

居民健康水平测评指南

1 范围

本文件规定了居民健康水平测评的基本要求、指标设计原则、指标体系构成和内容、指标的内涵和评价方法、测评流程和测评结果的管理与应用。

本文件适用于深圳市辖区内社区健康服务机构（以下简称“测评者”）开展的18岁至59岁成年居民健康水平测评工作。其它医疗卫生机构参照执行。

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

健康 health

人在生理、心理、社会适应方面的一种完好状态。

4 基本要求

4.1 居民健康水平测评按照不同的测评指标，可分为两类：

——健康市民，是指从生理健康、心理健康、社会适应能力、行为健康以及心肺耐力情况五个方面，综合反映居民健康水平的基础状态；参评指标包括表 1 中除握力、上肢伸肌耐力、柔韧性和平衡性以外的其他指标；

——健康达人，是指从生理健康、心理健康、社会适应能力、行为健康以及健康体适能五个方面，综合反映居民良好的身体机能和健康状态；参评指标包括表 1 中所有指标。

表 1 居民健康水平测评指标体系内容

一级指标	二级指标
生理健康	个人疾病史
	家族疾病史
	血压
	空腹血糖
	胆固醇
	体重指数
	腰围
心理健康	抑郁情况

表 1 居民健康水平测评指标体系内容（续）

一级指标	二级指标
	焦虑情况
	睡眠情况
社会适应	社会适应程度
行为健康	身体活动水平
	吸烟状况
	饮酒状况
	膳食状况
健康体适能	最大摄氧量
	握力*
	上肢伸肌耐力*
	柔韧性*
	平衡性*
注：“*”表示该指标为“健康达人”测评专有指标。	

4.2 居民参与健康市民类居民健康水平测评获得“优秀”等级的，才可参加健康达人类居民健康水平测评。

5 指标设计原则

居民健康水平测评指标体系的设计遵循以下原则：

- 全面性：指标尽可能全面的反映健康水平相关因素；
- 客观性：指标应能真实反映居民的健康状况；
- 导向性：指标符合《“健康中国 2030”规划纲要》对居民健康的要求；
- 可测量：指标应通过测量手段获得对应要素的数量；
- 可获取：指标应能通过居民自评和常规体检实现。

6 指标体系构成和内容

6.1 居民健康水平测评指标体系由 2 个层级构成。

6.2 居民健康水平测评指标体系包括 5 项一级指标和 20 项二级指标，具体内容见表 1。

7 指标的内涵和评价方法

7.1 指标内涵

一级指标和二级指标的内涵分别见附录A中A.1和A.2。

7.2 指标评价方法

7.2.1 生理健康指标

7.2.1.1 个人疾病史

测评者根据居民疾病史自评量表（具体见附录B中表B.1）的内容，评价其是否患有或曾经患有慢性病或某些反复发作的疾病。

7.2.1.2 家族疾病史

测评者根据居民家族史自评量表（具体见附录B中表B.2）的内容，评价其父母亲、兄弟姐妹及子女是否患有遗传性或遗传性倾向的疾病。

7.2.1.3 血压

测评者根据居民最近一次（7天内）的血压检测值，按附录B中表B.3的要求评价其血压为高血压、正常高值或正常血压。

7.2.1.4 空腹血糖

测评者根据居民最近一次（6个月内）的空腹血糖检测值，按附录B中表B.3的要求评价其血糖为糖尿病、糖前期或正常血糖。

7.2.1.5 胆固醇

测评者根据居民最近一次（6个月内）的胆固醇检测值，按附录B中表B.3的要求评价其血脂为升高、边缘升高或正常。

7.2.1.6 体重指数

7.2.1.6.1 测评者根据居民身高和体重，按照公式（1）计算体重指数。

$$BMI=M^2 \dots\dots\dots (1)$$

式中：

BMI——体重指数；

M ——体重，单位为千克（kg）；

L ——身高，单位为米（m）。

7.2.1.6.2 测评者根据附录 B 中表 B.3 的要求评价居民体重指数为过低、正常、超重或肥胖。

7.2.1.7 腰围

测评者使用软尺测量经肚脐点的腰部水平围长，按附录B中表B.3的要求评价其腰围为正常、中心型肥胖前期或中心型肥胖。

7.2.2 心理健康指标

7.2.2.1 抑郁情况

7.2.2.1.1 居民根据最近 2 周自身情况逐条对照抑郁情绪自评量表（PHQ-9）（具体见附录 C 中表 C.1），评价自身情绪情况与条目的吻合程度，并从 0~3 分中给出合适的分值，分值应为整数。

7.2.2.1.2 测评者将 9 项评价项目所得分值进行加权，并根据附录 C 中表 C.4 的要求评价居民抑郁情况为没有抑郁症，可能有轻微抑郁症，可能有中度抑郁症，可能有中、重度抑郁症或可能有重度抑郁症。

7.2.2.2 焦虑情况

7.2.2.2.1 居民根据最近 2 周自身情况逐条对照焦虑情绪自评量表（GAD-7）（具体见附录 C 中表 C.2），评价自身焦虑情况与条目的吻合程度，并从 0~3 分中给出合适的分值，分值应为整数。

7.2.2.2.2 测评者将 7 项评价项目所得分值进行加权，并根据附录 C 中表 C.4 的要求评价居民焦虑情况为无具临床意义的焦虑、可能有轻度焦虑、可能有中度焦虑或可能有重度焦虑。

7.2.2.3 睡眠情况

7.2.2.3.1 居民根据最近 2 周自身情况逐条对照睡眠情况自评量表（ISI）（具体见附录 C 中表 C.3），测评自身睡眠情况与条目的吻合程度，并从 0~4 分中给出合适的分值，分值应为整数。

7.2.2.3.2 测评者将 7 项评价项目所得分值进行加权，并根据附录 C 中表 C.4 的要求评价居民睡眠情况为没有临床上显著的失眠症、可能有轻微失眠症、可能有中度临床失眠症或可能有重度失眠症。

7.2.3 社会适应（社会适应程度）

7.2.3.1 居民根据最近两 2 周自身情况逐条对照社会适应自评量表（具体见附录 D 中表 D.1），测评自身社会适应程度与条目的吻合程度，并从-2、0、2 分中给出合适的分值，分值应为整数。

7.2.3.2 测评者将 20 项评估项目所得分值进行加权，并根据附录 D 中表 D.2 评价居民社会适应程度为良好、一般、稍差或差。

7.2.4 行为健康

7.2.4.1 身体活动水平

7.2.4.1.1 居民根据每日规律活动的频率、持续时间和运动强度逐条对照身体活动水平自评量表（具体见附录 E 中表 E.1），测评自身身体活动情况与条目的吻合程度，并从 1~5 分中给出合适的分值，分值应为整数。

7.2.4.1.2 居民根据公式（2）算出身体活动水平指标的分值，并按附录 E 中表 E.2 评价居民身体活动水平为优秀、良好、一般、稍差或差。

$$PAL = F \times t \times m \dots\dots\dots (2)$$

式中：

PAL——身体活动水平；

F ——规律活动的频率，单位为次；

t ——每次活动的时间，单位为分钟；

In ——每次活动的运动强度。

7.2.4.2 吸烟状况

7.2.4.2.1 居民根据自身吸烟情况评价其吸烟状况属于以下何种：

- a) 从不吸烟；
- b) 已戒烟 15 年以上；
- c) 已戒烟 11~15 年；
- d) 已戒烟 6~10 年；

- e) 已戒烟 4~5 年;
- f) 已戒烟 1~3 年;
- g) 已戒烟 3 个月以上但不到 1 年;
- h) 已戒烟但不到 3 个月;
- i) 吸烟, 尼古丁极低度依赖;
- j) 吸烟, 且尼古丁低度依赖;
- k) 吸烟, 且尼古丁中度依赖;

1) 吸烟，且尼古丁高度或极高度依赖。

7.2.4.2.2 居民吸烟的，应完成以下工作后，判断选择 7.2.4.2.1 中的 i)、j)、k)、l)：

- a) 根据自身吸烟情况逐条对照尼古丁依赖检验量表（见附录 E 中表 E.3），测评自身吸烟情况与条目的吻合程度；
- b) 将 6 项条目对应的得分进行加权；
- c) 根据附录 E 中表 E.4 评价其尼古丁依赖程度为“尼古丁极低度依赖”、“尼古丁低度依赖”、“尼古丁中度依赖”或“尼古丁高度或极高度依赖”。

7.2.4.3 饮酒状况

居民根据自身饮酒情况评价其饮酒状况属于以下何种：

- a) 不饮酒；
- b) 每月 1~3 次少量饮酒，且不超出最大饮酒量¹⁾；
- c) 每周 1~2 次少量饮酒，且不超出最大饮酒量；
- d) 每周 3~5 次少量饮酒，且不超出最大饮酒量；
- e) 每周 6~7 次少量饮酒，且不超出最大饮酒量；
- f) 每月 1~3 次过量饮酒²⁾；
- g) 每周 1~2 次过量饮酒；
- h) 每周 3~5 次过量饮酒；
- i) 每周 6~7 次过量饮酒；
- j) 有害饮酒³⁾（过去 30 天内有过一次及以上超过有害饮酒量）。

7.2.4.4 膳食状况

7.2.4.4.1 居民根据自身摄入的食物种类、深色蔬菜、全谷物、大豆类、鱼虾类和口味咸淡情况逐条对照膳食状况评价量表（具体见附录 E 中表 E.5），测评自身饮食习惯与条目的吻合程度，并从 0~100 分中给出合适的分值，分值应为整数。

7.2.4.4.2 居民根据公式（3）算出膳食状况指标的分值，并按附录 E 中表 E.6 评价膳食状况指标为优秀、良好、一般、稍差或差。

$$DS = (NF + GV + WG + SOY + SF + SA) / 6 \dots\dots\dots (3)$$

式中：

DS ——膳食状况；

NF ——每日摄入的食物种类情况；

~~*GV*~~ ——每月摄入深色蔬菜情况；

WG ——每月摄入全谷物情况；

SOY——每月摄入大豆类食物情况；

SF——每月摄入鱼虾类食物情况；

SA——口味咸淡情况。

7.2.5 健康体适能指标

- 1) 男性为25克/天，女性为15克/天。
- 2) 饮酒量达到最大饮酒量，未达到有害饮酒量。
- 3) 男性为61克/天，女性为41克/天。

7.2.5.1 最大摄氧量

7.2.5.1.1 测评者引导居民用最短的时间走完 1.6 公里，步行结束时测试即刻心率。

7.2.5.1.2 测评者用公式（4）计算居民的最大摄氧量。

$$VO_{2max}=132.853 -0.1692M-0.3877A+6.315s-3649t-0.1565h \dots\dots\dots (4)$$

式中：

VO_{2max} ——最大摄氧量；

M ——体重，单位为千克（kg）；

A ——年龄，单位为岁；

S ——性别，居民性别为女性的， $S=0$ ；居民为男性的， $S=1$ ；

t ——时间，单位为分钟（min）；

h ——即刻心率，单位为次/分钟。

7.2.5.1.3 测评者根据附录 F 中表 F.1 评价居民最大摄氧量指标为差、稍差、中等、良好或优秀。

7.2.5.2 握力

7.2.5.2.1 测评者引导居民使用握力器，并记录握力器读数。读数应精确到小数点后一位。

7.2.5.2.2 测评者根据附录 F 中表 F.2 评价居民握力指标为差、稍差、中等、良好或优秀。

7.2.5.3 上肢伸肌耐力

7.2.5.3.1 测评者引导居民按照附录 G 的方法进行跪卧撑，记录次数。

7.2.5.3.2 测评者根据附录 F 中表 F.3 评价居民上肢伸肌耐力指标为差、稍差、中等、良好或优秀。

7.2.5.4 柔韧性

7.2.5.4.1 测评者引导居民进行坐位体前屈，并记录其指尖所能触到的最远位置。

7.2.5.4.2 指尖所能触到的最远位置包括以下 5 种：

——膝盖下方；

——脚踝；

——脚尖；

——脚尖碰到中指根；

——脚尖碰到掌根。

7.2.5.4.3 测评者根据附录 F 中表 F.4 评价居民柔韧性指标为差、稍差、中等、良好或优秀。

7.2.5.5 平衡性

7.2.5.5.1 测评者引导居民将双眼自然闭上，双手叉腰，单脚站立。从居民单脚站立开始计时，计算居民姿势保持的时长。时长应为整数，单位为秒。

7.2.5.5.2 测评者根据附录 F 中表 F.5 评价居民平衡性指标为差、稍差、中等、良好或优秀。

8 测评流程

8.1 健康市民测评流程

8.1.1 居民健康数据获取

测评者应先获得知情同意后完成以下事项，获得居民健康数据：

- a) 康数据，引导居民完成以下事项，或者从居民电子健康档案中直接获取相关数据：
- 1) 填写疾病史自评量表（具体见附录 B 中表 B.1）和家族史自评量表（具体见附录 B 中表 B.2）；
 - 2) 提供最近一次的血压检测值（7 天内）、空腹血糖检测值（6 个月内）和胆固醇检测值（6 个月内）；
 - 3) 按 7.2.1.6.1 的要求提供体重指数；
 - 4) 按 7.2.1.7 的要求提供腰围数据。
- b) 心理健康指标健康数据：引导居民分别按 7.2.2.1.1、7.2.2.2.1 和 7.2.2.3.1 的要求填写抑郁情绪自评量表（具体见附录 C 中表 C.1）、焦虑情绪自评量表（具体见附录 C 中表 C.2）和睡眠情况自评量表（具体见附录 C 中表 C.3）；
- c) 社会适应指标健康数据：引导居民按 7.2.3.1 的要求填写社会适应自评量表（具体见附录 D 中表 D.1）；
- d) 行为健康指标健康数据：引导居民按 7.2.4.1.1 的要求填写身体活动水平自评量表（具体见附录 E 中表 E.1），并按 7.2.4.2~7.2.4.3 的要求提供自身的吸烟状况和饮酒状况的评价结果，按 7.2.4.4.1 的要求填写膳食状况量表（具体见附录 E 中表 E.5）；
- e) 健康体适能指标健康数据：引导居民用最短的时间走完 1.6 公里，并测量即刻心率。

8.1.2 分值计算

8.1.2.1 一级指标单项分值

8.1.2.1.1 生理健康指标

8.1.2.1.1.1 测评者根据 8.1.1a) 中获取数据，评价以下内容：

- 是否患有或曾经患有慢性病或某些反复发作的疾病；
- 居民的父母亲、兄弟姐妹、子女是否患有遗传性或遗传性倾向的疾病；
- 血压为高血压、正常值或正常血压；
- 空腹血糖为糖尿病、糖前期或正常血糖；
- 胆固醇为升高、边缘升高或正常；
- 体重指数为过低、正常、超重或肥胖；
- 腰围为正常、中心型肥胖前期或中心型肥胖。

8.1.2.1.1.2 测评者根据评价结果，按表 2 的评分方法分别对个人疾病史、家族疾病史、血压、空腹血糖、胆固醇、体重指数和腰围 7 个三级指标进行评分。

表 2 生理健康指标评分表

指标名称	评价内容	评价结果	分值/分
------	------	------	------

个人疾病史	是否患有或曾经患有慢性病或某些反复发作的疾病	否	100
		是	50
家族疾病史	居民的父母亲、兄弟姐妹、子女是否患有遗传性或遗传性倾向的疾病	否	100
		是	50
血压	根据 7.2.1.3 判断血压情况	正常	100
		正常高值	50
		高血压	0

表 2 生理健康指标评分表（续）

指标名称	评价内容	评价结果	分值/分
空腹血糖	根据 7.2.1.4 判断空腹血糖情况	正常	100
		糖前期	50
		糖尿病	0
胆固醇	根据 7.2.1.5 判断胆固醇情况	正常	100
		边缘升高	50
		升高	0
体重指数	根据 7.2.1.6.2 判断体重指数情况	正常	100
		过低	50
		超重	50
		肥胖	0
腰围	根据 7.2.1.7 判断腰围情况	正常	100
		中心型肥胖前期	50
		中心型肥胖	0

8.1.2.1.1.3 测评者用公式（5）计算居民生理健康指标单项分值。

$$X_1 = (HD + HDF + BL + BS + CH + BMI + BW) / 7 \dots\dots\dots (5)$$

式中：

X_1 ——生理健康指标单项分值；

HD ——疾病史指标得分；

HDF ——家族史指标得分；

BL ——血压指标得分；

BS ——空腹血糖指标得分；

CH ——胆固醇指标得分；

BMI ——体重指数指标得分；

BW ——腰围指标得分。

8.1.2.1.2 心理健康指标

8.1.2.1.2.1 测评者根据 8.1.1b) 中获取数据，分别按 7.2.2.1.2、7.2.2.2.2 和 7.2.2.3.2 的要求得到抑郁情况、焦虑情况和睡眠情况 3 项三级指标的评价结果。

8.1.2.1.2.2 测评者根据评价结果，按表 3 的评分方法分别对抑郁情况、焦虑情况和睡眠情况 3 项三级指标进行评分。

表 3 抑郁情况、焦虑情况和睡眠情况指标评分表

指标名称	评价结果	分值/分
抑郁情绪	没有抑郁症	100
	可能有轻微抑郁症	75
	可能有中度抑郁症	50
	可能有中重度抑郁症	25

表 3 抑郁情况、焦虑情况和睡眠情况指标评分表（续）

指标名称	评价结果	分值/分
	可能有重度抑郁症	0
焦虑情况	无具临床意义的焦虑	100
	可能有轻度焦虑	75
	可能有中度焦虑	50
	可能有重度焦虑	25
睡眠情况	没有临床上显著的失眠症	100
	可能有轻微失眠症	75
	可能有中度临床失眠症	50
	可能有重度失眠症	25

8.1.2.1.2.3 测评者用公式（6）计算心理健康指标单项分值。

$$X_2 = DX50\% + ANX30\% + SLX20\% \dots\dots\dots (6)$$

式中：

X_2 ——心理健康指标单项分值；

D ——抑郁情况指标得分；

AN ——焦虑情况指标得分；

SL ——睡眠情况指标得分。

8.1.2.1.3 社会适应指标

8.1.2.1.3.1 评估者根据 8.1.1c) 中获取数据，按 7.2.3.2 的要求得到社会适应程度指标的评价结果。

8.1.2.1.3.2 测评者根据评价结果，按以下评分方法得到社会适应程度指标分值，即为社会适应指标单项分值：

——社会适应程度指标评价结果为良好的，计 100 分；

——社会适应程度指标评价结果为一般的，计 75 分；

——社会适应程度指标评价结果为较差的，计 50 分；

——社会适应程度指标评价结果为很差的，计 25 分。

8.1.2.1.4 行为健康指标

8.1.2.1.4.1 测评者根据 8.1.1d) 中获取数据，并按 7.2.4.1.2、7.2.4.4.2 的要求分别得到身体活动水平、吸烟状况、饮酒状况和膳食状况 4 项二级指标的评价结果。

8.1.2.1.4.2 测评者根据评价结果，按表 4 的评分方法分别对身体活动水平、吸烟状况、饮酒状况和膳食状况 4 项二级指标进行评分。

表 4 行为健康指标评分表

指标名称	评估结果	分值/分
身体活动水平	优秀	100
	良好	75

表 4 行为健康指标评分表（续）

指标名称	评估结果	分值/分
	一般	50
	稍差	25
	差	0
吸烟状况	从不吸烟	100
	已戒烟 15 年以上	95
	已戒烟 11~15 年	90
	已戒烟 6~10 年	85
	已戒烟 4~5 年	80
	已戒烟 1~3 年	75
	已戒烟 3 个月以上、但不到 1 年	70
	已戒烟但不到 3 个月	60
	吸烟, 尼古丁极低度依赖	30
	吸烟, 且尼古丁低度依赖	20
	吸烟, 且尼古丁中度依赖	10
	吸烟, 且尼古丁高度或极高度依赖	0
	饮酒状况	不饮酒
每月 1~3 次少量饮酒, 且不超出最大饮酒量		90
每周 1~2 次少量饮酒, 且不超出最大饮酒量		80
每周 3~5 次少量饮酒, 且不超出最大饮酒量		60
每周 6~7 次少量饮酒, 且不超出最大饮酒量		50
每月 1~3 次过量饮酒		40
每周 1~2 次过量饮酒		30
每周 3~5 次过量饮酒		20
每周 6~7 次过量饮酒		10
有害饮酒 (过去 30 天内有过一次或以上超过有害饮酒量)		0
		优秀

膳食状况	良好	75
	一般	50
	稍差	25
	差	0

8.1.2.1.4.3 测评者用公式（7）计算行为健康指标单项分值。

$$X_4 = (PA + SB + DB + NF) / 4 \dots\dots\dots (7)$$

式中：

X_4 ——行为健康指标单项分值；

PA ——身体活动水平指标得分；

SB ——吸烟情况得分；

DB ——饮酒情况得分；

NF——膳食状况。

8.1.2.1.5 健康体适能指标

8.1.2.1.5.1 测评者根据 8.1.1e) 中获取数据,按 7.2.5.1.2~7.2.5.1.3 的要求得到最大摄氧量指标的评价结果。

8.1.2.1.5.2 测评者根据评价结果,按以下评分方法得到最大摄氧量分值,即为健康体适能指标单项分值:

- 最大摄氧量指标评价结果为优秀的,计 100 分;
- 最大摄氧量指标评价结果为良好的,计 75 分;
- 最大摄氧量指标评价结果为中等的,计 50 分;
- 最大摄氧量指标评价结果为稍差的,计 25 分;
- 最大摄氧量指标评价结果为差的,计 0 分。

8.1.2.2 健康市民综合分值计算

测评者用公式(8)计算健康市民综合分值。

$$HR = (X_1 \times 25\% + X_2 \times 22\% + X_3 \times 14\% + X_4 \times 23\% + X_5 \times 16\%) / 100 \dots\dots\dots (8)$$

式中:

- HR——健康市民综合分值;
- X_1 ——生理健康指标单项分值;
- X_2 ——心理健康指标单项分值;
- X_3 ——社会适应指标单项分值;
- X_4 ——行为健康指标单项分值;
- X_5 ——健康体适能指标单项分值。

8.1.3 健康市民等级评定

8.1.3.1 得到健康市民综合分值后,按表 5 进行评定健康市民等级。

8.1.3.2 评定等级按照居民健康水平的高低可分为:

- 优秀;
- 良好;
- 一般;
- 较差;
- 差。

表 5 健康市民等级评定表

健康市民综合分值（分）	等级
$HR \geq 95$	健康状况优秀
$75 \leq HR < 95$	健康状况良好
$50 \leq HR < 75$	健康状况一般
$25 \leq HR < 50$	健康状况较差
$HR < 25$	健康状况差

8.1.4 结果告知

8.1.4.1 测评者应采用电子报告的方式将测评结果告知居民。

8.1.4.2 测评结果应至少包括以下内容：

- a) 测评的类别；
- b) 一级指标单项分值；
- c) 健康市民综合分值；
- d) 提高综合分值的建议；
- e) 下一次测评的时间建议。

8.2 健康达人测评流程

8.2.1 基础要求

按照8.1.1~8.1.3的要求，完成测评，取得健康市民“优秀”等级，方可进行健康达人类居民健康水平测评。

8.2.2 居民健康数据获取

测评者可完成以下事项，获得居民健康数据：

- a) 握力健康数据：测评者按 7.2.5.2.1 的要求测试居民握力；
- b) 上肢伸肌耐力健康数据：测评者按 7.2.5.3.1 的要求引导居民进行跪卧撑，并测试其跪卧撑次数；
- c) 柔韧性健康数据：测评者按 7.2.5.4.1 的要求引导居民进行坐位体前屈，并记录其指尖所能触到的最远位置；
- d) 平衡性健康数据：测评者按 7.2.5.5.1 的要求测试居民单脚站立的时长。

8.2.3 分值计算

8.2.3.1 一级指标单项分值

8.2.3.1.1 测评者根据 8.2.2 中获取数据，分别按 7.2.5.2.2、7.2.5.3.2、7.2.5.4.3 和 7.2.5.5.2 的要求得到握力、上肢伸肌耐力、柔韧性和平衡性 4 项二级指标的评价结果。

8.2.3.1.2 测评者根据评价结果，按表 6 的评分方法分别对握力、上肢伸肌耐力、柔韧性和平衡性 4 项二级指标进行评分。

表 6 握力、上肢伸肌耐力、柔韧性和平衡性指标评分表

指标名称	评价结果	分值/分
	差	1

握力		
	稍差	2
	中等	3
	良好	4
上肢伸肌耐力	优秀	5
	差	1
	稍差	2
	中等	3

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/357110003142010002>