

DB4403

深 圳 市 地 方 标 准

DB4403/T 201—2021

居民健康水平测评指南

Guidelines of residents' health level evaluation

2021-12-01 发布

2022-01-01 实施

目 次

前言.....	III
引言.....	IV
1 范围.....	1
2 规范性引用文件.....	1
3 术语和定义.....	1
4 基本要求.....	1
5 指标设计原则.....	2
6 指标体系构成和内容.....	2
7 指标的内涵和评价方法.....	2
7.1 指标内涵.....	2
7.2 指标评价方法.....	2
8 测评流程.....	6
8.1 健康市民测评流程.....	6
8.2 健康达人测评流程.....	12
9 测评结果的管理和应用.....	13
附录 A（规范性） 居民健康水平测评指标体系一级指标和二级指标内涵.....	15
A.1 一级指标内涵.....	15
A.2 二级指标内涵.....	15
附录 B（规范性） 生理健康指标评价用表.....	18
附录 C（规范性） 心理健康指标评价用表.....	20
附录 D（规范性） 社会适应指标评价用表.....	24
附录 E（规范性） 行为健康指标评价用表.....	26
附录 F（规范性） 健康体适能指标评价用表.....	30
附录 G（规范性） 跪卧撑方法.....	33
参考文献.....	34
图 G.1 跪卧撑体位图.....	33
表 1 居民健康水平测评指标体系内容.....	1
表 2 生理健康指标评分表.....	7
表 3 抑郁情况、焦虑情况和睡眠情况指标评分表.....	8
表 4 行为健康指标评分表.....	9
表 5 健康市民等级评定表.....	11
表 6 握力、上肢伸肌耐力、柔韧性和平衡性指标评分表.....	12

表 B.1	疾病史自评量表.....	18
表 B.2	家族史自评量表.....	18
表 B.3	空腹血糖、胆固醇、体重指数、腰围指标评价表.....	19
表 C.1	抑郁情绪自评量表（PHQ-9）.....	20
表 C.2	焦虑情绪量表（GAD-7）.....	21
表 C.3	睡眠情况自评量表（ISI）.....	22
表 C.4	抑郁情况、焦虑情况、睡眠情况指标评价表.....	23
表 D.1	社会适应自评量表.....	24
表 D.2	社会适应指标（社会适应程度指标）评价表.....	25
表 E.1	身体活动水平自评量表.....	26
表 E.2	身体活动水平评价表.....	26
表 E.3	尼古丁依赖检验量表.....	27
表 E.4	尼古丁依赖程度评价表.....	27
表 E.5	膳食状况评价量表.....	28
表 E.6	膳食状况评价表.....	29
表 F.1	最大摄氧量指标评价表.....	30
表 F.2	握力指标评价表.....	31
表 F.3	上肢伸肌耐力指标评价表.....	31
表 F.4	柔韧性指标评价表.....	32
表 F.5	平衡能力指标评价表.....	32

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。

本文件由深圳市卫生健康委员会提出并归口。

本文件起草单位：深圳市卫生健康委员会、深圳市健康促进协会、深圳市标准技术研究院、福田区卫生健康局。

本文件主要起草人：吴红艳、罗乐宣、李创、武南、冯梦、陈澄、曾碧静、马起山、向炜、周海滨、陈瑶。

引 言

中共中央、国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》明确提出每个人是自己健康的第一责任人，并将其作为实现健康中国“共建共享、全民健康”战略主题的基本路径之一。落实个人健康责任需要对个体健康水平进行科学测评。本文件通过规范居民健康水平的测评指标、测评方法和评分标准，建立居民健康水平测评规范，为科学引导居民自主自律的健康行为，持续提升个人和家庭的健康水平，完善居民预防、诊疗、康复、评价等健康管理制度闭环管理提供技术支撑。

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
健康体适能	膳食状况
	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。

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

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。

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

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。

$$VO_{2max} = 132.853 - 0.1692M - 0.3877A + 6.315S - 3.2649t - 0.1565h \dots \dots \dots (4)$$

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) 生理健康指标健康数据，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。

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

式中：

X_i ——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。

$$X_2 = D \times 50\% + AN \times 30\% + SL \times 20\% \dots\dots\dots (6)$$

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	100
	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
膳食状况	优秀	100
	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
握力	差	1
	稍差	2
	中等	3
	良好	4
	优秀	5
上肢伸肌耐力	差	1
	稍差	2
	中等	3

表6 握力、上肢伸肌耐力、柔韧性和平衡性指标评分表（续）

指标名称	评价结果	分值/分
	良好	4
	优秀	5
柔韧性	差	1
	稍差	2
	中等	3
	良好	4
	优秀	5
平衡性	差	1
	稍差	2
	中等	3
	良好	4
	优秀	5

8.2.3.2 健康达人综合分值计算

测评者用公式（9）计算健康达人综合分值。

$$HE = 100 + X_6 + X_7 + X_8 + X_9 \dots\dots\dots (9)$$

式中：

HE ——健康达人综合分值；

X_6 ——握力指标单项分值；

X_7 ——上肢伸肌耐力指标单项分值；

X_8 ——柔韧性指标单项分值；

X_9 ——平衡性指标单项分值。

8.2.4 结果告知

8.2.4.1 按照 8.1.4.1 的要求，告知居民测评结果。

8.2.4.2 测评结果除包括 8.1.4.2 中 a)、b)、d)、e) 外，应至少应包括健康达人综合分值。

9 测评结果的管理和应用

9.1 测评工作完成后，测评者应及时将以下数据存入居民电子健康档案：

——8.1.1 和 8.2.1 中采集的数据；

——8.1.3 和 8.2.3 中的测评结果。

9.2 测评结果可作为以下工作的重要依据：

——个人：以实现健康市民或健康达人为目标，发现差距，开展自我健康管理；

——医疗卫生机构：根据居民健康水平测评，辅助医疗卫生服务和健康管理决策；

——公共卫生机构：

- 开展健康社区诊断和健康城市、健康校园、健康企业、健康家庭等评价；
- 进行健康社区建设效果评估。

DB4403/T 201—2021

——卫生健康行政部门：

- 开展市民健康积分管理；
- 辅助卫生健康相关评价和政策研究。

——商业保险企业：商业健康保险险种和待遇设计参考。

附录 A (规范性)

居民健康水平测评指标体系一级指标和二级指标内涵

A.1 一级指标内涵

A.1.1 生理健康

反映居民目前的身体结构、功能以及代谢是否处于正常的状态。

A.1.2 心理健康

反映居民心理的各个方面及活动过程是否处于一种良好或正常的状态。

A.1.3 社会适应

反映居民独立处理日常生活与承担社会责任达到其年龄和所处社会文化条件所期望的程度。

A.1.4 行为健康

反映居民生活方式、行为方式、身体活动方面的健康状况。

A.1.5 健康体适能

反映个人能胜任日常工作，有余力享受休闲生活，又可应付突发紧急情况的身体能力。

A.2 二级指标内涵

A.2.1 生理健康

A.2.1.1 个人疾病史

反映居民现在和过去曾经患过的某种疾病，包括在进行测评时还未治愈的慢性病或某种反复发作的疾病。

A.2.1.2 家族疾病史

反映居民直系亲属（父母、兄弟姐妹、子女）中是否患有任何遗传性或遗传倾向的疾病或症状。

A.2.1.3 血压

反映居民目前血压情况是否维持在正常水平。

A.2.1.4 空腹血糖

反映居民血液中糖分情况是否维持在正常水平。

A.2.1.5 胆固醇

反映居民体内脂类代谢情况是否维持在正常水平。

A.2.1.6 体重指数

反映居民体重、身高与人体内含脂肪多少的关系，用来界定肥胖、超重、正常与体重过轻。

A.2.1.7 腰围

反映居民脂肪在腹部蓄积（即中心型肥胖）程度为正常或肥胖。

A. 2. 2 心理健康指标

A. 2. 2. 1 抑郁情况

反映居民在近2周内是否存在抑郁情绪。

A. 2. 2. 2 焦虑情况

反映居民在近2周内是否存在焦虑情绪。

A. 2. 2. 3 睡眠情况

反映居民在近2周内是否存在失眠情况。

A. 2. 3 社会适应（社会适应程度）

具体见A. 1. 3。

A. 2. 4 行为健康

A. 2. 4. 1 身体活动水平

反映居民在生活中进行体育锻炼或者其他的体力活动情况。

A. 2. 4. 2 吸烟状况

反映居民是否存在吸烟的行为习惯以及相关情况。

A. 2. 4. 3 饮酒状况

反映居民是否存在饮酒的行为习惯以及相关情况。

A. 2. 4. 4 膳食状况

反映居民膳食模式是否合理。

A. 2. 5 健康体适能

A. 2. 5. 1 最大摄氧量

反映人体持续体力活动中循环和呼吸系统供氧的能力。

A. 2. 5. 2 握力

反映居民肌肉最大用力能力。

A. 2. 5. 3 上肢伸肌耐力

反映居民肌肉在无疲劳状态下连续运动的能力。

A. 2. 5. 4 柔韧性

反映居民某个关节或关节组运动的有效范围。

A. 2. 5. 5 平衡性

反映居民在静止或运动中保持平衡的能力。

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涉及的各项表格，表格可分为以下两类：

——指标自评量表，具体包括：

- 用于评价疾病史指标的疾病史自评量表见表B.1；
- 用于评价家族史指标的家族史自评量表见表B.2。

——指标评价表，用于评价血糖、胆固醇、体重指数三项指标的评价表见表B.3。

表 B.1 疾病史自评量表

请您按实际情况勾选现在和过去曾经患过的疾病（可多选），包括填表时还未治愈的慢性病或某些反复发作的疾病，如无，则勾选无： 1 无 <input type="checkbox"/> 2 有： <input type="checkbox"/> 高血压 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 冠心病 <input type="checkbox"/> 慢性阻塞性肺疾病 <input type="checkbox"/> 恶性肿瘤_____
<input type="checkbox"/> 脑卒中 <input type="checkbox"/> 严重精神障碍 <input type="checkbox"/> 结核病 <input type="checkbox"/> 肝炎 <input type="checkbox"/> 其他法定传染病
<input type="checkbox"/> 职业病_____ <input type="checkbox"/> 其他_____

表 B.2 家族史自评量表

请您按实际情况勾选，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： 1 无 <input type="checkbox"/> 2 有： <input type="checkbox"/> 高血压 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 冠心病 <input type="checkbox"/> 慢性阻塞性肺疾病 <input type="checkbox"/> 恶性肿瘤_____
<input type="checkbox"/> 脑卒中 <input type="checkbox"/> 严重精神障碍 <input type="checkbox"/> 结核病 <input type="checkbox"/> 肝炎 <input type="checkbox"/> 先天畸形
<input type="checkbox"/> 其他_____

表 B.3 空腹血糖、胆固醇、体重指数、腰围指标评价表

二级指标	评价结果	指标值
血压	高血压	收缩压 \geq 140 毫米汞柱 和（或）舒张压 \geq 90 毫米汞柱
	正常高值	收缩压：120~139 毫米汞柱 和（或）舒张压：80~89 毫米汞柱
	正常血压	收缩压 $<$ 120 毫米汞柱 和 舒张压 $<$ 80 毫米汞柱
空腹血糖	糖尿病	\geq 7.0 毫摩尔/升
	糖前期	6.1~7.0 毫摩尔/升
	正常血糖	3.9~6.1 毫摩尔/升
胆固醇	升高	\geq 6.21 毫摩尔/升
	边缘升高	5.20~6.20 毫摩尔/升
	正常	$<$ 5.20 毫摩尔/升
体重指数	过低	$<$ 18.5
	正常	18.5~23.9
	超重	24~27.9
	肥胖	\geq 28
腰围	正常	男性 $<$ 85 厘米 女性 $<$ 80 厘米
	中心型肥胖前期	85 厘米 \leq 男性 $<$ 90 厘米 80 厘米 \leq 女性 $<$ 85 厘米
	中心型肥胖	男性 \geq 90 厘米 女性 \geq 85 厘米

附录 C
(规范性)
心理健康指标评价量表

附录C给出了心理健康指标评价过程中涉及的各项表格，表格可分为以下两类：

——指标自评量表，具体包括：

- 用于评价抑郁情绪指标的抑郁情绪自评量表见表C. 1；
- 用于评价焦虑情绪指标的焦虑情绪自评量表见表C. 2；
- 用于评价睡眠情况指标的睡眠情况自评量表见表C. 3。

——指标评价表，用于评价抑郁情况、焦虑情况、睡眠情况三项指标的评价表见表C. 4。

表 C. 1 抑郁情绪自评量表 (PHQ-9)

在最近两周里，你多大程度上受到以下问题的困扰？					
序号	评价项目	分值			
		没有	有几天	一半以上时间	几乎天天
1	做事时提不起劲或没有兴趣	0	1	2	3
2	感到心情低落，沮丧或绝望	0	1	2	3
3	入睡困难、睡不安或睡得过多	0	1	2	3
4	感觉疲倦或没有活力	0	1	2	3
5	食欲不振或吃太多	0	1	2	3
6	觉得自己很糟或觉得自己很失败，或让自己、家人失望	0	1	2	3
7	对事物专注有困难，例如看报纸或看电视时	0	1	2	3
8	行动或说话速度缓慢到别人已经察觉？或刚好相反——变得比平日更烦躁或坐立不安，动来动去	0	1	2	3
9	有不如死掉或用某种方式伤害自己的念头	0	1	2	3
得分					
评分说明： (1) 总分分类： 0-4分：没有抑郁症 5-9分：可能有轻微抑郁症 10-14分：可能有中度抑郁症 15-19分：可能有中、重度抑郁症 20-27分：可能有重度抑郁症 (2) 核心项目分：项目1、4、9中任何一题得分>1（即选择2、3），需关注。					

表 C.2 焦虑情绪量表 (GAD-7)

在最近两周里，你多大程度上受到以下问题的困扰？					
序号	评价项目	分值			
		没有	有几天	一半以上时间	几乎天天
1	感觉紧张、焦虑或烦躁	0	1	2	3
2	不能停止或控制担忧	0	1	2	3
3	对各种各样的事情担忧过多	0	1	2	3
4	很难放松下来	0	1	2	3
5	由于不安而无法静坐	0	1	2	3
6	变得容易烦躁或急躁	0	1	2	3
7	害怕将有可怕的事发生	0	1	2	3
得分					
评分说明： 总分分类： 0-4分：无具临床意义的焦虑 5-9分：可能有轻度焦虑 10-14分：可能有中度焦虑 ≥15分：可能有重度焦虑					

表 C.3 睡眠情况自评量表 (ISI)

在最近两周里, 你多大程度上受到以下问题的困扰?						
序号	评价项目	分值				
1	入睡困难	无	轻度	中度	重度	极重度
		0	1	2	3	4
2	睡眠持续困难	无	轻度	中度	重度	极重度
		0	1	2	3	4
3	早醒	无	轻度	中度	重度	极重度
		0	1	2	3	4
4	对您目前的睡眠模式满意/不满意程度如何?	非常满意	满意	不太满意	不满意	非常不满意
		0	1	2	3	4
5	您认为您的失眠在多大程度上影响了您的日常功能?	无	轻度	中度	重度	极重度
		0	1	2	3	4
6	您的失眠问题影响了你的生活质量, 你觉得在别人眼中你的失眠情况如何?	无	轻度	中度	重度	极重度
		0	1	2	3	4
7	您对目前的睡眠问题的担心/痛苦程度如何?	无	轻度	中度	重度	极重度
		0	1	2	3	4
得分						
评分说明: 总分分类: 0~7分: 没有临床上显著的失眠症 8~14分: 可能有轻微失眠症 15~21分: 可能有中度临床失眠症 22~28分: 可能有重度失眠症						

表 C.4 抑郁情况、焦虑情况、睡眠情况指标评价表

二级指标	分值/分	评价结果
抑郁情况	0~4	没有抑郁症
	5~9	可能有轻微抑郁症
	10~14	可能有中度抑郁症
	15~19	可能有中、重度抑郁症
	20~27	可能有重度抑郁症
焦虑情况	0~4	无具临床意义的焦虑
	5~9	可能有轻度焦虑
	10~14	可能有中度焦虑
	≥15	可能有重度焦虑
睡眠情况	0~7	没有临床上显著的失眠症
	8~14	可能有轻微失眠症
	15~21	可能有中度临床失眠症
	22~28	可能有重度失眠症

附录 D
(规范性)
社会适应指标评价量表

附录D给出了社会适应指标评价过程中涉及的各项表格，具体如下：

——社会适应自评量表见表 D. 1；

——社会适应指标（社会适应程度指标）评价表见表 D. 2。

表 D. 1 社会适应自评量表

序号	评价项目	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
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： ≥29分：表明你的社会适应能力良好； 17~28分：表明你的社会适应能力一般； 6~16分：表明你的社会适应较差； ≤5分：表明你的社会适应很差。				

表 D.2 社会适应指标（社会适应程度指标）评价表

分值/分	评价结果
≥ 29	良好
17~28	一般
6~16	稍差
≤ 5	差

附录 E

(规范性)

行为健康指标评价量表

附录E给出了行为健康指标评价过程中涉及的各项表格，可分为以下三类：

——用于评价身体活动水平指标的自评量表和评价表如下：

- 身体活动水平自评量表见表E. 1；
- 身体活动水平评价表见表E. 2。

——用于评价吸烟状况指标的检验量表和评价表如下：

- 尼古丁依赖检验量表见表E. 3；
- 尼古丁依赖程度评价表见表E. 4。

——用于评价膳食状况指标的评价量表和评价表如下：

- 膳食状况评价量表见表E. 5；
- 膳食状况评价表见表E. 6。

表 E. 1 身体活动水平自评量表

评价项目		分值
频率	每天或几乎每天都活动	5
	每周 3~5 次	4
	每周 1~2 次	3
	1 个月不超过 3 次	2
	1 个月不超过 1 次	1
持续时间	超过 30 分钟	4
	20~30 分钟	3
	10~20 分钟	2
	低于 10 分钟	1
运动强度	持续用力呼吸和出汗，如长跑	5
	断续用力呼吸和出汗，如打网球、打壁球	4
	中等用力呼吸和出汗，如娱乐性竞技运动和骑自行车	3
	中等强度，如打排球、打垒球	2
	低强度，如步行	1

表 E. 2 身体活动水平评价表

分值/分	评价结果
>80	优秀
60~80	良好
40~59	一般
20~39	稍差
<20	差

表 E.3 尼古丁依赖检验量表

问题	答案	分值
1. 您早晨醒来后多长时间吸第一支烟?	<input type="checkbox"/> 5 分钟内	3
	<input type="checkbox"/> 6 至 30 分钟内	2
	<input type="checkbox"/> 31 至 60 分钟内	1
	<input type="checkbox"/> 60 分钟后	0
2. 您是否在许多禁烟场所很难控制吸烟的冲动?	<input type="checkbox"/> 是	1
	<input type="checkbox"/> 否	0
3. 您最不愿意放弃哪一支烟?	<input type="checkbox"/> 早晨第一支	1
	<input type="checkbox"/> 其他	0
4. 您每天吸多少支烟?	<input type="checkbox"/> 10 支或以下	0
	<input type="checkbox"/> 11~20 支	1
	<input type="checkbox"/> 21~30 支	2
	<input type="checkbox"/> 31 支或更多	3
5. 您卧病在床时仍然吸烟吗?	<input type="checkbox"/> 是	1
	<input type="checkbox"/> 否	0
6. 您早晨醒来后第一个小时是否比其他时间吸烟多?	<input type="checkbox"/> 是	1
	<input type="checkbox"/> 否	0

表 E.4 尼古丁依赖程度评价表

分值/分	评价结果
0~2	尼古丁极低度依赖
3~4	尼古丁低度依赖
3~4	尼古丁中度依赖
≥6	尼古丁高度或极高度依赖

表 E.5 膳食状况评价量表

条目	分类	分值
1. 每日摄入的食物种类	<input type="checkbox"/> 12 种及以上	100
	<input type="checkbox"/> 9~11 种	75
	<input type="checkbox"/> 5~8 种	50
	<input type="checkbox"/> 不足 5 种	25
2. 每月食用深色蔬菜的频次	<input type="checkbox"/> 每日 2 次及以上	100
	<input type="checkbox"/> 每周 4-6 次	75
	<input type="checkbox"/> 每周 1-3 次	50
	<input type="checkbox"/> 每月 1-3 次	25
3. 每月食用全谷物食物的频次	<input type="checkbox"/> 几乎不吃	0
	<input type="checkbox"/> 每日 2 次及以上	100
	<input type="checkbox"/> 每周 4-6 次	75
	<input type="checkbox"/> 每周 1-3 次	50
4. 每月食用大豆类食物的频次	<input type="checkbox"/> 每月 1-3 次	25
	<input type="checkbox"/> 几乎不吃	0
	<input type="checkbox"/> 每周 4-6 次	75
	<input type="checkbox"/> 每周 1-3 次	50
5. 每月食用鱼虾类食物的频次	<input type="checkbox"/> 每月 1-3 次	25
	<input type="checkbox"/> 几乎不吃	0
	<input type="checkbox"/> 每日 2 次及以上	100
	<input type="checkbox"/> 每周 4-6 次	75
6. 口味咸淡情况：您自我感觉口味咸淡与周围朋友的比较 (1 为最淡，5 为最咸)	<input type="checkbox"/> 每周 1-3 次	50
	<input type="checkbox"/> 1 (淡)	100
	<input type="checkbox"/> 2	75
	<input type="checkbox"/> 3 (差不多)	50
	<input type="checkbox"/> 4	25
	<input type="checkbox"/> 5 (咸)	0

表 E.6 膳食状况评价表

分值/分	评价结果
0~20	差
20~40	较差
40~60	一般
60~80	良好
80~100	优秀

附 录 F
(规范性)
健康体适能指标评价用表

附录F给出了健康体适能指标评价过程中涉及的各项表格，具体如下：

- 最大摄氧量指标，最大摄氧量指标评价表见表 F. 1；
- 握力指标，握力指标评价表见表 F. 2；
- 上肢伸肌耐力指标，上肢伸肌耐力指标评价表见表 F. 3；
- 柔韧性指标，柔韧性指标评价表见表 F. 4；
- 平衡能力指标，平衡能力指标评价表见表 F. 5。

表 F. 1 最大摄氧量指标评价表

人群		评价结果				
性别	年龄/岁	差	稍差	中等	良好	优秀
男	18~25	0~31.9	32~37.9	38~47.9	48~52.9	>53
	26~35	0~29.9	30~33.9	34~43.9	44~49.9	>50
	36~45	0~26.9	27~30.9	31~39.9	40~44.9	>45
	46~55	0~24.9	25~28.9	29~35.9	36~39.9	>40
	56~65	0~21.9	22~25.9	26~32.9	33~36.9	>37
	66~70	0~19.9	20~22.9	23~28.9	29~33.9	>34
女	18~25	0~27.9	28~34.9	35~43.9	44~49.9	>50
	26~35	0~27.9	28~33.9	34~42.9	43~47.9	>48
	36~45	0~24.9	25~28.9	29~36.9	37~41.9	>42
	46~55	0~21.9	22~25.9	26~31.9	32~35.9	>36
	56~65	0~18.9	19~22.9	23~29.9	30~32.9	>33
	66~70	0~16.9	17~19.9	20~25.9	26~28.9	>29

表 F.2 握力指标评价表

人群		评价结果				
性别	年龄/岁	差	稍差	中等	良好	优秀
男	20~24	29.6~36.9	37~43.5	43.6~49.2	49.3~56.3	≥56.4
	25~29	32.6~38.3	38.4~44.8	44.9~50.4	50.5~57.6	≥57.7
	30~34	32.2~38	38.1~44.9	45~50.6	50.7~57.6	≥57.7
	35~39	31.3~37.2	37.3~44.4	44.5~50.2	50.3~57.7	≥57.8
	40~44	30~36.4	36.5~43.4	43.5~49.5	49.6~56.7	≥56.8
	45~49	29.2~35.4	35.5~42.4	42.5~48.5	48.6~55.4	≥55.5
	50~54	27.2~32.7	32.8~40.3	40.4~46.3	46.4~53.2	≥53.3
	55~59	25.9~31.4	31.5~38.5	38.6~43.9	44~50.7	≥50.8
	60~64	21.5~26.9	27~34.4	34.5~40.4	40.5~47.5	≥47.6
	65~69	21~24.9	25~32	32.1~38.1	38.2~44.8	≥44.9
女	20~24	18.6~21.1	21.2~25.7	25.8~29.8	29.9~35	≥35.1
	25~29	19.2~21.7	21.8~26.1	26.2~30.1	30.2~35.3	≥35.4
	30~34	19.8~22.3	22.4~26.9	27~30.9	31~36.1	≥36.2
	35~39	19.6~22.3	22.4~27	27.1~31.2	31.3~36.4	≥36.5
	40~44	19.1~22	22.1~26.9	27~31	31.1~36.5	≥36.6
	45~49	18.1~21.2	21.3~26	26.1~30.3	30.4~35.7	≥35.8
	50~54	17.1~20.1	20.2~24.8	24.9~28.9	29~34.2	≥34.3
	55~59	16.3~19.2	19.3~23.5	23.6~27.6	27.7~32.7	≥32.8
	60~64	14.9~17.1	17.2~21.4	21.5~25.5	25.6~30.4	≥30.5
	65~69	13.8~16.2	16.3~20.3	20.4~24.3	24.4~29.7	≥29.8

表 F.3 上肢伸肌耐力指标评价表

人群		评价结果				
性别	年龄/岁	差	稍差	中等	良好	优秀
男	20~29	0~16次	17~21次	22~28次	29~35次	≥36次
	30~39	0~11次	12~16次	17~21次	22~29次	≥30次
	40~49	0~9次	10~12次	13~16次	17~24次	≥25次
	50~59	0~6次	7~9次	10~12次	13~20次	≥21次
	60~69	0~4次	5~7次	8~10次	11~17次	≥18次
女	20~29	0~9次	10~14次	15~20次	21~29次	≥30次
	30~39	0~7次	8~12次	13~19次	20~26次	≥27次
	40~49	0~4次	5~10次	11~14次	15~23次	≥24次
	50~59	0~1次	2~6次	7~10次	11~20次	≥21次
	60~69	0~1次	2~4次	5~11次	12~16次	≥17次

表 F.4 柔韧性指标评价表

指尖所能触到最远的位置	评价结果
膝盖下方	差
脚踝	稍差
脚尖	中等
脚尖碰到中指根	良好
脚尖碰到掌根	优秀

表 F.5 平衡能力指标评价表

人群		评价结果				
性别	年龄/岁	差	稍差	中等	良好	优秀
男	20~24	0~5 秒	6~17 秒	18~41 秒	42~98 秒	≥99 秒
	25~29	0~4 秒	5~14 秒	15~35 秒	36~85 秒	≥86 秒
	30~34	0~4 秒	5~12 秒	13~29 秒	30~74 秒	≥75 秒
	35~39	0~3 秒	4~11 秒	12~27 秒	28~69 秒	≥70 秒
	40~44	0~3 秒	4~9 秒	10~21 秒	22~54 秒	≥55 秒
	45~49	0~3 秒	4~8 秒	9~19 秒	20~48 秒	≥49 秒
	50~54	0~4 秒	5~7 秒	8~16 秒	17~39 秒	≥40 秒
	55~59	0~2 秒	3~6 秒	7~13 秒	14~33 秒	≥34 秒
	60~64	0~3 秒	4~6 秒	7~14 秒	15~48 秒	≥49 秒
65~69	0~2 秒	3~5 秒	6~12 秒	13~40 秒	≥41 秒	
女	20~24	0~5 秒	6~15 秒	16~36 秒	37~90 秒	≥91 秒
	25~29	0~5 秒	6~14 秒	15~32 秒	33~84 秒	≥85 秒
	30~34	0~4 秒	5~12 秒	13~28 秒	29~72 秒	≥73 秒
	35~39	0~3 秒	4~9 秒	10~23 秒	24~62 秒	≥63 秒
	40~44	0~3 秒	4~7 秒	8~18 秒	19~45 秒	≥46 秒
	45~49	0~2 秒	3~6 秒	7~15 秒	16~39 秒	≥40 秒
	50~54	0~2 秒	3~5 秒	6~13 秒	14~33 秒	≥34 秒
	55~59	0~2 秒	3~5 秒	6~10 秒	11~26 秒	≥27 秒
	60~64	0~2 秒	3~5 秒	6~12 秒	13~40 秒	≥41 秒
65~69	0~2 秒	3~4 秒	5~10 秒	11~35 秒	≥36 秒	

附录 G
(规范性)
跪卧撑方法

G.1 跪卧撑步骤如下:

- a) 居民以膝部触地支撑, 如图 G.1 示;
- b) 屈肘关节至少 90 度;
- c) 撑直肘关节。

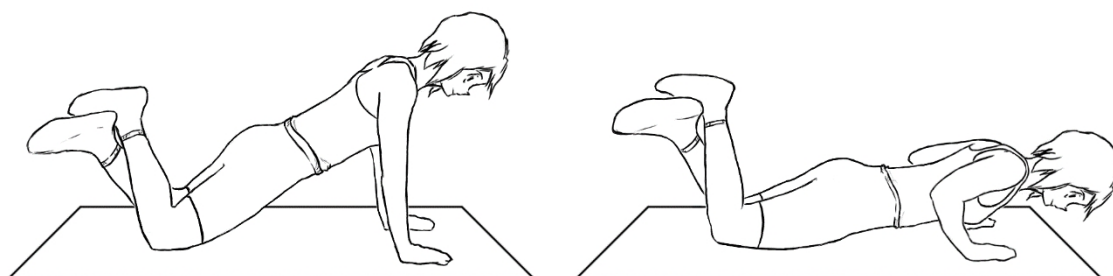


图 G.1 跪卧撑体位图

G.2 躯干与大腿在整个动作过程中应成一直线。

G.3 若中途有停顿, 测试即完成。

参 考 文 献

- [1] 中共中央、国务院. “健康中国2030”规划纲要[R/OL]. (2016-10-25) [2021-11-10]. http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm
- [2] 深圳经济特区健康条例
- [3] 中共深圳市委、深圳市人民政府. 中共深圳市委 深圳市人民政府关于印发《健康深圳行动计划（2017-2020年）》的通知：深发[2017]16号
- [4] 健康中国行动推进委员会. 健康中国行动（2019-2030年）[R/OL]. (2019-7-9) [2021-11-10]. http://www.gov.cn/xinwen/2019-07/15/content_5409694.htm
- [5] 国家卫生计生委. 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：国卫基层发[2017]13号
-