

## 一、健康管理师的职业定义

从事个体从事个体或群体健康的监测、分析、评估以及健康咨询、指导和健康危险因素干预等工作的专业人员。

## 二、健康管理师的职业等级

国家职业资格等级分 5 级，五级为初级，一级为最高级。

本职业共设三个等级

- 健康管理师三级（国家职业资格三级）
- 健康管理师二级（国家职业资格二级）
- 健康管理师一级（国家职业资格一级）

## 三、健康管理师的职业功能

- 1)健康监测
- 2)健康风险评估和分析
- 3)健康指导
- 4)健康危险因素干预
- 5)指导、培训与研究

健康管理师三级具备 1—4 项的职业功能

健康管理师二级具有除“研究”外的所有 5 项功能 健康管理师一级具上述所有 5 项功能

## 四、健康管理师职业基本要求和职业工作要求

职业基本要求：包括职业道德和基础知识两部分

具备基本职业道德的健康管理师的行为规范首先必须遵循生命伦理学的 3 大基本原则：

- 1、尊重
- 2、不伤害/有利
- 3、公正

职业工作要求：包括职业功能、工作内容、能力要求和相关知识 4 部分。

能力要求：指完成每一项工作应达到的结果或应具备的能力。

健康管理师三级应具备 21 种能力；

健康管理师二级应具备健康管理师三级 21 种能力的基础上再增加 27 种能力；

健康管理师一级应具备健康管理师二级的 48 种能力的基础上再增加 31 种能力。

## 五、健康管理的定义

对个体或群体的健康进行全面的监测、分析、评估，提供健康咨询和指导以及健康危险因素的干预的全过程。

健康管理的宗旨是：调动个体和群体及整个社会的积极性，有效地利用有限的资源来达到最大的健康效果。

健康管理的具体做法是：个体和群体（包括政府）提供有针对性的科学健康信息，创造条件采取行动来改善健康。

## 六、健康的定义

健康包括三个层次：第一身体健康；第二心理健康，又称精神健康；第三是社会适应能力良好。

## 七、目前健康管理在美国主要应用在哪个几领域？

主要是在以下 4 个领域：

1、政府主为健康管理和健康促进是关系到国家经济、政治和社会稳定的大事情，制定的全国健康管理计划——“健康人民”。

2、企业、医疗机构和健康管理公司帮助个人控制疾病的危险因素，改善健康状况，从而减少疾病发生的几率和减少医疗费用的负担。

3、健康保险和医疗保险。 4、新药的研究和研发。

## 八、健康管理的基本步骤（3 个）

第一步是了解你的健康（收集服务对象的个人健康信息）

第二步是健康和疾病的风险评估 第三步是进行健康干预

## 九、健康管理的常用服务流程（5 个部分）：

1、健康管理体检 2、健康评估 3、个人健康管理咨询  
4、个人健康管理后续服务 5、专项健康及疾病管理服务

## 十、健康管理的基本策略（6 个）

生活方式管理、需求管理、疾病管理、灾难性伤病管理、残疾管理和综合的群体健康管理

## 十一、何谓健康的生活方式？（5 项）

饮食合理、不吸烟、适量饮酒、保持健康体重和定期运动。

## 十二、生活方式管理的特点：（3 个）

1、以个体为中心，强调个体的健康责任和作用。

2、以预防为主，有效整合三级预防。3、通常与其他健康管理策略联合进行。

## 十三、健康管理的基本策略中哪一个目前在中国最有应用价值？为什么？

生活方式管理最有应用价值。经研究发现，生活方式与人们的健康和疾病息息相关，健康的生活方式可降低患一些慢性病的风险，生活方式改变所带来的好处是显而易见的。健康的生活方式不可能被药物和其他所替代。改变生活方式永远不会晚，即使到中老年开始健康的生活方式，都能从中受益。

## 十四、健康行为改变的技术（促进人们改变生活方式的技术）

1、教育 2、激励 3、训练 4、营销

## 十五、影响需求（需求管理）的主要因素（4种）

- 1、患病率
- 2、感知到的需要
- 3、病人偏好
- 4、健康因素以外的动机

## 十六、健康需求预测方法

- 1、以问卷为基础的健康评估
- 2、以医疗卫生花费为基础的评估

## 十七、疾病管理的3个主要特点：

- 1、目标人群是患有特定疾病的个体。
  - 2、不以单个病例和/或单次就诊事件为中心，而是关注个体或群体连续性的健康状况和生活质量。
- 3、医疗卫生服务及干预措施的综合协调至关重要。

## 十八、健康管理在中国的需求迫切而巨大，主要体现在哪些方面？

- 1、我国人口学特征的改变 人口老龄化，且有起步晚，速度快，数量大，发展不平衡，“未富先老”等特点。
- 2、慢性病患者率迅速上升，慢病死亡占总死亡比例的 **80.9%**
- 3、医疗费用急剧增涨,个人、集体和政府不堪重负。
- 4、健康保障模式的改变

## 十九、风险的概念和分类

- 1、概念：风险是人们在生活中经常经历的一种状况。广义而言，人们使用“风险”来描述结果不确定的状况。

- 2、分类：
  - 纯粹风险——当损失是否发生存在不确定性时，既为纯粹风险。无任何收益只有损失的可能性。

投机风险——既可能产生收益，也可能赞成损失的事件存在不确定时。

### 静态风险和动态风险

- 主观风险——无法精确衡量

客观风险——对风险的衡量方面的认识主要集中在如何衡量客观风险某种情况下，客观风险存在的程度，即实际损失与预期损失的变化程度，称为风险度。

客观风险=实际损失与期望损失的可能偏差/期望损失

## 二十、识别风险的目的是为 管理风险 。

## 二十一、风险的管理步骤（4个）

- 1、识别风险 掌握风险识别的标准和技术是风险识别的关键。
- 2、评估风险。
- 3、选择风险管理方法
- 4、实施与反馈

## 二十二、风险的管理方法

移等。

所谓风险是指未来的不确定性，总体上看，风险是客观存在，是不可避免的。

### 二十三、健康风险评估（HRA）的定义

健康风险评估（HRA）是一种方法或工具，用来描述或估计某一未来患某种特定疾病或因某一特定疾病导致死亡的可能性。

定义：健康风险评估是对个人的健康状况及未来患病和/或死亡危险性的量化评估。

### 二十四、常见的 HRA 结果指标有哪些？

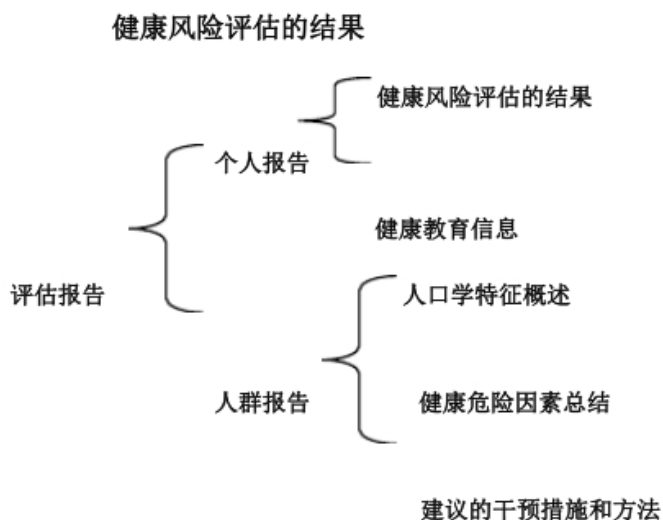
有患病危险性、健康年龄和健康分值。

患病危险性可用患病的概率值作为结果（一个介于 0 和 1 之间的小数，典型的例子就是死亡危险性，0=永生，1=死亡）。也可用某一个体在其所在的人群中根据危险性的高低排序而得到的序位情况来表示。

### 二十五、健康风险评估的原理和技术

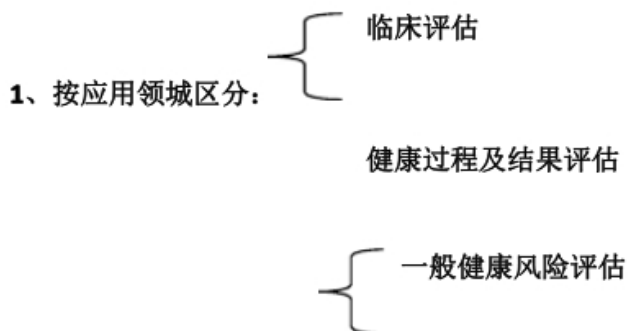
健康风险评估包括 3 个基本模块：问卷、危险度计算、评估报告。

### 二十六、评估报告的内容



其中评估结果是健康风险评估报告的主要内容。

### 二十七、HRA（健康风险评估)的种类和方法



## 二十八、疾病风险评估的步骤：（4个）

- 1、选择要预测的疾病（病种）。2、不断地发现处确定与该疾病有关的危险因素。
- 3、应用适当的预测方法建立疾病风险预测模型。4、验证评估模型的正确性和准确性。

## 二十九、患病危险性的表示方法

## 1、未来若干年内患某种疾病的可能性（概率值）

- 2、与同龄、同性别的人群平均水平相比，个人患病危险性的高低（在人群中的百分位数）来进行。

## 三十、生命质量评估

1、定义：健康相关生命质量是指在病伤、医疗干预、老化和社会环境改变的影响下人们的健康状态，以及与其经济文化背景和价值取向等相联系的主观体验。

## 2、评估的基本内容（5个）

- 一是躯体健康；二是心理健康；三是社会功能；四是疾病状态；五是对健康的总体感受。

## 3、常用量表

**SF-36** 量表。是一种由 36 个项目组成的健康调查方法。由患者对自己的健康状况进行自我评估，内容分成 8 个方面，分别是：身体功能（PF）、体格功能（RP）、身体疼痛（BP）、一般健康（GH）、活力（VT）、社会功能（SF）、情感作用（RE）和心理卫生（MH）。

最低分值 35 分，最高分值为 145 分。

三十一、卫生部慢性非传染性疾病预防诊疗规范中将哪些疾病作为生活方式疾病的重点？

将高血压、糖尿病、肥胖、高血脂等通过改变不良生活方式能预防和控制的疾病作为生活方式疾病的重点。

## 三十二、生活方式/行为评估的重点领域主要有哪些？

生活方式/行为评估与疾病风险评估有显著不同，它仅对现状进行评估，不预测未来。评估的重点领域主要有体力活动（休闲活动、体育运动、日常生活活动和职业活动）膳食和精神压力。

评估的目的主要是帮助个人识别不健康的行为方式，并针对性地提出改善建议。

三十三、信息与数据的一个重要区别就是：信息是处理后的数据所形成的一种形式。

三十四、健康教育的核心任务是：促使个体或群体改变不健康的行为和生活方式。

## 三十五、健康风险评估的主要目的（5种）

## 1、帮助个体综合认识健康危险因素。

3、制定个体化的健康干预措施。

4、评价干预措施的有效性。

5、健康管理人群分类 健康风险评估的一个重要用途就是根据评估结果将人群进行分类。分类的标准主要有两类：健康风险的高低、医疗花费的高低。

三十六、健康管理效果评价包括哪几个方面（4个）？

1、危险因素的控制 2、患病危险性的变化 3、成本效果评价 4、满意度评价。

三十七、健康管理效果评价主要应用在哪些领域？

1、医院、体检中心和社区卫生服务中心等医疗卫生服务机构  
2、在企业等工业场所 3、在健康保险行业。

三十八、社会医疗保险的起源？

1883年，德国颁布了全世界第一个社会保险法《企业工人疾病保险法》

三十九、健康保险的分类

按保险的性质不同，健康保险可分为社会医疗保险和商业健康保险。

四十、商业健康保险的分类

疾病保险、医疗保险、失能收入损失保险和护理保险。

四十一、商业保险的精算工作分为哪几个部分？（3个）

费率制定、赔付率计算、准备金提取

四十二、社会医疗保险的特点（6个）

一是遵循社会保险的一般原则，即“强制性、互济性、补偿性”，二是其资金一般都是来自专项保险费收入，三是强调权力和义务相对应，四是与就业和收入相关联，五是依法设立社会化管理的医疗保险机构作为“第三方支付”组织。六是其待遇水平根据医疗保险基金的支付能力确定。

四十三、社会医疗保险的主要政策（5个）

包括参保范围、资金来源、待遇标准、医疗费用的支付方式及管理 and 经办等方面。

四十四、我国商业健康保险的现状是什么？（5点）

1、业务规模和覆盖人群少 2、专业化程度不高 3、专业人才缺乏 4、缺乏系统的健康保险经营体系 5、商业健康保险发展的社会环境尚待改善

四十五、我国商业健康保险的发展趋势（4大方面）

1、商业健康保险走向专业化经营 2、商业健康保险经营主体是益增多，竞争激烈

#### 4、宏观环境向着有利于健康保险发展的方向转变

#### 四十六、我国社会医疗保险的现状

- 1、城镇职工基本医疗保险
- 2、补充医疗保险
- 3、社会医疗救助
- 4、农村合作医疗

#### 四十七、我国基本医疗保险的发展趋势

- 1、逐步扩大社会医疗保险的覆盖范围
- 2、合理调整社会医疗保险的缴费比例
- 3、完善统筹基金的支付政策
- 4、扩展个人医疗帐户的使用范围

#### 四十八、健康保险行业中健康管理的定义

在为被保险人提供医疗服务保障和医疗费用补偿的过程中，利用医疗服务资源或医疗、保健服务提供者的合作，所进行的健康指导和诊疗干预管理活动。

#### 四十九、健康保险行业中健康管理的分类

- 1、健康指导类  
健康咨询—建立健康档案、提供专业性信息服务入手  
健康维护—健康评估和健康指导入手

#### 2、诊疗干预类

五十、健康保险对健康管理的意义（主要体现在以下4个方面）：

- 1、促进健康管理的资源配置和整合
- 2、作为健康管理战略性市场渠道
- 3、能够监督健康管理业的成熟发展
- 4、能加强健康管理的良好认同度

#### 五十一、健康保险与健康管理的合作模式（3种）

一是服务完全外包模式，二是自行提供服务模式，三是共同投资模式。

#### 五十二、健康教育的基本概念

健康教育是通过信息传播和行为干预，帮助个体和群体掌握卫生保健知识，树立健康观念，自愿采取有利于健康的行为和生活方式的活动与过程。

其目的和重点是改变不良行为，减少或减轻影响健康的危险因素，从而预防疾病的发生，促进健康水平和生活质量的提高。

五十三、健康教育的实质 是一种有计划、有组织、有评价的干预活动与过程。

#### 五十四、健康教育的核心

是通过教育帮助人们形成有利于健康的行为和生活方式。

五十五、健康促进的基本内涵包含了个人行为改变、政府行为（社会环境）改变两个方面，并重视发挥个人、家庭、社会的健康潜能。

- 1、对行为的改变作用较持久，有时带有一定的约束性。
- 2、涉及整个人群和人们社会生活的各个方面。
- 3、疾病的三级预防中更注重一级预防，甚至更早阶段。
- 4、健康教育是健康促进的先导和基础。
- 5、与健康教育相比，健康促进融客观的支持与主观的参与于一体。

#### 五十七、健康促进的三大基本策略与核心策略

《渥太华宣言》中确定，健康促进的三大基本策略是：倡导、赋权、协调

核心策略是：社会动员（也是最基本的策略）

#### 五十八、21世纪健康促进的重点（6个内容）

1、提高社会对健康的责任感 2、增加健康发展的投资

3、巩固、扩大有利于健康的伙伴关系 4、保证健康促进的基础设施 5、行动起来

#### 五十九、健康教育与健康促进在健康管理中的作用

是群体健康管理的重要工具、方法与策略。

#### 六十、行为的概念

人的行为是具有认知、思维能力、情感、意志等心理活动的人对内风环境因素作出的能动反应，这种反应可能是外显的，能被他人直接观察到；也可能是内隐的，不能被直接观察。

人类行为由5个基本要素构成：行为主体、行为客体、行为环境、行为手段、行为结果。以S模式来体现行为的基本含义：

**S → → → O → → → R**

刺激 有机体 行为反应

#### 六十一、人类行为的分类

本能行为、社会行为

#### 六十二、行为形成和发展的影响因素（3类）

遗传因素、环境因素和学习因素

#### 六十三、健康相关行为的分类

促进健康的行为、危害健康的行为

#### 六十四、促进健康的行为有哪几个基本特征？（5个）

有利性、规律性、和谐性、一致性、适宜性



一般健康行为、戒除不良嗜好、预警行为、避开环境危害、合理利用卫生服务

#### 六十六、危害健康的行为分类（4类）

不良生活方式和习惯、致病行为模式（如A型行为模式、C型行为模式）、不良疾病行为、违反法律和道德的危害健康行为。

六十七、不良生活方式对人们健康影响的特点？（长差强大广泛）

一是潜伏期长，二是特异性差，三是协同作用强，四是变易性大，五是广泛存在

#### 六十八、健康相关行为改变的理论

健康教育的知-信-行模式（KABP或KAP），实质上是认识理论在健康教育中的应用。

六十九、在健康信念模式中，是否采纳有利于健康的行为与哪些因素有关？（5个）

1是感知疾病的威胁（疾病的易感性和严重性），2是感知健康行为的益处和障碍，3是自我效能（是个体对自己能力的评论和判断），4是社会人口学因素，5是提示因素（指诱发健康行为发生的因素）。

#### 七十、传播的分类

人际传播、大众传播、组织传播、自我传播

七十一、传播的基本特征（5个）

社会性、普遍性、符号性、互动性、共享性

七十二、传播的基本社会功能

探测、协调、教导、娱乐

七十三、拉斯韦尔五因素传播模式：

## 学习计划表

9v

1.1 数学八年级上册同步练习：12.2.1 三角形全等的判定 SSS 3

### 周一至周五

时间	内容	要求
18:00~19:30	做作业	1. 限时；2. 不要看书；3. 不会的题先放过。
19:40~20:00	测试	如没有，则休息。
		1. 对作业和测试中未掌握的内容进行补习

20: 10~20: 40	补习	<p>3. 对当天所学新课程（数学、语文、英语和其他小科）的知识点、重点、难点和考点进行梳理与归纳。</p> <p>具体方法：先自己回顾老师上课讲的，找差距。</p> <p>4. 如果没有学习新课程，将上次学习的疏漏的知识点进行补习。</p>
20: 45~21: 00	预习	对将要学习的知识点进行预习。
21: 03~21: 23	查 漏 补 缺	<p>1. 21: 03~21: 10 英语： 掌握 5 个单词（1. 拼写 2. 发音 3. 翻译 4. 词性 5. 运用）并记录。</p> <p>2. 21: 10~21: 15 数学： (1)对以往的知识点进行考查（每周 2 个）； (2)对未掌握的知识点进行补习；</p>

