附件二：

 报名编号（工作人员填写）

**第三届“北京健康之星”评选（大赛）活动选手自评表**

填表说明：1.请您在选定的答案上打√，如有特殊说明，请备注。

 2.该表为生活方式、身体健康状况的自评表，请测评者根据各自情况实事求是填写。

个人信息

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  姓名 |  |  性别 |  |  年龄 |  | 所属区县 |  |
| 文化程度 |  |  职业 |  |  手机 |  |

自评表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 具体内容 | 选项 | 备注 |
| 一、健康的行为与生活方式 | 每周至少进行3次，每次30分钟的有氧运动； | □经常 □一般 □很少 |  |
| 生熟分开，生吃蔬菜瓜果洗净； | □经常 □一般 □很少 |  |
| 不吃过保质期的食物； | □是 □否 |  |
| 一日三餐，定时适量； | □每天 □有时 □很少 |  |
| 膳食多样，以[谷类](http://www.s1314.com/diet/swk/cjsw/gu/)为主； | □每天 □有时 □很少 |  |
| 吃蔬菜、水果和薯类； | □每天 □每周 □很少 |  |
| 吃奶类、豆类或其制品； | □每天 □每周 □很少 |  |
| 吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉； | □每天 □每周 □很少 |  |
| 饮食清淡少盐； | □每天 □有时 □很少 |  |
| 吃肥肉和荤油； | □经常 □有时 □很少 |  |
| 饮用煮开的水或安全的水，每天不少于1200毫升； | □经常 □有时 □很少 |  |
| 是否吸烟； | □是 □否 |  |
| 在公共场所吸烟； | □经常 □有时 □很少 |  |
| 吸二手烟； | □经常 □有时 □很少 |  |
| 过量饮酒； | □经常 □有时 □很少 |  |
| 每天不少于7-8小时的睡眠； | □经常 □一般 □很少 |  |
| 每年进行1次健康体检； | □是 □否 |  |
| 每天早晚刷牙，饭后漱口； | □经常 □有时 □很少 |  |
| 养成良好的用眼习惯，不在太暗或太亮的光线下看书或写字，不躺着、走路或乘车时看书； | □经常 □一般 □很少 |  |
| 饭前饭后、便前便后洗手；肥皂搓双手至少20秒，用流动水冲洗； | □经常 □一般 □很少 |  |
| 不随地吐痰，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻； | □是 □否 |  |
| 开窗通风，保持室内空气流通； | □经常 □一般 □很少 |  |
| 酒后驾车； | □有过 □从未 |  |
| 知道并会正确拨打急救电话； | □是 □否 |  |
| 能否履行防治传染病等公共卫生义务，接受免疫接种。 | □是 □否 |  |
| 二、心理平衡与良好的社会适应 | 了解自我，肯定自我，有幸福感； | □经常 □一般 □很少 |  |
| 了解社会，适应社会环境变化； | □经常 □一般 □很少 |  |
| 情绪稳定，不大喜大怒 | □经常 □一般 □很少 |  |
| 保持愉快的心情，开朗乐观，积极向上； | □经常 □一般 □很少 |  |
| 对生活有追求，对工作充满信心； | □经常 □一般 □很少 |  |
| 有克服困难的勇气和毅力，不回避，不放弃； | □经常 □一般 □很少 |  |
| 积极主动参加社会活动，有热情，有活力； | □经常 □一般 □很少 |  |
| 关心集体，关心他人，家庭邻里和睦，人际关系良好；待人宽容，具有感恩的心； | □经常 □一般 □很少 |  |
| 举止端庄，礼貌待人，衣着整齐，语言文明； | □经常 □一般 □很少 |  |
| 三、基本生理健康目标 | 精力充沛，无躯体不适，能处理日常生活工作； | □经常 □一般 □很少 |  |
| 牙齿清洁，无龋洞，牙龈颜色正常； | □是 □否 |  |
| 不疼痛，无出血现象； | □经常 □一般 □很少 |  |
| 裸眼视力：左 右 ；校正视力：左 右 ； |  |
| 身高 （米）； |  |
| 体重 （千克）； |  |
| 腰围 （厘米）； |  |
| 呼吸 （次/分钟）； |  |
| 心率 （次/分钟）； |  |
| 安静状态下血压，收缩压 (毫米汞柱)， 舒张压 (毫米汞柱)； |  |
| 空腹血糖是 (mmol/L)； |  |
| 总胆固醇是 (mmol/L)或（mg/dl)； |  |
| 甘油三酯是 (mmol/L)或（mg/dl)； |  |
| 低密度脂蛋白胆固醇 (mmol/L)或（mg/dl)； |  |
| 高密度脂蛋白胆固醇 (mmol/L)或（mg/dl)。 |  |

 总分：