按时按量服用所有药物很难吗？ | <input type="checkbox"/> 从不（1分） <input type="checkbox"/> 偶尔（0.75分） <input type="checkbox"/> 有时（0.5分） <input type="checkbox"/> 经常（0.25分） <input type="checkbox"/> 所有时间（0分） | |
| 评分说明： <6分 依从性差；6~7分 依从性中等；8分 依从性好。 | | | |

附录 F
(规范性)

环境健康与卫生服务资源指标评价用表

附录F给出了环境健康与卫生服务资源指标评价过程中用到的各评价工具：

- ①用于评价健康管理状态、保险类别、慢病随访情况的自评表见表F. 1；
- ②用于评价健康素养的说明见F. 2；
- ③用于评价空气质量的说明见F. 3；
- ④用于评价水质的说明见F. 4；
- ⑤用于评价噪音的说明见F. 5；
- ⑥用于评价工作环境的说明见F. 6。

F. 1 健康管理状态、保险类别、慢病随访情况自评表

表F. 1 健康管理状态、保险类别、慢病随访情况自评表

| |
|---|
| 请您根据实际情况勾选您现在的健康管理状态、保险类别、慢病随访情况。 |
| <p>1 健康管理状态</p> <p>普通管理/签约管理 <input type="checkbox"/></p> <p>拒绝管理 <input type="checkbox"/></p> |
| <p>2 保险类别</p> <p>基本医疗保险和商业医疗保险 <input type="checkbox"/></p> <p>城镇居民基本医疗保险/城镇职工基本医疗保险/新型农村合作医疗等基本医疗保险 <input type="checkbox"/></p> <p>全自费 <input type="checkbox"/></p> <p>贫困救助 <input type="checkbox"/></p> |
| <p>3 慢病随访情况（存在需要政府随访的慢性病（如高血压、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病等）则填写）</p> <p>规律随访 <input type="checkbox"/></p> <p>偶尔随访 <input type="checkbox"/></p> <p>已建档 <input type="checkbox"/></p> <p>未建档 <input type="checkbox"/></p> |

F. 2 中国公民健康素养——基本知识 with 技能

该指标为群体指标，评价结果来自于国家卫生健康委每年发布的《中国居民健康素养监测报告》。

F. 3 环境空气质量指数 (AQI)

该指标为群体指标，评价方法遵循环境保护部科技标准司《环境空气质量指数 (AQI) 规定 (试行)》，数据来自于中国环境监测总站实时数据。

F. 4 城市水质指数 (CWEI)

该指标为群体指标，评价方法遵循《城市地表水环境质量排名技术规定 (CWEI) (试行)》，结果发布于生态环境部官网。

F.5 用人单位职业病防治评估指标体系

该指标的评价方法依据《声环境质量标准》（GB 3096—2008）和《环境噪声监测技术规范城市声环境常规监测》（HJ 640—2012）。

F.6 用人单位职业病防治评估指标体系

该指标为群体指标，评价方法参照《用人单位职业病防治指南》，根据居民的用人单位获取评价结果。

参考文献

- [1] GB 3096-2008 声环境质量标准.
- [2] HJ 640-2012 环境噪声监测技术规范 城市声环境常规监测.
- [3] GBZ/T 225-2010 用人单位职业病防治指南.
- [4] 中国健康教育中心. 2024年中国居民健康素养监测报告[S]. 北京: 中国健康教育中心, 2025.
- [5] 环境保护部. 环境空气质量指数(AQI)技术规定(试行)[S]. 北京: 环境保护部, 2012.
- [6] 生态环境部办公厅. 城市地表水环境质量排名技术规定(试行)[Z]. 2017.
- [7] 中华人民共和国国家卫生健康委员会. 体重管理指导原则: 2024年版[S]. 北京: 国家卫生健康委员会, 2024.
- [8] 周昌乐. 智能人文研究及其未来发展[J]. 人民论坛·学术前沿, 2024(2): 75-83, 107.
- [9] 国家卫生计生委关于印发《国家基本公共卫生服务规范(第三版)》的通知[J]. 中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会公报, 2017(3): 21.
- [10] 国家体育总局. 全民健身指南 [EB/OL]. (2017-08-11) [2025-12-09]. <https://www.sport.gov.cn/n315/n20067006/c20324479/content.html>
- [11] Ostherr K. Artificial Intelligence and Medical Humanities[J]. The Journal of Medical Humanities, 2022, 43(2): 211-232.
- [12] Bircher J, Kuruvilla S. Defining health by addressing individual, social, and environmental determinants: new opportunities for health care and public health[J]. J Public Health Policy, 2014,35(3):363-386.
- [13] Azevedo M A. Health as a clinic-epidemiological concept[J]. J Eval Clin Pract, 2015,21(3):365-373.
- [14] World Health Organization. Mental health [EB/OL]. (2022-06-17)[2025-11-27]. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- [15] Furkan D B, Baydar A A, Keskin A, et al. Social adaptation status of Syrian refugee physicians living in Turkey[J]. Cent Eur J Public Health, 2020,28(2):149-154.
- [16] Kasl S V, Cobb S. Health behavior, illness behavior, and sick-role behavior. II. Sick-role behavior[J]. Arch Environ Health, 1966,12(4):531-541.
- [17] World Health Organization. World health statistics 2023: monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals[R].Geneva:WHO,2023.
- [18] World Health Organization. Universal health coverage (UHC) [EB/OL]. (2023-10-05)[2025-11-27]. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/universal-health-coverage-\(uhc\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/universal-health-coverage-(uhc)).
- [19] Rosenstock I M. The health belief model and preventive health behavior[J]. Health Education Monographs, 1974, 2(4): 354-386.
- [20] Buysse DJ, et al. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research[J]. Psychiatry Research, 1989, 28(2): 193-213.