

益阳医学高等专科学校

学生专业技能考核题库

专业名称： 健康管理

专业代码： 520801

系部公章：



二〇二一年九月

目录

一、健康监测模块	10
1. 试题编号: 1-1 生命体征及血糖监测	10
2. 试题编号: 1-2 基础能量消耗监测	14
3. 试题编号: 1-3 营养状态监测	20
4. 试题编号: 1-4 健康体适能监测	26
5. 试题编号: 1-5 生活能力监测	32
二、健康风险评估模块	37
1. 试题编号: 2-1 慢性阻塞性肺疾病的风险评估	37
2. 试题编号: 2-2 高血压的风险评估	41
3. 试题编号: 2-3 冠状动脉粥样硬化性心脏病的风险评估	46
4. 试题编号: 2-4 2型糖尿病的风险评估	50
5. 试题编号: 2-5 骨质疏松的风险评估	54
三、健康干预与健康指导模块	57
1. 试题编号: 3-1 高血压高危人群的健康干预与健康指导	57
2. 试题编号: 3-2 高血压客户健康与健康指导	62
3. 试题编号: 3-3 糖尿病客户健康干预与健康指导	66
4. 试题编号: 3-4 冠状动脉粥样硬化性心脏病客户的健康干预与健康指导	73
5. 试题编号: 3-5 COPD 客户的健康干预与健康指导	77
6. 试题编号: 3-6 慢性肺源性心脏病的健康干预与健康指导	81
7. 试题编号: 3-7 肥胖症客户的健康干预与健康指导	87
8. 试题编号: 3-8 跌倒风险客户的健康干预与健康指导	93
9. 试题编号: 3-9 轻度认知障碍的健康干预与健康指导	98
5. 试题编号: 3-10 脑卒中客户的健康干预与健康指导	104
四、常用应急救护技术	109
1. 试题编号: 4-1 老人噎食的急救	109
2. 试题编号: 4-2 婴幼儿气管异物的急救	114
3. 试题编号: 4-3 心搏骤停的急救	118
4. 试题编号: 4-4 溺水的急救	121
模块五 家庭、社区健康教育/管理	125
1. 试题编号: 5-1 社区高血压人群的健康指导	125
2. 试题编号: 5-2: 社区冠心病知识健康教育	128
3. 试题编号: 5-3 烟草使用干预的健康教育	131
4. 试题编号: 5-4 高脂血症客户的健康管理	135
5. 试题编号: 5-5 家庭健康管理	139
6. 试题编号: 5-6 心理应激干预管理	144

益阳医学高等专科学校健康管理专业学生专业技能考核题库

本专业技能操作考核内容是根据健康管理专业人才培养方案,参照健康管理师国家职业标准,分析健康管理专业毕业生职业面向健康咨询与服务和健康教育与培训两大主要岗位群,结合各岗位工作任务,将考核内容分成五大模块,模拟健康管理中心、家庭或社区常见的工作情境,考核学生收集和管理个体或群体健康需求信息、识别和评估个体/群体健康危险因素,对个体/特定人群进行健康咨询服务及健康指导,制定并执行健康干预方案的能力。重点考核学生的文字表达能力、实践操作能力、沟通交流能力和分析问题和解决问题的能力等。文字表达能力通过制订健康管理和健康干预方案、制作健康教育海报来考核;实践操作能力和沟通交流能力融合在具体的案例中。考核模块、考核项目及测试的能力与素质,见表 1。

表 1 健康管理专业技能抽查考试模块及项目一览表

岗位类别	考核模块	试题编号/项目名称	测试的能力与素质	试题难易程度		
				较难	中等	较易
健康管理与服务岗位	模块一 健康监测	1-1 生命体征及血糖监测	洗手法、口罩的使用:能正确进行洗手及戴口罩,行为规范,具有防护意识。			√
			生命体征的监测:能规范使用监测设备,正确进行生命体征的测量,行为规范,且关爱尊重客户,态度和蔼,体现人文关怀理念。		√	
			快速血糖测定:能在规定时间内正确完成血糖测量,操作规范,动作熟练;关爱客户,沟通有效;具有安全意识、质量意识、人文素养等职业素养。		√	
		1-2 基础能量消耗监测	体格测量:能正确进行身高、体重、腰围、臀围的测量,行为规范,且关爱客户,态度和蔼,体现人文关怀理念。		√	
			基础代谢率的测量:能告知客户测量基础代谢率的目的、方法及注意事项;能按操作流程规范完成基础代谢率的测量。		√	
			基础能量消耗的计算:能规范查表,正确计算基础能量消耗情况。		√	
		1-3 营养状	体格测量:能正确进行体格测量与体重指数计算。		√	



	态监测	动作规范，结果准确，并能根据测量结果进行正常或异常的评判，记录规范。			
		身体成分测定：能规范使用身体成分分析仪，记录测量结果。关爱客户、具有良好的沟通能力和人文关怀。			√
		健康信息的收集及填写能正确选用并填写健康调查表，能够用计算机传送和接收健康信息。		√	
	1-4 运动功能监测	身体成分测定：能规范使用身体成分分析仪，记录测量结果。关爱客户、具有良好的沟通能力和人文关怀。		√	
		骨密度的测定：能规范使用骨密度测定仪，记录测量结果。关爱客户、具有良好的沟通能力和人文关怀。		√	
		健康体适能（心肺指数、握力、柔韧性）测量：能规范完成常用健康体适能监测项目的测量，结果准确；能评判测量结果，并能进行针对性的健康指导。关爱客户、具有良好的沟通能力和人文关怀。	√		
	1-5 生活能力监测	生活能力测评：能根据客户的情况选择恰当的测评量表；能为客户进行生活能力的测评；能规范记录测量结果并作指导。		√	
		徒手肌力测评：能告知客户肌力测评的目的及注意事项；能规范进行徒手肌力测评；能准确记录测量结果并作指导。		√	
	模块二 健康风险评估	2-1 慢性阻塞性肺疾病的风险评估	体重指数评估：能正确规范进行体重指数评估，行为规范且关爱客户、态度和蔼，体现人文关怀理念。	√	
			慢阻肺的筛查：能能客户慢阻肺的危险因素，能正确根据《中国人群的慢阻肺筛查问卷》对乡村居民进行慢阻肺的筛查；行为规范且关爱客户、态度和蔼，体现人文关怀理念。		√
		2-2 高血压的风险评估	高血压现症风险分层评估和高血压远期风险评估：能正确完成客户高血压现症风险分层评估，能根据FRS 心脏研究模型完成高血压远期风险评估，行为规范且关爱客户、态度和蔼，体现人文关怀理念。	√	



		血压测量：能正确规范使用仪器进行血压测量，并能分析评价检查结果；行为规范且关爱客户、具有良好的沟通能力和人文关怀。			√
	2-3 冠状动脉粥样硬化性心脏病的风险评估	冠状动脉粥样硬化性心脏病风险评估：能根据国人ICVD10年发病危险评估评估表完成冠状动脉粥样硬化性心脏病风险评估，行为规范且关爱客户、态度和蔼，体现人文关怀理念。		√	
		心血管系统状态检测评估：能正确规范使用仪器进行心血管系统状态的检测，并能分析评价检查结果；行为规范且关爱客户、具有良好的沟通能力和团队合作精神。			√
	2-4 2型糖尿病的风险评估	《中国糖尿病风险评分表》相关检查及信息收集：能根据《中国糖尿病风险评分表》完成血压、腰围、体重指数等相关检查；行为规范且关爱客户，具有安全意识、质量意识、人文素养等职业素养。		√	
		糖尿病风险评估：能根据中国糖尿病风险评估表完成糖尿病风险评估，行为规范且关爱客户、态度和蔼，体现人文关怀理念。		√	
	2-5 骨质疏松的风险评估	脊柱及四肢检查与评价：能正确规范进行脊柱及四肢检查，能识别正常和异常征象；关爱客户、态度和蔼，体现人文关怀理念。		√	
		骨密度检测：能正确规范使用仪器进行骨密度的检测；行为规范且关爱客户、态度和蔼，体现人文关怀理念。		√	
模块三	3-1 高血压健康干预与健康指导	血压测量：能在规定时间内完成血压测量，操作规范，动作熟练；关爱客户，沟通有效；具有安全意识、质量意识、人文素养等职业素养。			√
	高危人群健康干预与健康指导	高血压高危人群健康干预计划制定：能从饮食、运动、体重控制、心理等方面为客户制定健康干预方案，能进行个性化的健康教育；具有以人为本，为人群健康服务的意识及良好的沟通能力和表达能力。		√	
		高血压高危人群健康指导：能向高血压高危人群准		√	



		确解释高血压的概念、危害、形成健康生活方式和定期监测血压的重要性；能根据干预计划有针对性的进行生活方式的指导；具有以人为本，为人群健康服务的意识及良好的沟通能力和表达能力。			
		血压测量：能在规定时间内正确完成血压测量，操作规范，动作熟练；关爱客户，沟通有效；具有安全意识、质量意识、人文素养等职业素养。			√
	3-2 长期高血压客户健康干预与健康指导	长期高血压客户健康干预计划制定：能从饮食、运动、体重控制、心理等方面为客户制定健康干预方案，能进行个性化的健康教育；具有以人为本，为人群健康服务的意识及良好的沟通能力和表达能力。		√	
		长期高血压客户健康指导：能向高血压客户准确解释高血压的概念、危害、形成健康生活方式和定期监测血压的重要性；能根据干预计划有针对性的进行生活方式的指导；能指导被检查者测量血压和自我监测血压的方法；具有以人为本，为人群健康服务的意识及良好的沟通能力和表达能力。	√		
		快速血糖测定：能在规定时间内正确完成血糖测量，操作规范，动作熟练；关爱客户，沟通有效；具有安全意识、质量意识、人文素养等职业素养。		√	
	3-3 糖尿病客户健康干预与健康指导	胰岛素笔注射：能在规定时间内正确完成胰岛素笔注射，操作规范，动作熟练；关爱客户，沟通有效；具有安全意识、质量意识、人文素养等职业素养。		√	
		糖尿病饮食指导：能为糖尿病客户正确计算标准体重、每天所需的总热量；能为糖尿病客户完成进餐食物分配；具有以人为本，为人群健康服务的意识及良好的沟通能力和表达能力。	√		
	3-4 冠状动脉粥样硬化性心脏病客户健康干预与健康指导	冠状动脉粥样硬化性心脏病客户健康干预计划制定：能从饮食、运动、心理等方面为客户制定健康干预方案，能进行个性化的健康教育；具有以人为本，为人群健康服务的意识及良好的沟通能力和表达能力。		√	



		冠状动脉粥样硬化性心脏病客户饮食、运动指导：能根据干预计划为冠心病客户正确实施个性化饮食指导和运动指导；具有以人为本，为人群健康服务的意识及良好的沟通能力和表达能力。		√	
		血氧饱和度的测量：能在规定时间内正确完成血氧饱和度的测量，操作规范，动作熟练；关爱客户，沟通有效；具有安全意识、质量意识、人文素养等职业素养。			√
	3-5 COPD 客户的健康干预与健康指导	呼吸功能锻炼的指导：能向客户解释呼吸功能锻炼的目的、方法及注意事项；能根据客户情况熟练指导客户完成呼吸功能的锻炼（缩唇呼吸和腹式呼吸）；语言通俗易懂，具有良好的表达和沟通能力。		√	
		健康指导：根据干预计划能向客户从疾病预防、饮食、运动、心理等方面进行个性化健康指导；具有以人为本，为人群健康服务的意识及良好的沟通能力和表达能力。		√	
		制订健康干预方案：能从饮食、运动、心理等方面为客户制定健康干预方案，能进行个性化的健康教育；具有以人为本，为人群健康服务的意识及良好的沟通能力和表达能力。		√	
	3-6 慢性肺心病客户健康干预与健康指导	呼吸功能锻炼指导：能向客户解释呼吸功能锻炼的目的、方法及注意事项；能根据客户情况熟练指导客户完成呼吸功能的锻炼（缩唇呼吸和腹式呼吸）；语言通俗易懂，具有良好的表达和沟通能力。		√	
		肺心病客户的随访计划：能够根据客户心理、社会、经济等状况从生活方式、心理、症状改善等方面为客户制订个性化随访计划，具有以人为本，为人群健康服务的意识及良好的沟通能力和表达能力。		√	
	3-7 肥胖症客户的健康干预与健康指导	体格测量，计算 BMI 值：能够进行标准化的体格测量；行为规范且关爱客户，具有安全意识、质量意识、环保意识、人文素养等职业素养。		√	
		制订健康干预方案：能从饮食、心理、治疗等方面为客户制定健康干预方案，能进行个性化的健康教		√	



		育；具有以人为本，为人群健康服务的意识及良好的沟通能力和表达能力。			
		肥胖症客户的随访计划：能够根据客户心理、社会、经济等状况从生活方式、心理、症状改善等方面为客户制订个性化随访计划，具有以人为本，为人群健康服务的意识及良好的沟通能力和表达能力。具有尊重生命，工作中体现“以人为本，以健康为中心”。			√
	3-8 跌倒风险客户的健康干预与健康指导	血压测量：能准确地完成血压测量；行为规范且关爱客户，具有安全意识、质量意识、人文素养等职业素养。	√		
		制订健康干预方案：能从运动、心理、环境、疾病预防等方面为客户制定健康干预方案，能进行个性化的健康教育；具有以人为本，为人群健康服务的意识及良好的沟通能力和表达能力。			√
		制订跌倒风险客户的随访计划：能够根据客户心理、社会、经济等状况从饮食、运动、心理状态、环境等方面为客户制订个性化随访计划，具有以人为本，为人群健康服务的意识及良好的沟通能力和表达能力。	√		
	3-9 轻度认知障碍客户的健康干预与健康指导	快速血糖测定：能快速而准确地完成随机血糖测定；行为规范且关爱客户，具有安全意识、质量意识、人文素养等职业素养。	√		
		制订健康干预方案：能从运动、心理、饮食、认知功能训练等方面为客户制定健康干预方案，能进行个性化的健康教育；具有以人为本，为人群健康服务的意识及良好的沟通能力和表达能力。	√		
		制订跌倒风险客户的随访计划：能够根据客户心理、社会、经济等状况从饮食、运动、心理状态、环境等方面为客户制订个性化随访计划，具有以人为本，为人群健康服务的意识及良好的沟通能力和表达能力。	√		
	3-9 脑卒中	快速血糖测定：能快速而准确地完成随机血糖测	√		



模块四 常用应 急救护 技术	客户的健康干预与健康指导	定；行为规范且关爱客户，具有安全意识、质量意识、人文素养等职业素养。			
		穿脱衣训练：能向客户解释穿脱衣训练的目的、方法及注意事项；能根据客户情况熟练指导客户完成穿脱衣训练；语言通俗易懂，具有良好的表达和沟通能力。			√
		健康指导：根据干预计划能向客户从疾病预防、饮食、运动、心理等方面进行个性化健康指导；具有以人为本，为人群健康服务的意识及良好的沟通能力和表达能力。		√	
	4-1 老人噎食的急救	老人噎食的急救：能够快速识别老人噎食的征象；能快速准确的对老人噎食的成人进行海姆立克急救；关爱老人，具有急救意识。		√	
		血压、脉搏的测量：能规范使用监测设备，正确进行生命体征的测量，行为规范，且关爱尊重客户、态度和蔼，体现人文关怀理念。		√	
		海报绘制：能按照要求绘制成人海姆立克宣教海报；行为规范且关爱客户，具有安全意识。		√	
	4-2 婴幼儿气管异物的急救	幼儿气管异物的急救：能够快速识别幼儿异物窒息的征象；能快速准确的对异物窒息的幼儿进行海姆立克急救；具有急救意识、安全意识。		√	
		脉搏、呼吸的测量：能规范使用监测设备，正确进行生命体征的测量，行为规范，且关爱尊重客户、态度和蔼，体现人文关怀理念。			√
		海报绘制：能按照要求绘制海姆立克宣教海报；行为规范且关爱客户，具有安全意识。		√	
	4-3 心搏骤停的急救	心搏骤停的急救：能快速的识别客户心搏骤停的征象；能快速有效的实施胸外按压及人工呼吸；行为规范且关爱客户，具有安全意识。	√		
		海报绘制：能按照要求绘制心搏骤停急救宣教海报；行为规范且关爱客户，具有安全意识。		√	
	4-4 溺水的急救	溺水的急救：能正确处理溺水客户，能快速的识别客户心搏骤停的征象；能充分的开放气道；能够明	√		



健康教育与咨询岗位			确先实施人工呼吸后实施胸外按压；能快速且准确地实施急救；行为规范且关爱客户，具有安全意识。			
			海报绘制：能按照要求绘制成人溺水急救宣教海报；行为规范且关爱客户，具有安全意识。	√		
	模块五 家庭、社区健康教育/管理	5-1 社区高血压人群的健康指导	高血压客户饮食指导：能制定饮食指导计划，能进行个性化的健康教育，告知高血压客户饮食治疗的重要性、方法及注意事项；具有以人为本，为人群健康服务的意识及良好的沟通能力和表达能力。	√		
			高血压客户身体活动指导：能制定身体活动计划，能进行个性化的健康教育；具有以人为本，为人群健康服务的意识及良好的沟通能力和表达能力。	√		
			健康教育的内容及方法的选择：掌握健康教育的内容及社区健康教育常用的方法；具有以人为本，为人群健康服务的意识及良好的沟通能力和表达能力。	√		
		5-2 社区冠心病知识健康教育	健康教育知识讲座方案设计：能为客户制定健康教育计划，能进行针对性的健康教育；具有以人为本，为人群健康服务的意识及良好的沟通能力和表达能力。	√		
			体检方案设计：能够设计体检方案，并能制定动态健康指标监测方案；具有信息素养，创新思维，有健康服务意识。	√		
		5-3 烟草使用干预	戒烟益处的健康宣教：能根据客户吸烟情况开展戒烟益处的健康宣教活动；具有以人为本，为人群健康服务的意识及良好的沟通能力和表达能力。	√		
			制订戒烟干预计划：知晓戒烟干预计划的目的及目标；能根据客户情况制订个性化的健康干预计划；具有信息素养，创新思维，有健康服务意识。	√		
			执行干预计划：能够利用 5A 戒烟干预模型帮助吸烟者戒烟。	√		
		5-4 高脂血症健康管理	健康危险因素分析：能理解健康危险因素的内涵，并分析的健康危险因素；关爱客户，具有良好的沟通能力和团队合作精神。	√		



		运动干预方案的制订：能明确运动方案制定流程，并根据危险因素制定阶段性的健康干预计划，具有安全意识、质量意识、环保意识、人文素养等职业素养。		√	
	5-5 家庭健康管理	快速血糖测定：能快速而准确地完成随机血糖测定；行为规范且关爱客户，具有安全意识、质量意识、人文素养等职业素养。		√	
		家庭健康危险因素分析：能识别个体存在的健康危险因素；具有诚实守信、尊重生命，为健康服务、参与社会的意识。		√	
		健康管理方案的制订：能制订个性化的健康管理方案，具有健康知识宣教能力，具有以人为本，为人群健康服务的意识及良好的沟通能力和表达能力。		√	
		心理测评：能运用相应工具进行心理状态的评估；具有以人为本，为人群健康服务的意识及良好的沟通能力和表达能力。		√	
	5-6 心理应激干预管理	健康指导：能针对客户存在的心理问题给予有效的建议；态度和蔼，关爱客户，严谨认真，尊重客户隐私，具有良好的沟通能力、表达能力。		√	
		心理应激干预管理：能运用相关理论知识对心理应激状态做出干预；能向客户介绍常用的心理应激管理方法。具有关爱客户，具有安全意识、质量意识、人文素养等职业素养。		√	

一、健康监测模块

1. 试题编号：1-1 生命体征及血糖监测

(1) 任务描述

王奶奶，65岁，退休教师，有糖尿病史5年，遵医嘱规律服用降糖药，定期监测血糖，血糖控制良好。现单位组织退休职工体检，王奶奶自觉咽痛、干咳不适，在等候过程中，王奶奶请你为她测量体温、脉搏、呼吸和血压、血糖。请完成以下任务：

- 1) 为客户测量前，请规范洗手，戴好口罩。
- 2) 请为王奶奶测量生命体征（体温、脉搏、呼吸和血压）。
- 3) 请为王奶奶快速测量血糖。

(2) 实施条件

项目 条件	洗手、戴口罩实施条件	备注
场地	①模拟健康体检中心办公室；②物品准备室；③处置室	
设施设备	①办公桌1；②椅子2；③志愿者（抽考学校准备）；④生活垃圾桶；⑤医用垃圾桶	
工具 (用物)	①洗手液或手消毒剂；②纸巾；③一次性口罩 ④流动自来水或水池设备	

项目 条件	生命体征测量实施条件	备注
场地	①模拟健康体检中心候诊室；②物品准备室；③处置室	
设施设备	①办公桌1；②椅子2；③志愿者（抽考学校准备）；④生活垃圾桶；⑤医用垃圾桶 ⑤ 速干手消毒剂 ⑥ 挂钟或备挂表	



工具 (用物)	①清洁干燥容器内放已消毒的体温计(水银柱甩至 35℃ 以下); ②电子血压计; ③表(有秒针); ④无菌纱布; ⑤弯盘; ⑥记录本和笔	
------------	---	--

项目 条件	快速血糖测定操作实施条件	备注
场地	①模拟健康体检中心候诊室; ②物品准备室; ③处置室	
设施设备	①办公桌 1; ②椅子 2; ③志愿者(抽考学校准备); ④生活垃圾桶; ⑤医用垃圾桶 ⑤ 速干手消毒剂 ⑥ 挂钟或备挂表	
工具 (用物)	①血糖仪、采血笔及针头、配套试纸; ②75%乙醇; ③手消毒剂; ④无菌棉签; ⑤记录本; ⑥笔	

(3) 考核时量 考核总时量为 60 分钟

考核场地		考核环节	考核时量(分钟)	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	准备环节 1: 抽签审题	5	20
	物品准备室	准备环节 2: 用物准备	15	
技能操作区	模拟体检中心候诊室	实施环节 1: 规范洗手、戴口罩	10	40
	模拟体检中心候诊室	实施环节 2: 生命体征测量	20	
	模拟体检中心候诊室	实施环节 3: 快速血糖测定	10	
合 计			60	60

(4) 评分标准 成绩评定: 考生成绩=3 个技能操作实得分之和÷3。

1-1 分表 1 洗手、戴口罩考核评分标准

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 操作者准备(3分) ①仪表端庄, 服装整洁。(1) ②手腕无饰品, 指甲已修剪。(2) 2. 环境准备(3分) ①清洁、宽敞、明亮、安静, 光线充足。(2) ②温湿度适宜, 符合要求。(1) 3. 用物准备(4分) 洗手液或手消毒剂、流动自来水或水池设备、纸巾、一次性口罩 ①用物准备齐全(少一个扣 0.5 分, 最多扣 1 分); (1) ②检查用物性能(口述性能情况); (2)		



		③摆放有序。(1)		
实施过程	75	1. 洗手 (50 分) ① 打开水龙头,湿润双手 (5) ② 取洗手液均匀涂抹双手、手腕及腕上 10cm (5) ③ 掌心相对,手指并拢相互搓擦。(5) ④ 手心对手背,沿指缝相互搓擦,交换进行。(5) ⑤ 掌心相对,双手交叉沿指缝相互搓擦。(5) ⑥ 弯曲各手指关节,双手相扣进行搓擦,交换进行。(5) ⑦ 一手握另一手拇指旋转搓擦,交换进行。(5) ⑧ 揉搓手腕部 (5) ⑨ 流动水冲洗干净 (5) ⑩ 擦干双手 (5)		
		2. 戴口罩 (25 分) ① 检查口罩有效期,是否有潮湿破损。(5) ② 佩戴前准备,口罩方向正确,手不可触及口罩内面。(5) ③ 口罩固定方法正确。(5) ④ 调整口罩位置,调整鼻翼以及面部贴合度。(5) ⑤ 进行呼吸测试。(5)		
综合评价	15	1. 双手揉搓时间不少于 15 秒,洗手范围为双手、手腕及上臂下 1/3。(4) 2. 口罩完全包住口鼻和下颌。(4) 3. 动作熟练、规范。(4) 4. 在规定时间内完成,每超过 1 分钟扣 1 分,扣满 3 分为止。(3)		
合计	100			

1-1 分表 2 生命体征测量考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 测量者准备: ① 着装整齐,符合职业要求; (1) ② 手腕无饰品,指甲已修剪,洗手。(2) 2. 环境准备: 室内整洁、宽敞、明亮、温湿度适宜。(2) 3. 客户准备: 已知晓测量目的及配合方法。(1) 4. 物品准备: 清洁干燥容器内放已消毒的体温计(水银柱甩至 35℃ 以下)、电子血压计、表(有秒针)、无菌纱布、弯盘、记录本和笔 ① 用物准备齐全(少一个扣 0.5 分,最多扣 2 分); (2) ② 检查用物性能(口述性能情况); (1) ③ 摆放有序。(1)		



沟通评估	10	1. 微笑面对客户沟通有效。(2) 2. 核对客户的信息。(2) 3. 向客户解释操作的目的、方法。(4) 4. 语言亲切, 态度和蔼, 取得配合。(2)		
实施过程	65	1. 体温测量 (20 分) ①指导或协助客户取坐位或仰卧位。(4) ②选择体温测量方法合适, 指导正确, 客户安全。(10) ③测温时间符合要求。(3) ④读数准确、记录及时。(3)		
		2. 脉搏测量 (10 分) ①沟通有效, 客户放松, 手臂置于舒适位置。(3) ②测量方法、时间正确。(3) ③脉率值记录正确。(2) ④异常脉搏判断正确, 处理及时。(2)		
		3. 呼吸测量 (10 分) ①沟通有效, 客户放松。(3) ②测量方法、时间正确。(3) ③呼吸记录正确。(2) ④异常呼吸判断正确, 处理及时。(2)		
		4. 血压测量 (电子血压计) (25 分) ①被检查者取坐位, 露出手臂至肩部, 伸直肘部, 手掌向上。(4) ②放平电子血压计, 使电子血压计和肱动脉、心脏处于同一水平面上。(6) ③在肘窝上 2~3cm 缠绕好袖带, 袖带标记对准被检查者中指, 松紧以能放入一指为度。(6) ④按下血压测量开关。(2) ⑤血压读数准确。(3) ⑥正确处理电子血压计: 松开袖带, 排尽袖带内余气。(4)		
		5. 测量后处理 (10 分) ①及时消毒双手, 方法正确。(2) ②告知测量结果, 并合理解释, 各项测量值记录正确。(2) ③健康教育到位。(4) ④医用垃圾初步处理正确。(2)		
综合评价	15	1. 尊重客户, 沟通语言恰当; 最大限度体现人文关怀。(3) 2. 确保客户安全及隐私保护。(3) 3. 操作规范, 动作熟练、轻柔。(4) 4. 在规定时间内完成, 每超过 1 分钟扣 1 分, 扣满 5 分为止。(5)		
合计	100			



1-1 分表3 快速血糖测定操作考核评分标准

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	8	1. 测量者准备: ①着装整齐,符合职业要求; ②七步洗手法洗净双手。(2) 2. 环境准备: 室内整洁、温湿度适宜,必要时关闭门窗、保护隐私。(2) 3. 客户准备: 已知晓测量目的及配合方法。(2) 4. 物品准备: 用物准备齐全(少一个扣0.5分,扣完2分为止)		
沟通评估	12	1.微笑面对客户;(2) 2.核对客户的信息;(2) 3.向客户解释操作的目的、方法;(4) 4.向客户交待操作过程中的注意事项;(2) 5.语言亲切,态度和蔼,取得配合。(2)		
实施过程	65	1. 采血前(15分) ①核对客户信息,做好采血前沟通;(5) ②开机,检查血糖仪性能是否良好,仪器条码与试纸条码一致;(5) ③正确安装采血针头,调节合适深度。(5) 2. 采血(40分) ①做好解释,安慰客户;(5) ②正确选择采血部位和消毒皮肤,待干;(5) ③采血,进针深浅合适,减轻病人痛苦;(5) ④将一滴血抹到试纸测试区域;(5) ⑤将试纸插入机内,读取血糖值;(5) ⑥取出试纸,关闭仪器;(5) ⑦整理用物,针头及试纸丢入锐器盒和医用垃圾桶内集中处理正确;(5) ⑧洗手,记录测试结果。(5) 2. 操作后处置(10分) ①妥善安置客户,告知测量结果;(5) ②进行健康指导。(5)		
综合评价	15	1.尊重客户,沟通语言恰当;最大限度体现人文关怀。(3) 2.确保客户安全及隐私保护。(3) 3.操作规范,动作熟练、轻柔。(4) 4.在规定时间内完成,每超过1分钟扣1分,扣满5分为止。(5)		
合计	100			

2. 试题编号: 1-2 基础能量消耗监测

(1) 任务描述



刘兵，男，49岁，教师。因2月前无明显诱因出现心慌、出汗、自觉心跳有力，食欲增强，但却感觉体重下降。被医生诊断为甲亢，按照医嘱规律服用甲疏咪唑治疗。既往无糖尿病、高血压、冠心病史，无吸烟、饮酒史，无药物过敏史。于2021年3月5日在医院健康管理中心体检，体检号1718069。

假如你是健康管理师，请完成下列任务：

- 1) 请为该客户测量身高、体重、腰围、臀围，计算其体重指数。
- 2) 请指导客户测定基础代谢率。
- 3) 请计算基础能量消耗。

(2) 实施条件

项目 条件	体格测量操作实施条件	备注
场地	①模拟体检中心；②模拟体格测量室；③处置室	
设施设备	①办公桌1，椅子2，挂衣架1，屏风；②标准化客户（志愿者）；③生活垃圾桶、医用垃圾桶	
工具 (用物)	①身高体重测量仪；②盛有消毒液的容器；③软尺；④体检项目单；⑤体格测量记录表和笔；⑥手消毒剂；⑦计算器和记录本	

项目 条件	基础代谢率测量实施条件	备注
场地	①模拟体检中心；②模拟体格测量室；③处置室	
设施设备	①办公桌1，椅子2，挂衣架1，屏风；②标准化客户（志愿者）；③生活垃圾桶、医用垃圾桶	
工具 (用物)	①记录本和笔；②电子血压计；③表(有秒针)；	

项目 条件	基础能量消耗计算实施条件	备注
场地	模拟健康体检中心办公室	
设施设备	①办公桌1；②椅子2；③身高体重记录单	
工具 (用物)	①人体基础代谢率查询表（见附表1）；②A4纸；③计算器；④记录本，笔	

(3) 考核时量 考核总时量为60分钟

考核场地	考核环节	考核时量（分钟）	
		环节分时	区域分时



准备区	抽签室	准备环节 1: 抽签审题	5	20
	物品准备室	准备环节 2: 用物准备	15	
技能操作区	模拟体格测量室	实施环节 1: 体格测量	15	40
	模拟体格测量室	实施环节 2: 基础代谢率测量	12	
	模拟体检中心办公室	实施环节 2: 基础能量消耗计算	13	
合 计			60	60

(4) 评分细则 成绩评定: 考生成绩=3 个技能操作实得分之和÷3。

1-2 分表 1 体格测量考核评分标准

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 操作者准备 (2 分) ①仪表端庄, 服装整洁。(1) ②七步洗手法洗净双手。(1) 2. 环境准备 (2 分) ①清洁、宽敞、明亮、安静, 光线充足。(1) ②温湿度适宜, 符合体格测量要求。(1) 4. 客户准备 (2 分) ①核对受试者体检单。(1) ②评估受试者全身情况、年龄、心理状态、身体活动度等、已知晓测量目的及配合方法。(1) 5. 用物准备 (4 分) 身高体重测量仪、软尺、记录本、笔、手消毒剂等。 ①用物准备齐全(少一个扣 0.5 分, 最多扣 2 分); (1) ②检查用物性能(口述性能情况); (2) ③摆放有序。(1)		
沟通评估	10	1.微笑面对客户;(2) 2.核对受试者信息, 向受试者解释目的并取得合作。(2) 3.评估检前准备: 评估自主活动能力等(个性化询问)。(2) 4.评估局部情况选择合适测量部位及方法。(2) 5.嘱受试者排空大小便, 穿轻薄衣服, 贵重物品妥善保管向受试者说明测量步骤, 并告知会逐项告知测试方法, 放松心态。(2)		
实施过程	65	1. 身高测量 (15 分) ①被测试者姿势: 赤足、躯干自然挺直; 两眼平视前方; 上肢自然下垂, 两腿伸直; 两足跟并拢, 足尖分开约 60 度。(5) ②足跟、骶骨部及两肩胛间与立柱相接触, 成“三点一线”站立姿势。(3)		



		③ 测试者单手将水平压板沿立柱向下滑动至受试者头顶；读数。（2） ④ 测量 2 次，间隔 30 秒，误差不得超过 0.5 cm。（3） ⑤ 记录：以厘米（cm）为单位，保留小数点后一位。（2）		
		2. 体重测量（8 分） ① 嘱受试者赤足，穿短衣裤，站在秤台中央，保持身体平稳，读取数据。（4） ② 读数以千克为单位，精确到小数点后一位，测试误差不超过 0.1 千克。（2） ③ 记录：以千克（kg）为单位，保留小数点后一位。（2）		
		3. 腰围测量（12 分） ① 嘱受试者自然站立、两脚分开 30-40cm，脱掉上衣或者拉高上衣至腋下，暴露腰部。（4） ② 用一根没有弹性、最小刻度为 1mm 的皮尺，放在被测右侧腋中线脐骨上缘与第十二肋骨下缘连线的中点（通常是腰部自然最窄部位），沿水平方向围绕腹部一周，紧贴而不压迫皮肤，在正常呼气末测量腰围的长度。（6） ③ 记录：以 cm 为单位，误差不得超过 1mm。（2）		
		4. 臀围测量（10 分） ① 身穿单薄长裤（裤袋内无物品），自然直立，两肩放松，双臂下垂并适度张开，双腿并拢并均匀负重，臀部放松，目视前方，呼吸自然。（4） ② 皮尺水平放在前面的耻骨联合和背后臀大肌最凸处，贴着身体，围上一圈。（4） ③ 记录：以 cm 为单位，误差不得超过 1mm。（2）		
		5. 体重指数(BMI)计算（10 分） ① 根据受试者身高体重测量值计算其体重指数。（5） ② 根据中国成人超重和肥胖程度判断标准（见附表 1）判断其体重状况（口述判断标准）。（5）		
		6. 整理指导（10 分） ① 告知受试者本次测量结果，适当健康指导。（6） ② 联系导检或指导下一站体检内容。（2） ③ 整理用物，分类放置。（2）		
综合评价	15	1. 尊重被检查者，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀。（4） 2. 确保被检查者安全及隐私保护。（4） 3. 操作规范，动作熟练，轻柔。（4） 4. 在规定时间内完成，每超过 1 分钟扣 1 分，扣满 3 分为止。（3）		
合计	100			

1-2 分表 2 基础代谢率测量考核评分细则



考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 测量者准备: (2分) ①着装整齐, 符合职业要求; (1) ②手腕无饰品, 指甲已修剪, 洗手。 (1) 2. 环境准备: 室内整洁、宽敞、明亮、温湿度适宜。 (2) 3. 客户准备: 已知晓测量目的及配合方法。 (2) 4. 物品准备: 记录本和笔、电子血压计、表(有秒针)。 (4分) ①用物准备齐全(少一个扣0.5分, 最多扣2分); (2) ②检查用物性能(口述性能情况); (1) ③摆放有序。 (1)		
沟通评估	10	1. 微笑面对客户沟通有效。 (2) 2. 核对客户的信息。 (2) 3. 向客户解释操作的目的、方法。 (4) 4. 语言亲切, 态度和蔼, 取得配合。 (2)		
实施过程	65	1. 脉搏测量 (20分) ①沟通有效, 客户放松, 手臂置于舒适位置。 (6) ②测量方法、时间正确。 (8) ③脉率值记录正确。 (3) ④异常脉搏判断正确, 处理及时。 (3)		
		2. 血压测量(电子血压计) (25分) ①被检查者取坐位, 露出手臂至肩部, 伸直肘部, 手掌向上。 (4) ②放平电子血压计, 使电子血压计和肱动脉, 心脏处于同一水平面上。 (6) ③在肘窝上2~3cm缠绕好袖带, 袖带标记对准被检查者中指, 松紧以能放入一指为度。 (6) ④按下血压测量开关。 (2) ⑤血压读数准确。 (3) ⑥正确处理电子血压计: 松开袖带, 排尽袖带内余气。 (4)		
		3. 计算基础代谢率 (10分) ①各项测量值记录正确。 (2) ②脉压计算正确: 脉压=收缩压-舒张压。 (2) ③基础代谢率计算准确: 基础代谢率=(脉率+脉压)-110。 (6)		
		4. 测量后处理 (10分) ①及时消毒双手, 方法正确。 (2) ②告知测量结果, 并合理解释, 各项测量值记录正确。 (2) ③健康教育到位。 (4) ④医用垃圾初步处理正确。 (2)		
综合评价	15	1. 尊重客户, 沟通语言恰当; 最大限度体现人文关怀。 (3) 2. 确保客户安全及隐私保护。 (3)		



		3. 操作规范，动作熟练、轻柔。(4) 4. 在规定时间内完成，每超过1分钟扣1分，扣满5分为止。(5)		
合计	100			

1-2 分表 3 基础能量消耗计算考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 测量者准备: ① 着装整齐，符合职业要求；② 手腕无饰品，指甲已修剪，洗手。(2) 2. 环境准备: 室内整洁、宽敞、明亮，温湿度适宜。(2) 3. 被检查者准备: 已知基础能量代谢的概念。(2) 4. 物品准备: 体格测量记录单、人体基础代谢率查询表（见附表1）计算器、笔、A4纸等。 ① 用物准备齐全（少一个扣0.5分，最多扣2分）；(2) ② 检查用物性能（口述性能情况）；(1) ③ 摆放有序。(1)		
实施过程	60	1. 根据体表面积计算（40分） ① 查询或测量被测者的身高和体重。(15) ② 代入以下公式：体表面积(m^2)=$0.00659 \times \text{身高}(\text{cm}) + 0.0126 \times \text{体重}(\text{kg}) - 0.1603$。(5) ③ 根据年龄、性别查询人体基础代谢率表（见附表1），（被测者男性，49岁，经查基础代谢率为151.5。）(10) ④ 按下列公式计算基础能量消耗 $BEE(KJ/24h) = \text{体表面积}(m^2) \times \text{基础代谢率}[KJ/(m^2 \cdot h)] \times 24h$。(10) 2. 根据 Harris-Benedict 公式计算（20分） ① 明确 Harris-Benedict 公式计算需准备的条件（已知条件：性别、身高、体重、年龄），正确选择计算公式 (10) 男性：$BEE(kcal/24h) = 66.47 + 13.75 \times \text{体重}(\text{kg}) + 5.00 \times \text{身高}(\text{cm}) - 6.76 \times \text{年龄}(\text{岁})$ 女性：$BEE(kcal/24h) = 655.10 + 9.56 \times \text{体重}(\text{kg}) + 1.85 \times \text{身高}(\text{cm}) - 4.68 \times \text{年龄}(\text{岁})$ ② 计算 BEE (10)		
沟通评估	15	1. 微笑面对被检查者，沟通有效。(2) 2. 核对被检查者的信息。(2) 3. 告之被检查者基础代谢率测量的条件：清晨醒来、空腹、静卧。可用电子血压测得心率、脉压值(6) 4. 告知计算方法：$BMR = [\text{脉率} + \text{脉压}(\text{mmHg}) - 111]\%$。(5)		
综合评价	15	1. 尊重被检查者，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀(3) 2. 确保被检查者安全及隐私保护；(3) 3. 操作规范，动作熟练、轻柔。(4)		

		4.在规定时间内完成，每超过1分钟扣1分，扣满5分为止（5）		
合计	100			

附参考资料：

1-2 附表 1 人体基础代谢率

年龄/岁	男	女	年龄/岁	男	女
1~	221.8	221.8	30~	154.0	146.9
3~	214.6	214.2	35~	152.7	146.4
5~	206.3	202.5	40~	151.9	146.0
7~	197.9	200.0	45~	151.5	144.3
9~	189.1	179.1	50~	149.8	139.7
11~	179.9	175.7	55~	148.1	139.3
13~	177.0	168.6	60~	146.0	136.8
15~	174.9	158.8	65~	143.9	134.7
17~	170.7	151.9	70~	141.4	132.6
19~	164.0	148.5	75~	138.9	131.0
20~	161.5	147.7	80~	138.1	129.3
25~	156.9	146.0			

3. 试题编号：1-3 营养状态监测

(1) 任务描述

邓某，男，50岁，餐馆老板。因工作原因生活不规律，无运动习惯，体型偏胖，既往有高血压史，长期服降压药，因担心自己的健康状况，自行来健康管理中心进行健康体检。请完成以下任务：

1) 请为该客户测量身高、体重、腰围、臀围，计算其体重指数，并判断测量结果有无异常值。

2) 请用身体成分分析仪为该客户进行身体成分测量。

3) 请收集客户健康信息。

(2) 实施条件

项目 条件	体格测量操作实施条件	备注
场地	①模拟体检中心；②健康体检中心测量室；③处置室	



设施 设备	①办公桌 1, 椅子 2, 挂衣架 1, 屏风; ②标准化客户 (志愿者); ③生活垃圾桶、医用垃圾桶	
工具 (用物)	①身高体重测量仪; ②盛有消毒液的容器; ③软尺; ④体检项目 单; ⑤体格测量记录表和笔; ⑥手消毒剂; ⑦计算器和记录本	

项目 条件	身体成分测量操作实施条件	备注
场地	①模拟健康体检中心测量室; ②物品准备室; ③处置室	
设施 设备	①办公桌 1, 椅子 2, 挂衣架 1, 屏风; ②标准化客户 (志愿者); ③生活垃圾桶、医用垃圾桶	
工具 (用物)	①人体成分分析仪; ②记录表; ③笔; ④手消毒剂	

项目 条件	健康信息收集实施条件	备注
场地	模拟健康管理中心办公室	
设施 设备	①办公桌 1, 椅子 2; ②标准化客户 (志愿者); ③生活垃圾桶、 医用垃圾桶; ④挂钟或备挂表	
工具 (用物)	①笔; ②健康信息表或电子健康信息表	

(3) 考核时量 考核总时量为 60 分钟

考核场地		考核环节	考核时量 (分钟)	
			环节分时	区域分时
准备 区	抽签室	准备环节 1: 抽签审题	5	15
	物品准备室	准备环节 2: 用物准备	10	
技能 操作 区	模拟体检中 心测量室	实施环节 1: 体格测量	20	45
	模拟体检中 心测量室	实施环节 2: 身体成分测量	10	
	模拟体检中 心办公室	实施环节 3: 健康信息的收集及填写	15	
合 计			60	60

(4) 评分标准 成绩评定: 考生成绩=3 个技能操作实得分之和÷3。

1-3 分表 1 体格测量考核评分标准

考核 内容	分 值	考核关键点得分	扣 分	得 分
----------	--------	---------	--------	--------



工作准备	10	1. 操作者准备 (2分) ①仪表端庄, 服装整洁。(1) ②七步洗手法洗净双手。(1) 2. 环境准备 (2分) ①清洁、宽敞、明亮, 安静, 光线充足。(1) ②温湿度适宜, 符合体格测量要求。(1) 6. 客户准备 (2分) ①核对受试者体检单。(1) ②评估受试者全身情况、年龄、心理状态、身体活动度等、已知晓测量目的及配合方法。(1) 7. 用物准备 (4分) 身高体重测量仪、软尺、记录本、笔、手消毒剂等。①用物准备齐全(少一个扣0.5分, 最多扣2分): (1) ②检查用物性能(口述性能情况): (2) ③摆放有序。(1)		
沟通评估	10	1. 微笑面对客户: (2) 2. 核对受试者信息, 向受试者解释目的并取得合作。(2) 3. 评估检前准备: 评估自主活动能力等(个性化询问)。(2) 4. 评估局部情况选择合适测量部位及方法。(2) 5. 嘱受试者排空大小便, 穿轻薄衣服, 贵重物品妥善保管向受试者说明测量步骤, 并告知会逐项告知测试方法, 放松心情。(2)		
实施过程	65	1. 身高测量 (15分) ①被测试者姿势: 赤足、躯干自然挺直; 两眼平视前方; 上肢自然下垂, 两腿伸直; 两足跟并拢, 足尖分开约60度。(5) ②足跟、骶骨部及两肩胛间与立柱相接触, 成“三点一线”站立姿势。(3) ③测试者单手将水平压板沿立柱向下滑动至受试者头顶; 读数。(2) ④测量2次, 间隔30秒, 误差不得超过0.5 cm。(3) ⑤记录: 以厘米(cm)为单位, 保留小数点后一位。(2) 2. 体重测量 (8分) ①嘱受试者赤足, 穿短衣裤, 站在秤台中央, 保持身体平稳, 读取数据。(4) ②读数以千克为单位, 精确到小数点后一位, 测试误差不超过0.1千克。(2) ③记录: 以千克(kg)为单位, 保留小数点后一位。(2) 3. 腰围测量 (12分) ①嘱受试者自然站立、两脚分开30-40cm, 脱掉上衣或者拉高上衣至胸下, 暴露腰部。(4) ②用一根没有弹性、最小刻度为1mm的皮尺, 放在被测右侧腋中线肋骨上缘与第十二肋骨下缘连线的中点(通常是腰部自然最窄部位), 沿水平方向围绕腹部一周, 紧贴而不压迫皮肤, 在正常呼气末测量腰围的长度。(6)		



		③ 记录：以 cm 为单位，误差不得超过 1mm。(2)		
		4. 臀围测量 (10 分) ① 身穿单薄长裤（裤袋内无物品），自然直立，两肩放松，双臂下垂并适度张开，双腿并拢并均匀负重，臀部放松，目视前方，呼吸自然。(4) ② 皮尺水平放在前面的耻骨联合和背后臀大肌最凸处，贴着身体，围上一圈。(4) ③ 记录：以 cm 为单位，误差不得超过 1mm。(2)		
		5. 体重指数(BMI)计算 (10 分) ① 根据受试者身高体重测量值计算其体重指数。(5) ② 根据中国成人超重和肥胖程度判断标准（见附表 1）判断其体重状况（口述判断标准）。(5)		
		7. 整理指导 (10 分) ①告知受试者本次测量结果，适当健康指导。(6) ②联系导检或指导下一站体检内容。(2) ③整理用物，分类放置。(2)		
综合评价	15	1. 尊重被检查者，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀。(4) 2. 确保被检查者安全及隐私保护。(4) 3. 操作规范，动作熟练、轻柔。(4) 4. 在规定时间内完成，每超过 1 分钟扣 1 分，扣满 3 分为止。(3)		
合计	100			

1-3 分表 2 身体成分测考核评分标准

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 操作者准备 (2 分) ①仪表端庄，服装整洁。(1) ②七步洗手法洗净双手。(1) 2. 环境准备 (2 分) ①清洁、宽敞、明亮、安静，光线充足。(1) ②温湿度适宜，符合体格测量要求。(1) 3. 客户准备 (2 分) ①核对受试者信息。(1) ②评估受试者全身情况，年龄、心理状态、身体活动度等，已知晓测量目的及配合方法。(1) 4. 用物准备 (4 分) 身高体重测量仪、人体成分分析仪、记录本、笔、手消毒剂等。 ①用物准备齐全(少一个扣 0.5 分，最多扣 2 分)：(1)		



		②检查用物性能（口述性能情况）；（2） ③摆放有序。（1）		
沟通 评估	10	1.微笑面对客户；（2） 2.核对受试者信息，向受试者解释目的并取得合作。（2） 3.评估检前准备：评估自主活动能力等（个性化询问）。（2） 4.评估局部情况选择合适测量部位及方法。（2） 5.嘱受试者排空大小便，穿轻薄衣服，贵重物品妥善保管向受试者说明测量步骤，并告知会逐项告知测试方法，放松心态。（2）		
实施 过程	65	1.身高测量（12分） ①被测试者姿势：赤足、躯干自然挺直；两眼平视前方；上肢自然下垂，两腿伸直；两足跟并拢，足尖分开约60度。（3） ②足跟、骶骨部及两肩胛间与立柱相接触，成“三点一线”站立姿势。（3） ③测试者单手将水平压板沿立柱向下滑动至受试者头顶；读数。（2） ④测量2次，间隔30秒，误差不得超过0.5cm。（2） ⑤记录：以厘米（cm）为单位，保留小数点后一位。（2）		
		2.体重测量（8分） ①嘱受试者赤足，穿短衣裤，站在秤台中央，保持身体平稳，读取数据。（4） ②读数以千克为单位，精确到小数点后一位，测试误差不超过0.1千克。（2） ③记录：以千克（kg）为单位，保留小数点后一位。（2）		
		3.身体成分测量（45分） ①询问客户体内是否装有起搏器、心脏支架及金属物品。测量前15min有无剧烈运动。（5） ②仪器准备：开机，登录，用酒精喷壶喷于餐巾纸上对仪器客户接触地方进行消毒。（5） ③将受试者信息输入仪器。（5） ④嘱客户去除身上任何金属饰品物件，脱去鞋袜，赤脚站立仪器上，手握住两只手柄；（10） ⑤待仪器进入准备状态后，开始测量；（5） ⑥打印报告；（5） ⑦评判结果。（10）		
综合 评价	15	1.尊重被检查者，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀。（4） 2.确保被检查者安全及隐私保护。（4） 3.操作规范，动作熟练，轻柔。（4） 4.在规定时间内完成，每超过1分钟扣1分，扣满3分为止。（3）		



合计	100			
----	-----	--	--	--

1-3 分表 3 健康信息收集及填写考核评分细则

服务技能一级指标	分值	二级指标及关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 操作者准备: ①着装整齐, 符合职业要求; (2) ②七步洗手法洗净双手。(2) 1. 环境准备: ①清洁、宽敞、明亮、安静, 光线充足; (1) ②温湿度适宜, 符合要求。(1) 3. 客户准备: 已知晓体检目的及配合方法。(2) 4. 用物准备: 用物准备齐全。(2)		
沟通评估	10	1. 微笑面对客户; (2) 2. 核对客户的信息; (2) 3. 向客户解释目的、方法; (4) 4. 语言亲切, 态度和蔼, 取得配合。(2)		
实施过程	65	1. 面对面询问 (35 分) ① 询问要全面, 又要抓住重点; (5) ② 实事求是, 避免主观臆测和先入为主; (5) ③ 可适当运用启发询问, 但忌主观片面或暗示提供安全措施; (5) ④ 体现以人为本, 保护客户隐私; (10) ⑤ 体现共情沟通、积极倾听能力。(10)		
		2. 规范记录 (30 分) ① 用钢笔或水笔填写。(5) ② 填写完整, 不缺项。(5) ③ 字迹清楚, 书写工整, 不得涂改。(5) ④ 数字或代码填写: 用阿拉伯数字书写, 不要填出格外。(5) ⑤ 若填写错误, 用双横线将整笔数划去, 在其上方工整书写正确数码。(5) ⑥ 有备选答案的项目, 应在该项目栏“□”内填写与答案选项编号对应的数字。(2) ⑦ 日期填写: 年 (4 位)、月 (2 位) 日 (2 位)。(3)		
综合评价	15	1. 尊重客户, 沟通语言恰当; 最大限度体现人文关怀。(3) 2. 确保客户安全及隐私保护。(3) 3. 语言亲切、态度和蔼、沟通有效。(4) 4. 在规定时间内完成, 每超过 1 分钟扣 1 分, 扣满 5 分为止。(5)		



合计	100			
----	-----	--	--	--

附参考资料：

1-3 附表1 成人体重分类（中国标准）

分类	BMI (kg/m ²)
体重过低	<18.5
体重正常	18.5~ 23.9
超重	24.0~27.9
肥胖	≥28

1-3 附表2 腰围正常值及成人中心型肥胖的分类

分类	腰围值 (cm)
正常	男：<85
	女：<80
中心型肥胖前期	男：85~ 90
	女：80~ 85
中心型肥胖	男：≥90
	女：≥85

4. 试题编号：1-4 健康体适能监测

(1) 任务描述

王先生，48岁，某高校领导，腹型肥胖身材，平时工作压力较大，静坐办公时间长，基本不参加锻炼活动。近1月来，感觉脖子酸痛，偶感疲劳，来健康管理中心进行体检，体检结果无异常指标。健康管理师建议王先生应加强运动锻炼。

请完成以下任务：

- 1) 请用身体成分分析仪为该客户进行身体成分测量。
- 2) 请为客户测定骨密度。
- 3) 请为客户测量健康体适能（心功指数、握力、柔韧性）。

(2) 实施条件

项目 条件	身体成分测量操作实施条件	备注
场地	①模拟健康体检中心测量室；②物品准备室；③处置室	



设施 设备	①办公桌 1, 椅子 2, 挂衣架 1, 屏风; ②标准化客户 (志愿者); ③生活垃圾桶、医用垃圾桶	
工具 (用物)	①人体成分分析仪; ②记录表; ③笔; ④手消毒剂	

项目 条件	骨密度检查实施条件	备注
场地	(1) 模拟健康管理中心; (2) 模拟测量室; (3) 处置室	
设施 设备	(1) 病床; (2) 治疗车 (手消毒剂; 生活垃圾桶, 医用垃圾桶); (3) 志愿者; (4) 屏风或床帘; (5) 挂钟或备挂表	
工具 (用物)	(1) 骨密度检测仪; (2) 医用超声耦合剂手; (3) 纸巾; (4) 笔, 记录本	

项目 条件	心功指数、握力、柔韧性实施条件	备注
场地	模拟健康体检中心测量室	
设施 设备	①办公桌 1; ②椅子 2; ③身高体重记录单	
工具 (用物)	①秒表; ②节拍器; ③计指针式握力计; ④记录本、笔 ⑤坐 位体前屈测量计或直钢尺	

(3) 考核时量 考核总时量为 65 分钟

考核场地		考核环节	考核时量 (分钟)	
			环节分时	区域分时
准备 区	抽签室	准备环节 1: 抽签审题	5	15
	物品准备室	准备环节 2: 用物准备	10	
技能 操作 区	体检中心测 量室	实施环节 1: 身体成分测量	10	50
	体检中心测 量室	实施环节 2: 骨密度测量	20	
	体检中心测 量室	实施环节 2: 健康体检能测量	20	
合 计			65	65

(4) 评分细则 成绩评定: 考生成绩=3 个技能操作实得分之和÷3。

1-4 分表 1 身体成分测考核评分标准



考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 操作者准备 (2分) ①仪表端庄, 服装整洁。(1) ②七步洗手法洗净双手。(1) 2. 环境准备 (2分) ①清洁、宽敞, 明亮, 安静, 光线充足。(1) ②温湿度适宜, 符合体格测量要求。(1) 10. 客户准备 (2分) ①核对受试者信息。(1) ②评估受试者全身情况、年龄、心理状态、身体活动度等、已知晓测量目的及配合方法。(1) 11. 用物准备 (4分) 身高体重测量仪、人体成分分析仪、记录本、笔、手消毒剂等。 ①用物准备齐全(少一个扣0.5分, 最多扣2分); (1) ②检查用物性能(口述性能情况); (2) ③摆放有序。(1)		
沟通评估	10	1. 微笑面对客户; (2) 2. 核对受试者信息, 向受试者解释目的并取得合作。(2) 3. 评估检前准备: 评估自主活动能力等(个性化询问)。(2) 4. 评估局部情况选择合适测量部位及方法。(2) 5. 嘱受试者排空大小便, 穿轻薄衣服, 贵重物品妥善保管向受试者说明测量步骤, 并告知会逐项告知测试方法, 放松心情。(2)		
实施过程	65	1. 身高测量 (12分) ①被测试者姿势: 赤足、躯干自然挺直; 两眼平视前方; 上肢自然下垂, 两腿伸直; 两足跟并拢, 足尖分开约60度。(3) ②足跟、骶骨部及两肩胛间与立柱相接触, 成“三点一线”站立姿势。(3) ③测试者单手将水平压板沿立柱向下滑动至受试者头顶; 读数。(2) ④测量2次, 间隔30秒, 误差不得超过0.5 cm。(2) ⑤记录: 以厘米(cm)为单位, 保留小数点后一位。(2) 2. 体重测量 (8分) ①嘱受试者赤足, 穿短衣裤, 站在秤台中央, 保持身体平稳, 读取数据。(4) ②读数以千克为单位, 精确到小数点后一位, 测试误差不超过0.1千克。(2) ③记录: 以千克(kg)为单位, 保留小数点后一位。(2)		



		3. 身体成分测量 (45分) ① 询问客户体内是否装有起搏器、心脏支架及金属物品。测量前15min有无剧烈运动。(5) ② 仪器准备：开机，登录，用酒精喷壶喷于餐巾纸上对仪器客户接触地方进行消毒。(5) ③ 将受试者信息输入仪器。(5) ④ 嘱客户去除身上任何金属饰品物件，脱去鞋袜，赤脚站立仪器上，手握住两只手柄；(10) ⑤ 待仪器进入准备状态后，开始测量；(5) ⑥ 打印报告；(5) ⑦ 评判结果。(10)		
综合评价	15	1. 尊重被检查者，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀。(4) 2. 确保被检查者安全及隐私保护。(4) 3. 操作规范，动作熟练、轻柔。(4) 4. 在规定时间内完成，每超过1分钟扣1分，扣满3分为止。(3)		
合计	100			

1-4分表2 骨密度检测考核评分标准

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 操作者准备 (2分) ① 仪表端庄，服装整洁。(1) ② 七步洗手法洗净双手。(1) 2. 环境准备 (2分) ① 清洁、宽敞、明亮、安静，光线充足。(1) ② 温湿度适宜，符合体格测量要求。(1) 3. 客户准备 (2分) ① 核对受试者信息。(1) ② 评估受试者全身情况、年龄、心理状态、身体活动度等，已知晓测量目的及配合方法。(1) 4. 用物准备 (4分) 骨密度检测仪、医用超声耦合剂手、纸巾、笔、记录本。 ① 用物准备齐全(少一个扣0.5分，最多扣1分)；(1) ② 检查用物性能(口述性能情况)；(2) ③ 摆放有序。(1)		
沟通评估	10	1. 微笑面对客户；(2) 2. 核对受试者信息，向受试者解释目的并取得合作。(2) 3. 评估检前准备：评估自主活动能力等(个性化询问)。(2) 4. 评估局部情况选择合适测量部位及方法。(2) 5. 向受试者说明测量步骤，嘱其放松心态。(2)		



实施	65	1. 开机 (6 分) ①再次核对, 告知配合要点, 取得配合。(2) ②打开电脑和超声盒, 点击进入电脑超声骨密度工作站。(4)		
		2. 开始检测 (45 分) ①点击新增, 输入体检者卡号, 姓名, 性别, 年龄, 身高, 体重等信息并保存。(5) ②协助体检者做测量定位及摆位。(5) ③选择测量手, 测量位置准确。(5) ④开始测量, 测量过程中轻微摆动探头角度。(10) ⑤找到最高峰值固定测量, 测量结束。(10) ⑥清洁检测部位皮肤。(5)		
		3. 检测后处理 (10 分) ①协助客户取舒适体位。(2) ②消毒双手, 记录。(2) ③分析检查报告单, 对客户和家属进行健康教育。(4) ④整理用物, 医用垃圾初步处理正确。(2)		
综合评价	15	1. 尊重被检查者, 沟通语言恰当; 最大限度体现人文关怀。(4) 2. 确保被检查者安全及隐私保护。(4) 3. 操作规范, 动作熟练、轻柔。(4) 4. 在规定时间内完成, 每超过 1 分钟扣 1 分, 扣满 3 分为止。(3)		
合计	100			

1-4 分表 3 健康体适能测试 (心功指数、握力、柔韧性) 考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 操作者准备 (2 分) ①仪表端庄, 服装整洁。(1) ②七步洗手法洗净双手。(1) 2. 环境准备 (2 分) ①清洁、宽敞, 明亮、安静, 光线充足。(1) ②温湿度适宜, 符合体格测量要求。(1) 3. 客户准备 (2 分) ①核对受试者信息。(1) ②评估受试者全身情况、年龄、心理状态、身体活动度等, 已知晓测量目的及配合方法。(1) 4. 用物准备 (4 分) 秒表、A 节拍器、计指针式握力计、记录本、笔、坐位体前屈测量计或直钢尺。 ①用物准备齐全 (少一个扣 0.5 分, 最多扣 2 分); (1) ②检查用物性能 (口述性能情况); (2) ③摆放有序。(1)		



沟通 评估	10	1.微笑面对客户；（2） 2.核对受试者信息，向受试者解释目的并取得合作。（2） 3.评估检前准备：评估自主活动能力等（个性化询问）。（2） 4.评估局部情况选择合适测量部位及方法。（2） 5.嘱受试者排空大小便，穿轻薄衣服，贵重物品妥善保管向受试者说明测量步骤，并告知会逐项告知测试方法，放松心态。（2）		
实施 过程	65	1. 心功指数测量（25分） ① 受试者静坐约5分钟，测15秒相对稳定的脉搏，换算为1分钟脉搏P1；（5） ② 以1秒钟1次的节奏做30次蹲起，运动停止即开始测15秒脉搏换算为1分钟脉搏P2；（5） ③ 休息1分钟后再测15秒脉搏并换算为1分钟脉搏P3；（5） ④ 计算：心功指数=（p1+p2+p3）/10；（5） ⑤ 评判结果：小于等于0为优秀；1-5为良好；6-10为中；11-15为下；大于等于16为差。（5） 2. 握力测量（10分） ① 嘱受试者手持握力计（指针向外），两臂自然下垂，以方便的姿势站立，以最大力量紧握握力计1次，记录读数，测2-3次，取最大值；（5） ② 评判结果：一般握力相当于体重的45%-50%为正常。（5） 3. 坐位体前屈测试（20分） ① 嘱受试者呈坐位，双腿伸直，两脚跟分开不超过10cm；（4） ② 然后双臂前伸，上体下压，直至双臂不能再往前伸时为止；（4） ③ 以脚跟为界，记录双手中指指尖前伸的程度；（4） ④ 中指尖小于脚跟线的cm数为负数；超过脚跟线的距离为正数。（4） ⑤ 记录以cm为单位，取小数后一位。（4） 4. 测量后处理（10分） ① 按要求初步处理用物；（3） ② 告知测量结果并进行健康教育。（7）		
综合 评价	15	1.尊重被检查者，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀。（4） 2.确保被检查者安全及隐私保护。（4） 3.操作规范，动作熟练、轻柔。（4） 4.在规定时间内完成，每超过1分钟扣1分，扣满3分为止。（3）		
合计	100			

附参考资料：

1-2 附表 1 人体基础代谢率

年龄/岁	男	女	年龄/岁	男	女

1~	221.8	221.8	30~	154.0	146.9
3~	214.6	214.2	35~	152.7	146.4
5~	206.3	202.5	40~	151.9	146.0
7~	197.9	200.0	45~	151.5	144.3
9~	189.1	179.1	50~	149.8	139.7
11~	179.9	175.7	55~	148.1	139.3
13~	177.0	168.6	60~	146.0	136.8
15~	174.9	158.8	65~	143.9	134.7
17~	170.7	151.9	70~	141.4	132.6
19~	164.0	148.5	75~	138.9	131.0
20~	161.5	147.7	80~	138.1	129.3
25~	156.9	146.0			

5. 试题编号：1-5 生活能力监测

(1) 任务描述

郭爷爷，男，76岁，体型偏胖，吸烟15年，一天10支左右，不饮酒，基本不参加体育活动。15年前确诊高血压，血压最高可达170mmHg，长期规律服用“马来酸依那普利片”，未定期监测血压。有冠心病，心功能II级病史7年，脑梗死病史5年，遗留右侧肢体麻木及轻度肢体活动障碍，但日常生活不受限。否认糖尿病。最近半年来，郭爷爷出现四肢运动迟缓，感活动无之前灵敏，起步困难，双手静止性震颤，偶有右上肢静止性震颤，现进食需家人用勺子辅助，被医生诊断为“阿尔茨海默病”。于2021年4月10日在医院健康管理中心体检，体检号1717043。

假如你是健康管理师，请完成下列任务：

- 1) 请完成被检查者日常生活能力测评。
- 2) 请为被检查检测肌力。

(2) 实施条件

项目 条件	日常生活能力测评实施条件	备注
场地	模拟健康体检中心办公室	
设施设备	①办公桌1；②椅子2；	
工具 (用物)	①笔；②A4纸；③生活能力评估表	



项目 条件	徒手肌力测评实施条件	备注
场地	①模拟健康体检中心办公室	
设施设备	①办公桌 1；②椅子 2；③志愿者（抽考学校准备）；④生活垃圾桶；⑤医用垃圾桶	
工具 (用物)	①记录表；②笔；③手消毒剂	

(3) 考核时量 考核总时量为 60 分钟

考核场地		考核环节	考核时量（分钟）	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	准备环节 1：抽签审题	5	15
	物品准备室	准备环节 2：用物准备	10	
技能操作区	模拟体检中心办公室	实施环节 1：日常生活能力测评	20	45
	模拟体检中心办公室	实施环节 2：徒手肌力测评	25	
合 计			60	60

(4) 评分细则 成绩评定：考生成绩=2 个技能操作实得分之和÷2。

1-5 分表 1 日常生活能力测评考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 测量者准备： ①着装整齐，符合职业要求；（1） ②手腕无饰品，指甲已修剪，洗手。（1） 2. 环境准备： 室内整洁、宽敞、明亮、温湿度适宜。（2） 3. 被检查者准备： 已知晓风险评估目的及配合方法。（2） 4. 物品准备： 生活能力评估表、笔、A4 纸等。 ①用物准备齐全（少一个扣 0.5 分，最多扣 2 分）；（2） ②检查用物性能（口述性能情况）；（1） ③摆放有序。（1）		
沟通评估	10	1. 微笑面对被检查者，沟通有效。（2） 2. 核对被检查者的信息。（2） 3. 向被检查者解释操作的目的、方法。（4） 4. 语言亲切，态度和蔼，取得配合。（2）		



实施过程	65	1. 正确选择评估量表，说出选择的理由（35分） ①日常生活能力（ADL）分为基本日常生活能力和工具性日常生活能力。（5） ②日常生活能力测评量表常用的有 ADL 量表（附表 1）和 Barthel 指数测评量表（附表 2）。（5） ③ADL 量表分躯体性生活自理量表（PSMS）和工具性日常生活能力量表（IADLS）两部分。基本性生活自理量表主要是对进食、上厕所、穿衣、梳洗、行走等粗大运动的评估，而工具性日常生活能力量表主要是对交流、做家务、使用交通工具、服药和自理经济等精细运动的评估。主要适用于老年人及各种原因引起的日常生活功能受损的人群。（10） ④ Barthel 指数测评量表主要适用于老年人日常生活功能受损人群。在健康照护分级和康复干预中被广泛运用。（5） ⑤说明：在日常生活能力评定中，Barthel 指数测评量表最常用。基本性生活能力量表用于较重残疾者的评估，一般在医疗机构使用；工具性日常生活能力量表需要更多的认知功能参与，可用于痴呆早期的评估，常用于调查，主要用于社区人群（10）		
		2. 根据评估量表，正确评价（30分） ①根据评估量表，逐项填写个体得分，（少一项扣 2 分）（20） ②计算总得分（5） ③评定被检测者总得分对应的等级。（2） ④告知被检者结果，作出健康指导。（3）		
综合评价	15	1. 尊重被检查者，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀（3） 2. 确保被检查者安全及隐私保护；（3） 3. 操作规范，动作熟练、轻柔。（4） 4. 在规定时间内完成，每超过 1 分钟扣 1 分，扣满 5 分为止（5）		
合计	100			

1-5 分表 2 徒手肌力测评考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 测量者准备： ①着装整齐，符合职业要求； ②手腕无饰品，指甲已修剪，洗手。（2） 2. 环境准备：室内整洁、宽敞、明亮、温湿度适宜。（2） 3. 被检查者准备：告知测量目的及配合方法，检查时全身放松。（2） 4. 物品准备：记录表，笔，手消毒剂等。 ①用物准备齐全（少一个扣 0.5 分，最多扣 2 分）；（2） ②检查用物性能（口述性能情况）；（1） ③摆放有序。（1）		



沟通评估	10	1. 微笑面对被检查者，沟通有效。(2) 2. 核对被检查者的信息。(2) 3. 向被检查者解释操作的目的，方法。(4) 4. 语言亲切，态度和蔼，取得配合。(2)		
实施过程	65	1. 上肢肌力检查(30分) ①嘱被检查者取坐位。(6) ②上臂上抬，观察对称性，并施加阻力，嘱其对抗。(6) ③前臂内收，施加阻力，嘱其对抗，前臂外展，施加阻力，嘱其对抗。(6) ④手臂上抬，观察对称性，并施加阻力，嘱其对抗。(6) ⑤双手掌肌力检查。(6)		
		3. 下肢肌力检查(35分) ①嘱被检查者取坐位仰卧位(5) ②下肢弯曲，观察对称性，并施加阻力，嘱其对抗；(6) ③下肢伸直，脚掌对抗阻力；(6) ④左腿抬起，保持3-5秒，施加阻力，嘱其对抗，两次对比；(6) ⑤膝盖外展，施加阻力，嘱其对抗；(6) ⑥膝盖内收，施加阻力，嘱其对抗；(6)		
综合评价	15	1. 尊重被检查者，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀(3) 2. 确保被检查者安全及隐私保护；(3) 3. 操作规范，动作熟练、轻柔。(4) 4. 在规定时间内完成，每超过1分钟扣1分，扣满5分为止(5)		
合计	100			

附参考资料：

1-5 附表1 日常生活能力(ADL)量表

条目	评分			
自己搭乘公共汽车	1	2	3	4
在住地附近活动	1	2	3	4
自己做饭(包括生火)	1	2	3	4
做家务	1	2	3	4
吃药	1	2	3	4
吃饭	1	2	3	4
穿衣服、脱衣服	1	2	3	4
梳头、刷牙等	1	2	3	4
洗自己的衣服	1	2	3	4
在平坦的室内走	1	2	3	4
上下楼梯	1	2	3	4
上下床、坐下或站起	1	2	3	4
做饭	1	2	3	4
洗澡	1	2	3	4



减脚指甲	1	2	3	4
逛街、购物	1	2	3	4
上厕所	1	2	3	4
打电话	1	2	3	4
处理自己的钱财	1	2	3	4
独自在家	1	2	3	4
得分				
总得分				
评定标准				
分数越高，生活能力越差。 评定结果中单项分为1分为正常，2-4分为功能下降，2项或以上 ≥ 3 分，总分 ≥ 22 分提示有明显功能障碍。				

1-5 附表2 Barthel 指数评定量表

评价内容	评价计分标准				评估日期和结果				
	0分	5分	10分	15分					
1. 进食	需极大帮助	部分独立或需部分帮助	独立	/					
2. 洗澡	部分独立或需部分帮助	独立	/	/					
3. 修饰	部分独立或需部分帮助	独立	/	/					
4. 穿衣	需极大帮助	部分独立或需部分帮助	独立	/					
5. 控制大便	失控	每周<1次失控	独立	/					
6. 控制小便	失控	每24h<1次失控	独立	/					
7. 如厕	需极大帮助	部分独立或需部分帮助	独立	/					
8. 床椅转移	完全依赖他人	需极大帮助	部分独立或需部分帮助	独立					
9. 平地行走	完全依赖他人	需极大帮助	部分独立或需部分帮助	独立					
10. 上下楼梯	需极大帮助	部分独立或需部分帮助	独立	/					
总 分									
评 定 标 准				评 估 者 签					
重度依赖：总分 ≤40分，完全不能自理，全部需要他人照护									
中度依赖：总分 41-60分，部分不能自理，大部分需他人照护									
轻度依赖：总分 61-99分，极少部分不能自理，部分需他人照护									



无需依赖：总分 100 分，完全能自理，无需他人照护	名					
----------------------------	---	--	--	--	--	--

1-5 附表 3 MMT 肌力分级标准

级别	名称	标准	相当于正常肌力百分比
0 级	零 (Zero, 0)	肌肉无任何收缩	0%
1 级	微缩 (Trace, T)	有轻微收缩，但不能引起关节活动	10%
2 级	差 (Poor, P)	在减重状态下，关节能作水平方向运动	25%
3 级	尚可 (Fair, F)	能抗重力作关节全范围运动，但不能抗阻力	50%
4 级	良好 (Good, G)	能抗重力，抵抗部分阻力运动	75%
5 级	正常 (Normal, N)	能抗重力，并完全抵抗阻力运动	100%

二、健康风险评估模块

1. 试题编号：2-1 慢性阻塞性肺疾病的风险评估

(1) 任务描述

某基层卫生服务中心，在进行健康体检时，同时开展乡村吸烟居民慢性阻塞性肺疾病高危人群筛查工作。假如你是健康管理师，请完成下列任务：

1) 请根据《中国人群的慢阻肺筛查问卷》完善体重指数评估。

2) 请分析该居民慢阻肺危险因素，并根据《中国人群的慢阻肺筛查问卷》对乡村居民进行慢阻肺的筛查，请对筛查居民说明筛查结果。

(2) 实施条件

项目 条件	体重指数评估实施条件	备注
场地	模拟健康体检中心检查室；②物品准备室；③处置室	
设施设备	①身高体重测量仪；②志愿者及家属各 1 名（主考学校准备）；③手消毒剂	
工具 (用物)	①笔；②A4 纸；③记录本	

项目 条件	慢阻肺的筛查实施条件	备注
场地	①模拟健康管理中心办公室	
设施设备	①办公桌 1；②椅子 2；③志愿者及家属各 1 名（主考学校准备）；④《中国人群的慢阻肺筛查问卷》⑤挂钟或备挂表	



工具 (用物)	①笔；②A4 纸；③记录本	
------------	---------------	--

(3) 考核时量 考核总时量为 60 分钟

考核场地		考核环节	考核时量 (分钟)	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	准备环节 1: 抽签审题	5	15
	物品准备室	准备环节 2: 用物准备	10	
技能操作区	模拟健康管理中心检查室	实施环节 1: 体重指数评估	10	45
	模拟体检中心办公室	实施环节 2: 慢阻肺的筛查	35	
合 计			60	60

(4) 评分细则 成绩评定: 考生成绩=2 个技能操作实得分之和÷2。

2-2 分表 1 体重指数评估考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	15	1. 测量者准备: ①着装整齐, 符合职业要求; ②手腕无饰品, 指甲已修剪, 洗手。(3) 2. 环境准备: 室内整洁, 宽敞, 明亮, 温湿度适宜。(3) 3. 被检查者准备: 已知晓体重指数评估目的及配合方法。(3) 4. 物品准备: 记录本、笔、A4 纸等。 ①用物准备齐全(少一个扣 0.5 分, 最多扣 2 分); (2) ②检查用物性能(口述性能情况); (2) ③摆放有序。(2)		
风险评估	45	1. 体重、身高测量 (35 分) ①嘱受试者赤足, 脱去外套等。(5) ②指导被测试者姿势: 躯干自然挺直; 两眼平视前方; 上肢自然下垂, 两腿伸直; 两足跟并拢, 足尖分开约 60 度。(15) ③足跟、骶骨部及两肩胛间成“三点一线”站立姿势。(5) ④测量 2 次, 间隔 30 秒, 误差不得超过 0.5 cm。(5) ⑤记录: 身高以厘米 (cm) 为单位, 保留小数点后一位; 体重读数以千克为单位, 精确到小数点后一位, 测试误差不超过 0.1 千克。(5)		



		2. 体重指数(BMI)评估 (10 分) ① 体重指数读数。(5) ② 根据中国成人超重和肥胖程度判断标准判断其体重状况(口述判断标准)。(5)		
沟通评估	25	1. 微笑面对被检查者,沟通有效。(5) 2. 核对被检查者的信息。(4) 3. 告之被检查者体重指数。(6) 4. 向被检查者解释体重指数意义。(6) 5. 语言亲切,态度和蔼,取得配合。(4)		
综合评价	15	1. 尊重被检查者,沟通语言恰当;最大限度体现人文关怀(3) 2. 确保被检查者隐私保护;(3) 3. 书写清晰规范。(4) 4. 在规定时间内完成,扣满5分为止(5)		
合计	100			

2-2 分表 2 慢阻肺筛查评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	15	1. 测量者准备: ① 着装整齐,符合职业要求; ② 手腕无饰品,指甲已修剪,洗手。(5) 2. 环境准备: 室内整洁、宽敞、明亮、温湿度适宜。(2) 3. 被检查者准备: 已知晓风险评估目的及配合方法。(2) 4. 物品准备: 体检报告、记录本、笔、A4 纸等。 ① 用物准备齐全(少一个扣 0.5 分,最多扣 2 分); (2) ② 检查用物性能(口述性能情况); (2) ③ 摆放有序。(2)		
风险评估	45	1. 分析健康危险因素 (18 分) ① COPD 相关危险因素调查 (6) ② 正确判断 COPD 相关危险因素 (6) ③ 正确填写危险因素表格。(6) 2. 《中国人群慢阻肺筛查问卷》筛查 (27 分) ① 正确采集被检查者相关问题结果 (15) ② 计算总得分 (5) ③ 慢阻肺筛查结果判读 (7)		

沟通评估	25	1. 微笑面对被检查者，沟通有效。(2) 2. 核对被检查者的信息。(5) 3. 解释被检查者危险因素。(8) 4. 向被检查者解释评估结果。(8) 5. 语言亲切，态度和蔼，取得配合。(2)		
综合评价	15	1. 尊重被检查者，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀(3) 2. 确保被检查者安全及隐私保护；(3) 3. 书写清晰规范。(4) 4. 在规定时间内完成，每超过1分钟扣1分，扣满5分为止(5)		
合计	100			

附参考资料：

2-1 附表 1 健康危险因素

不可干预的危险因素	
可干预的危险因素	

2-1 附表 2 中国人群的慢阻肺筛查问卷

问题	选项	分数
1. 您的年龄？	40-49 岁	0
	50-59 岁	4
	60-69 岁	8
	≥70 岁	11
2. 您的吸烟总量？	不吸烟	0
	1-14 包/年	2
	15-30 包/年	4
	≥30 包/年	5
3. 您的体重指数？	BMI: <18.5kg/m ²	7
	BMI: 18.5-23.9kg/m ²	4
	BMI: 24-27.9kg/m ²	1

	BMI: $\geq 28\text{kg/m}^2$	0
4. 没感冒时您是否有咳嗽?	是	5
	否	0
5. 您平时是否感觉有气短?	爬坡时气短	3
	平时走路有气短	6
6. 您目前使用煤炉或柴草烹饪或取暖?	是	1
	否	0
7. 您父母、兄弟、姐妹或者子女有患有哮喘、慢支、肺气肿?	是	3
	否	0

2. 试题编号: 2-2 高血压的风险评估

(1) 任务描述

王兵, 男, 63 岁, 退休老干部, 吸烟 40 年, 一天 20 支左右, 不饮酒, 基本不参加体育活动。6 年前确诊糖尿病, 长期服用二甲双胍。最近被医生诊断为高血压, 但未重视, 没有按照医嘱进行治疗。父母病史不详。于 2021 年 3 月 5 日在医院健康管理中心体检, 体检号 1718099。

体检结论:

主要健康问题: ①血压升高 (165/90mmHg); ②血糖增高 (6.85mmol/L)

其他阳性结果: ①总胆固醇增高 (185mg/dl); ②高密度脂蛋白 (45mg/dl)
③BMI: 24.5kg/m^2 ; ④CT: 主动脉及冠状动脉钙化; ⑤CT: 双肺多发结节 (Lung-RADS2 类); 右肺下叶纤维化灶; ⑥B 超: 左肾囊肿。

现王兵及其家人来到健康管理中心领取体检报告, 假如你是健康管理师, 请完成下列任务:

1) 请找出被检查者健康危险因素, 并完成被检查者高血压现症风险分层评估和高血压远期风险评估, 并告之被检查者及家人。

2) 请用电子血压计为被检查者测量血压。

(2) 实施条件

项目 条件	高血压健康风险评估实施条件	备注
场地	模拟健康体检中心办公室	
设施设备	①办公桌 1; ②椅子 2; ③健康体检报告	
工具	①笔; ②A4 纸; ③记录本	



(用物)		
------	--	--

项目 条件	血压测量实施条件	备注
场地	①模拟健康体检中心办公室；②物品准备室；③处置室	
设施设备	①办公桌1；②椅子2；③志愿者（抽考学校准备）；④健康体检报告⑤生活垃圾桶；⑥医用垃圾桶	
工具 (用物)	①电子血压计；②记录表；③笔；④手消毒剂	

(3) 考核时量 考核总时量为 60 分钟

考核场地		考核环节	考核时量（分钟）	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	准备环节 1：抽签审题	5	15
	物品准备室	准备环节 2：用物准备	10	
技能操作区	模拟体检中心办公室	实施环节 1：血压健康风险评估	35	45
	模拟体检中心办公室	实施环节 2：血压测量	10	
合 计			60	60

(4) 评分细则 成绩评定：考生成绩=2 个技能操作实得分之和÷2。

2-2 分表 1 高血压风险评估考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 测量者准备： ①着装整齐，符合职业要求；②手腕无饰品，指甲已修剪，洗手。(2) 2. 环境准备：室内整洁、宽敞，明亮，温湿度适宜。(2) 3. 被检查者准备：已知晓风险评估目的及配合方法。(2) 4. 物品准备：体检报告，记录本，笔，A4 纸等。 ①用物准备齐全(少一个扣 0.5 分，最多扣 2 分)；(1) ②检查用物性能（口述性能情况）；(2) ③摆放有序。(1)		
风险评估	60	1. 列出健康危险因素（9 分） 正确判断心血管危险因素并正确填写表格（该被检查者危险因素：年龄，吸烟，缺乏体力活动；少一项扣 3 分）。		
		2. 高血压现症风险分层评估（26 分）		



		①正确评估血压分级（该被检查者为高血压2级）。(6) ②正确判断有无糖尿病、有无靶器官损伤（有糖尿病）。(5) ③正确判断有无并发症（该被检查者无并发症）。(5) ④正确判断高血压现症风险分层（高危）。(10)		
		3. 高血压远期风险评估（25分） ①在FRS表（附表2）中找出个体所有危险因素结果所对应的分值，（少一项扣3分）(15) ②计算总得分（5） ③在风险和年龄结果表（附表3）中找出总等分对应的VCD风险及心脏年龄。（5）		
沟通评估	15	1. 微笑面对被检查者，沟通有效。(2) 2. 核对被检查者的信息。(2) 3. 告之被检查者危险因素。(4) 4. 向被检查者解释高血压现症风险分层评估和高血压远期风险评估结果。(5) 5. 语言亲切，态度和蔼，取得配合。(2)		
综合评价	15	1. 尊重被检查者，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀(3) 2. 确保被检查者安全及隐私保护；(3) 3. 书写清晰规范。(4) 4. 在规定时间内完成，每超过1分钟扣1分，扣满5分为止(5)		
合计	100			

2-2 分表 2 高血压测量考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 测量者准备： ①着装整齐，符合职业要求； ②手腕无饰品，指甲已修剪，洗手。(2) 2. 环境准备：室内整洁，宽敞、明亮、温湿度适宜。(2) 3. 被检查者准备：已知晓测量目的及配合方法。(2) 4. 物品准备：电子血压计，记录本，笔，手消毒剂等。 ①用物准备齐全(少一个扣0.5分，最多扣2分)；(1) ②检查用物性能（口述性能情况）；(2) ③摆放有序。(1)		
沟通评估	10	1. 微笑面对被检查者，沟通有效。(2) 2. 核对被检查者的信息。(2) 3. 向被检查者解释操作的目的、方法。(4) 4. 语言亲切，态度和蔼，取得配合。(2)		
实施过程	65	1. 血压测量（50分） ①被检查者取坐位，露出手臂至肩部，伸直肘部，手掌向上。(10) ②放平电子血压计，使电子血压计和肱动脉、心脏处于同一水平面上。(5)		

		③在肘窝上 2~3cm 缠绕好袖带，袖带标记对准被检查者中指，松紧以能放入一指为度。(15) ④按下血压测量开关。(5) ⑤血压读数准确。(10) ⑥正确处理电子血压计：松开袖带，排尽袖带内余气。(5)		
		2. 测量后处理 (15 分) ①帮助被检查者整理衣袖，取舒适体位 (3) ②正确记录血压值：收缩压/舒张压 (mmHg) (3) ③告知测量结果，并进行个性化健康教育 (8) ④消毒双手 (1)		
综合评价	15	1. 尊重被检查者，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀 (3) 2. 确保被检查者安全及隐私保护；(3) 3. 操作规范，动作熟练、轻柔。(4) 4. 在规定时间内完成，每超过 1 分钟扣 1 分，扣满 5 分为止 (5)		
合计	100			

附参考资料：

2-2 附表 1 健康危险因素

不可干预的危险因素	
可干预的危险因素	

2-2 附表 2 高血压客户心血管危险分层标准

危险因素和病史	血压水平		
	1 级	2 级	3 级
无其他危险因素	低危	中危	高危
1~2 个危险因素	中危	中危	极高危
≥3 个危险因素或糖尿病或靶器	高危	高危	极高危

官损害			
并发症	极高危	极高危	极高危

2-3 附表 2 男性 FRS 表

分值	年龄/岁	HDL-C/ (mg/dl)	TC/ (mg/dl)	SBP (未治疗)	DBP (治疗后)	吸烟	糖尿病
-2		≥60		<120			
-1		50~59					
0	30~34	45~49	<160	120~129	<120	否	否
1		35~44	160~199	130~139			
2	35~39	<35	200~239	140~159	120~129		
3			240~279	≥160	130~139		是
4			≥280		140~159	是	
5	40~44				≥160		
6	45~49						
7							
8	50~54						
9							
10	55~59						
11	60~64						
12	65~69						
13							
14	70~74						
15	≥75						

2-2 附表 3 男性 VCD 风险和心脏年龄/血管年龄

得分	风险/%	心脏年龄/岁
≤-3	<1	<30
-2	1.1	<30
-1	1.4	<30
0	1.6	30
1	1.9	32
2	2.3	34
3	2.8	36
4	3.3	38
5	3.9	40
6	4.7	42
7	5.6	45
8	6.7	48
9	7.9	51
10	9.4	54

11	11.2	57
12	13.2	60
13	15.6	64
14	18.4	68
15	21.6	72
16	25.3	76
17	29.4	>80
≥18	>30	>80

3. 试题编号：2-3 冠状动脉粥样硬化性心脏病的风险评估

(1) 任务描述

陈林，男性，65岁，已婚，退休工程师。被检查者于3年前，因情绪激动感左侧胸部疼痛，呈压迫感，伴有微汗，疼痛经休息3~5分钟消失。平常有类似发作，但无发热、咳嗽、心悸、气促，经常在社区医院测血压和心电图，血压稳定在120/75mmHg左右，心电图显示ST段压低。吸烟30年，20支/日，不饮酒，无其他病史。于2021年6月3日在医院健康管理中心体检，体检号1718037。体检结论阳性结果有：心电图检查：窦性心动过速，V3、V4、V5导联ST段压低；总胆固醇增高（223mg/dl）；BMI：25.5kg/m²；CT：双肺多发结节（Lung-RADS2类）；双肺纹理增粗；④B超：轻度脂肪肝。

被检查者了解到健康管理中心可以进行心血管系统状态检测，今日再次来到健康管理中心，假如你是健康管理师，请完成下列任务：

1) 请熟悉该检查者体检报告，并综合以往体检结果完成被检查者冠状动脉粥样硬化性心脏病的风险评估，并告之被检查者。

2) 请对被检查者进行心血管系统状态检测。

(2) 实施条件

项目 条件	冠状动脉粥样硬化性心脏病风险评估实施条件	备注
场地	模拟健康体检中心办公室	
设施设备	①办公桌1；②椅子2；③健康体检报告	
工具 (用物)	①笔；②A4纸；③记录本	

项目	心血管系统状态检测实施条件	备注
----	---------------	----

条件		
场地	①模拟健康管理中心检查室；②物品准备室；③处置室	
设施设备	①床单位；②志愿者及家属各1名（主考学校准备）；③治疗车（配手消毒剂；生活垃圾桶、医用垃圾桶）；④屏风或床帘；⑤床头有电源插座；⑥挂钟或备挂表	
工具（用物）	治疗车上放置治疗盘：①心血管系统状态检测及导联线、配套的血压袖带；②治疗碗内干纱布；③75%酒精；④棉球；⑤一次性电极片；⑥手消毒剂；⑦记录表；⑧笔	

(3) 考核时量 考核总时量为 65 分钟

考核场地		考核环节	考核时量（分钟）	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	准备环节 1：抽签审题	5	15
	物品准备室	准备环节 2：用物准备	10	
技能操作区	模拟体检中心办公室	实施环节 1：冠状动脉粥样硬化性心脏病风险评估	20	50
	模拟健康管理中心检查室	实施环节 2：心血管系统状态检测评估	30	
合 计			65	65

(4) 评分细则 成绩评定：考生成绩=2 个技能操作实得分之和÷2。

2-3 分表 1 冠状动脉粥样硬化性心脏病风险评估考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 测量者准备： ①着装整齐，符合职业要求； ②手腕无饰品，指甲已修剪，洗手。（2） 2. 环境准备： 室内整洁、宽敞、明亮、温湿度适宜。（2） 3. 被检查者准备： 已知晓风险评估目的及配合方法。（2） 4. 物品准备： 体检报告、记录本、笔、A4 纸等。 ①用物准备齐全（少一个扣 0.5 分，最多扣 2 分）；（1） ②检查用物性能（口述性能情况）；（2） ③摆放有序。（1）		
风险评估	55	1. ICVD 评分（附表 1）（30 分） ①正确评估年龄分数。（5） ②正确评估胆固醇分数。（5） ③正确评估 BMI 分数。（5）		



		④正确评估收缩压分数。(5) ⑤正确评估吸烟、糖尿病分数。(5) ⑥正确计算总分。(5)		
		2. 缺血性心血管病发病危险评估 (25 分) ①正确根据 ICVD 绝对风险值表(附表 2)查的总分对应绝对风险。(5) ②根据 ICVD 参考风险值表(附表 3), 将绝对风险与对应年龄的平均风险和最低风险进行比较。(5) ③记录、分析结果。(15)		
沟通评估	20	1. 微笑面对被检查者, 沟通有效。(3) 2. 核对被检查者的信息。(3) 3. 告之被检查者危险因素。(5) 4. 向被检查者解释缺血性心血管病发病危险评估结果。(6) 5. 语言亲切, 态度和蔼, 取得配合。(3)		
综合评价	15	1. 尊重被检查者, 沟通语言恰当; 最大限度体现人文关怀 (3) 2. 确保被检查者隐私保护: (3) 3. 书写清晰规范。(4) 4. 在规定时间内完成, 扣满 5 分为止 (5)		
合计	100			

2-3 分表 2 心血管系统状态检测评估考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 测量者准备: ①着装整齐, 符合职业要求; ②手腕无饰品, 指甲已修剪, 洗手。(2) 2. 环境准备: 室内整洁、宽敞、明亮、温湿度适宜、保护隐私。(2) 3. 被检查者准备: 已知晓测量目的及配合方法。(2) 4. 物品准备: 心血管系统状态检测及导联线, 配套的血压袖带; 治疗碗内干纱布; 75%酒精; 棉球; 一次性电极片; 手消毒剂; 记录表; 笔等。 ①用物准备齐全(少一个扣 0.5 分, 最多扣 2 分); (1) ②检查用物性能(口述性能情况); (2) ③摆放有序。(1)		
沟通评估	10	1. 微笑面对被检查者, 沟通有效。(2) 2. 核对被检查者的信息。(2) 3. 向被检查者解释操作的目的、方法。(4) 4. 语言亲切, 态度和蔼, 取得配合。(2)		
实施过程	65	1. 开机 (10 分) ①帮助被检查者取舒适卧位, 告知配合要点, 取得配合 (4) ②正确连接电源及各导联线, 并将电极片与 ECG 各导联线电极相连接, 并检查各导联线是否是设备相连 (4)		



		③开机 (2)		
		2. 开始检测 (40 分) ①打开检测软件, 输入客户的基本信息 (2) ②四肢袖带缠绕正确, 松紧合适 (8) ③血氧饱和度连接检测部位 (5) ④清洁皮肤, 心电检测电极片连接到检测部位 (10) ⑤再次检查各导联线是否连接 (5) ⑥开始检测, 等待五分钟左右, 期间客户要保持安静, 不要乱动 (5) ⑦检测完毕后, 依次拆除各导联线 (5)		
		2. 测量后处理 (15 分) ①帮助被检查者整理衣袖 (2) ②打印结果 (2) ③正确记录数值 (2) ④告知测量结果 (8) ⑤消毒双手 (1)		
综合评价	15	1. 尊重被检查者, 沟通语言恰当; 最大限度体现人文关怀 (3) 2. 确保被检查者安全及隐私保护; (3) 3. 操作规范, 动作熟练、轻柔。(4) 4. 在规定时间内完成, 每超过 1 分钟扣 1 分, 扣满 5 分为止 (5)		
合计	100			

附参考资料:

2-3 附表 1 IVCD 评分表

参数	选项	男	女
年龄/岁	35~39	0	0
	40~44	1	1
	45~49	2	2
	50~54	3	3
	55~59	4	4
	≥60	从 5 分开始, 每 5 岁加 1 分	
TC/(mg/dl)	<200	0	0
	≥200	1	1
BMI/(kg/m ²)	<24	0	0
	24~	1	1
	≥28	2	2
SBP/mmHg	<120	-2	-2
	120~	0	0
	130~	1	1
	140~	2	2

	160~	5	3
	≥180	8	4
吸烟	是	0	0
	否	2	1
糖尿病	是	0	0
	否	1	2

2-3 附表 2 ICVD 绝对风险值表

男		女	
总分	绝对危险/%	总分	绝对危险/%
≤-1	0.3	-2	0.1
0	0.5	-1	0.2
1	0.6	0	0.2
2	0.8	1	0.2
3	1.1	2	0.3
4	1.5	3	0.5
5	2.1	4	1.5
6	2.9	5	2.1
7	3.9	6	2.9
8	5.4	7	3.9
9	7.3	8	5.4
10	9.7	9	7.3
11	12.8	10	9.7
12	16.8	11	12.8
13	21.7	12	16.8
14	27.7	≥13	21.7
15	35.3		
16	44.3		
17	52.6		

2-3 附表 3 ICVD 参考风险值表

年龄/岁	男		女	
	平均风险/%	最低风险/%	平均风险/%	最低风险/%
35~39	1.0	0.3	0.3	0.1
40~44	1.4	0.4	0.4	0.1
45~49	1.9	0.5	0.6	0.2
50~54	2.6	0.7	0.9	0.3
55~59	3.6	1.0	1.4	0.5

4. 试题编号：2-4 2 型糖尿病的风险评估



(1) 任务描述

李丽，女，45岁，办公室文员，近一年出现多尿多饮症状，来到社区医院健康管理中心进行咨询。假如你是健康管理师，请完成下列任务：

- 1) 请根据《中国糖尿病风险评分表》完成相关检查及信息收集。
- 2) 请根据《中国糖尿病风险评分表》对该被检查者进行糖尿病的风险评估。

(2) 实施条件

项目 条件	《中国糖尿病风险评分表》相关检查及信息收集实施条件	备注
场地	①模拟健康体检中心检测室②物品准备室；③处置室	
设施设备	①办公桌1；②椅子2；③志愿者（抽考学校准备）；④健康体检报告⑤生活垃圾桶；⑥医用垃圾桶	
工具 (用物)	①电子血压计；②皮尺；③身高体重测量仪；④笔；⑤计算器和记录本⑥手消毒剂	

项目 条件	2型糖尿病风险评估实施条件	备注
场地	①模拟健康体检中心检测室；②物品准备室；③处置室	
设施设备	①办公桌1；②椅子2；③志愿者（抽考学校准备）；④健康体检报告⑤生活垃圾桶；⑥医用垃圾桶	
工具 (用物)	①记录表；②计算器；③笔；④手消毒剂	

(3) 考核时量 考核总时量为60分钟

考核场地		考核环节	考核时量（分钟）	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	准备环节1：抽签审题	5	15
	物品准备室	准备环节2：用物准备	10	
技能操作区	模拟健康体检中心检测室	实施环节1：《中国糖尿病风险评分表》相关检查及信息收集实施条件	30	45
	模拟健康体检中心检测室	实施环节2：2型糖尿病风险评估	15	
合 计			60	60

(4) 评分细则 成绩评定：考生成绩=2个技能操作实得分之和÷2。

2-4 分表 1 《中国糖尿病风险评分表》相关检查及信息收集考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 测量者准备: ① 着装整齐, 符合职业要求; ② 手腕无饰品, 指甲已修剪, 洗手。(2) 2. 环境准备: 室内整洁, 宽敞, 明亮, 温湿度适宜。(2) 3. 被检查者准备: 已知晓检查目的及配合方法。(2) 4. 物品准备: ① 电子血压计; ② 皮尺; ③ 身高体重测量仪; ④ 笔; ⑤ 计算器和记录本 ⑥ 手消毒剂等。 ① 用物准备齐全(少一个扣 0.5 分, 最多扣 2 分); (1) ② 检查用物性能(口述性能情况); (2) ③ 摆放有序。(1)		
《中国糖尿病风险评分表》相关检查及信息收集	70	1. 相关信息收集(2分) 年龄、家族史(父母、同胞、子女)、性别		
		2. 血压测量(50分) ① 被检查者取坐位, 露出手臂至肩部, 伸直肘部, 手掌向上。(10) ② 放平电子血压计, 使电子血压计和肱动脉、心脏处于同一水平面上。(5) ③ 在肘窝上 2~3cm 缠绕好袖带, 袖带标记对准被检查者中指, 松紧以能放入一指为度。(15) ④ 按下血压测量开关。(5) ⑤ 血压读数准确。(10) ⑥ 正确处理电子血压计: 松开袖带, 排尽袖带内余气。(5)		
		3. 腰围测量(10分) ① 嘱受试者自然站立、两脚分开 30~40cm, 脱掉上衣或者拉高上衣至腋下, 暴露腰部。(4) ② 用一根没有弹性、最小刻度为 1mm 的皮尺, 放在被测右侧腋中线脐骨上缘与第十二肋骨下缘连线的中点(通常是腰部自然最窄部位), 沿水平方向围绕腹部一周, 紧贴而不压迫皮肤, 在正常呼气末测量腰围的长度。(4) ③ 记录: 以 cm 为单位, 误差不得超过 1mm。(2)		
		4. 体重指数(8分) ① 正确测量身高体重, 根据受试者身高体重测量值计算其体重指数。(5) ② 根据中国成人超重和肥胖程度判断标准判断其体重状况(口述判断标准)。(3)		
沟通评估	10	1. 微笑面对被检查者, 沟通有效。(2) 2. 核对被检查者的信息。(2) 3. 告之被检查者危险因素。(4) 4. 语言亲切, 态度和蔼, 取得配合。(2)		
综合评价	10	1. 尊重被检查者, 沟通语言恰当; 最大限度体现人文关怀(1) 2. 确保被检查者安全及隐私保护;(2)		



		3. 书写清晰规范。(2) 4. 在规定时间内完成, 每超过 1 分钟扣 1 分, 扣满 5 分为止 (5)		
合计	100			

2-4 分表 2 中国糖尿病风险评估评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 评估者准备: ① 着装整齐, 符合职业要求; ② 手腕无饰品, 指甲已修剪, 洗手。(2) 2. 环境准备: 室内整洁、宽敞、明亮, 温湿度适宜。(2) 3. 被评估者准备: 已知晓风险评估目的及配合方法。(2) 4. 物品准备: 记录本、笔、A4 纸等。 ① 用物准备齐全(少一个扣 0.5 分, 最多扣 2 分); (1) ② 检查用物性能(口述性能情况); (2) ③ 摆放有序。(1)		
风险评估	60	1. 列出健康危险因素 (45 分) ① 年龄评分正确。(9) ② 血压评分正确。(9) ③ 家族史评分正确。(9) ④ 体重指数评分正确。(9) ⑤ 性别评分正确。(9) 2. 总分计算 (5 分) 总分计算正确。(5) 3. 判断 (10 分) 判断是否进行 OGTT, 并告之被评估者。		
沟通评估	15	1. 微笑面对被评估者, 沟通有效。(2) 2. 核对被评估者的信息。(2) 3. 告之被评估者危险因素。(4) 4. 向被评估者解释糖尿病风险评估结果。(5) 5. 语言亲切, 态度和蔼, 取得配合。(2)		
综合评价	15	1. 尊重被检查者, 沟通语言恰当; 最大限度体现人文关怀 (3) 2. 确保被检查者安全及隐私保护; (3) 3. 书写清晰规范。(4) 4. 在规定时间内完成, 每超过 1 分钟扣 1 分, 扣满 5 分为止 (5)		
合计	100			

附参考资料:



2-4 附表 1 中国糖尿病风险评估表

评分指标	分值	评分指标	分值
年龄/岁		腰围/cm	
20-24	0	男性<75.0, 女性<70.0	0
25-34	4	男性 75.0-79.9, 女性 70.0-74.9	3
35-39	8	男性 80.0-84.9, 女性 75.0-79.9	5
40-44	11	男性 85.0-89.9, 女性 80.0-84.9	7
45-49	12	男性 90.0-94.9, 女性 85.0-89.9	8
50-54	13	男性≥95.0, 女性≥90.0	10
55-59	15	糖尿病家族史(父母、同胞、子女)	
60-64	16	无	0
65-74	18	有	6
收缩压/mmHg		体重指数/(kg/m ²)	
<110	0	<22.0	0
110-119	1	22.0-23.9	1
120-129	3	24.0-29.9	3
130-139	6	≥30	5
140-149	7	性别	
150-159	8	女性	0
≥160	10	男性	2

5. 试题编号: 2-5 骨质疏松的风险评估

(1) 任务描述

李爷爷, 70岁, 身高 170cm, 体重 75Kg。退休干部。饮食清淡, 每日饭后散步, 近半年来遇寒冷天气, 关节及腰背部偶有疼痛。家人为其身体健康, 特带李爷爷来健康管理中心进行体检。作为一名三级健康管理师, 请完成下列任务:

- 1) 对被检查者进行脊柱及四肢检查与评价。
- 2) 对被检查者进行骨密度检测。

(2) 实施条件

项目 条件	脊柱四肢检查	备注
场地	①模拟健康体检中心检测室②物品准备室; ③处置室	
设施设备	①办公桌 1; ②椅子 2; ③志愿者(抽考学校准备); ④健康体检报告⑤生活垃圾桶; ⑥医用垃圾桶	
工具 (用物)	①叩诊锤; ②笔; ③记录本④手消毒剂	



项目 条件	骨密度检查	备注
场地	①模拟健康体检中心检测室；②物品准备室；③处置室	
设施设备	①骨密度检测仪；②椅子2；③志愿者（抽考学校准备）；④健康体检报告⑤生活垃圾桶；⑥医用垃圾桶	
工具 (用物)	①医用超声耦合剂；②笔、记录本；③纸巾；④手消毒剂	

(3) 考核时量 考核总时量为 60 分钟

考核场地		考核环节	考核时量 (分钟)	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	准备环节 1: 抽签审题	5	15
	物品准备室	准备环节 2: 用物准备	10	
技能操作区	模拟健康体检中心检测室	实施环节 1: 脊柱及四肢检查与评价	20	45
	模拟健康体检中心检测室	实施环节 2: 骨密度检测	25	
合 计			60	60

(4) 评分细则 成绩评定: 考生成绩=2 个技能操作实得分之和÷2。

2-5 分表 1 脊柱四肢检查考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	20	1. 测量者准备: ①着装整齐, 符合职业要求; ②手腕无饰品, 指甲已修剪, 洗手。(2) 2. 环境准备: 室内整洁、宽敞, 明亮, 温湿度适宜。(3) 3. 被检查者准备: ①核对被检查者个人信息到位 (2) ②解释并取得合作 (3) ③评估病情 (3) ④体位合适 (2) 4. 物品准备: 用物准备齐全 (少或者准备错误一个扣 0.5 分, 扣完 5 分为止); 逐一对用物进行评估, 质量符合要求; 摆放有序, 符合操作原则 (5)		
实施	60	1. 沟通人文关怀 (10 分) ①核对被检查者、操作前做好解释并取得合作 (4) ②协助被检查者取合适体位, 暴露检查部位, 注意保暖, 保护被检查者隐私 (6)		
		2. 脊柱弯曲度 (15 分) ①指导体位: 指导被检查者取站位, 双脚打开与肩同宽。(5)		



		②检查方法：脊柱有无前后凸、侧弯、活动度，有无压痛和叩击痛。(10)		
		3. 四肢及手的检查 (15 分) ①四肢及手的形态 (4) ②关节形态 (4) ③四肢 (3) ④关节的活动 (4)。		
		4. 评价 (10 分) 脊柱及四肢的形态、活动度等 (10)		
		5. 操作后处理 (10 分) ①整理协助被检查者取舒适体位 (5) ②消毒双手，记录 (5)		
职业素养	10	1. 仪表端庄，着装规范，举止得体 (3) 2. 语言亲切，表达规范，解释及宣教耐心细致，沟通有效 (4) 3. 态度和蔼，体现个体化服务 (3)		
综合评价	10	1. 尊重被检查者，沟通语言恰当：(1) 2. 确保被检查者安全及隐私保护：(2) 3. 书写清晰规范。(2) 4. 在规定时间内完成，每超过 1 分钟扣 1 分，扣满 5 分为止 (5)		
合计	100			

2-5 分表 2 骨密度检测操作考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 评估者准备： ①着装整齐，符合职业要求； ②手腕无饰品，指甲已修剪，洗手。(2) 2. 环境准备： 室内整洁、宽敞、明亮、温湿度适宜。(2) 3. 被评估者准备： 已知晓风险评估目的及配合方法。(2) 4. 物品准备： 记录本、笔、A4 纸等。 ①用物准备齐全(少一个扣 0.5 分，最多扣 2 分)； (1) ②检查用物性能 (口述性能情况)； (2) ③摆放有序。(1)		
实施	60	1. 开机 (6 分) ①再次核对，告知配合要点，取得配合 (2) ②打开电脑和超声盒，点击进入电脑超声骨密度工作站 (4) 2. 开始检测 (40 分) ①点击新增、输入被检查者卡号、姓名、性别、年龄、身高、体重等信息并保存 (6) ②协助体检者做测量定位及摆位 (5)		



		③选择测量手,测量位置准确(10) ④开始测量,测量过程中轻微摆动探头角度(8) ⑤找到最高峰值固定测量,测量结束(6) ⑥清洁检测部位皮肤(5)		
		3.检测后处理(14分) ①协助客户取舒适体位(2) ②消毒双手,记录(2) ③分析检查报告单,对客户和家属进行健康教育(6) ④整理用物,医用垃圾初步处理正确(2)		
沟通 评估	15	1.微笑面对被评估者,沟通有效。(2) 2.核对被评估者的信息。(2) 3.告之被评估者危险因素。(4) 4.向被评估者解释糖尿病风险评估结果。(5) 5.语言亲切,态度和蔼,取得配合。(2)		
综合 评价	15	1.尊重被检查者,沟通语言恰当;最大限度体现人文关怀(3) 2.确保被检查者安全及隐私保护;(3) 3.书写清晰规范。(4) 4.在规定时间内完成,每超过1分钟扣1分,扣满5分为止(5)		
合计	100			

三、健康干预与健康指导模块

1. 试题编号: 3-1 高血压高危人群的健康干预与健康指导

(1) 任务描述

李先生,男,50岁,行政管理员,身高175cm,体重95kg,工作压力大,在外用餐频次高,每周5~7个饭局,喜欢吃腌制食物,每天饮白酒7~8两,被动吸烟多,几乎不锻炼。最近三个月感觉乏力、头晕,活动后心悸。其哥哥有高血压病。在今年的体检中,发现血压为138/88mmHg,低密度脂蛋白3.9mmol/L(0~3.37mmol/L),总胆固醇6.00mmol/L(0~5.2mmol/L)。现李先生及家人到健康管理中心咨询,假如你是健康管理师,请完成下列任务:

- 1) 请用电子血压计为李先生测量血压。
- 2) 请为李先生制定健康干预计划,并将干预计划告知给李先生。
- 3) 请为李先生开展健康指导。

(2) 实施条件

项目 条件	血压测量实施条件	备注
场地	①模拟健康体检中心办公室;②物品准备室;③处置室	



设施设备	①办公桌 1；②椅子 2；③志愿者（抽考学校准备）；④健康体检报告⑤生活垃圾桶；⑥医用垃圾桶	
工具（用物）	①电子血压计；②记录表；③笔；④手消毒剂	

项目 条件	高血压健康干预计划制定实施条件	备注
场地	模拟健康体检中心办公室	
设施设备	①办公桌 1；②椅子 2；③健康体检报告	
工具（用物）	①笔；②A4 纸；③记录本	

项目 条件	高血压健康指导实施条件	备注
场地	①模拟健康体检中心办公室；②物品准备室；③处置室	
设施设备	①办公桌 1；②椅子 2；③志愿者（抽考学校准备）；④健康体检报告⑤生活垃圾桶；⑥医用垃圾桶	
工具（用物）	①高血压防控宣传小册；②记录表；③笔；④手消毒剂；⑤电子血压计	

(3) 考核时量 考核总时量为 65 分钟

考核场地		考核环节	考核时量（分钟）	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	准备环节 1：抽签审题	5	15
	物品准备室	准备环节 2：用物准备	10	
技能操作区	模拟体检中心办公室	实施环节 1：血压测量	10	50
	模拟体检中心办公室	实施环节 1：高血压健康干预计划制定	30	
	模拟体检中心办公室	实施环节 2：高血压健康指导	10	
合 计			65	65

(4) 评分细则 成绩评定：考生成绩=3 个技能操作实得分之和÷3。

3-1 分表 1 血压测量考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
------	----	---------	----	----



工作准备	10	1. 测量者准备: ①着装整齐, 符合职业要求; ②手腕无饰品, 指甲已修剪, 洗手。(2) 2. 环境准备: 室内整洁、宽敞、明亮、温湿度适宜。(2) 3. 被检查者准备: 已知晓测量目的及配合方法。(2) 4. 物品准备: 电子血压计、记录本、笔、手消毒剂等。 ①用物准备齐全(少一个扣0.5分, 最多扣2分); (1) ②检查用物性能(口述性能情况); (2) ③摆放有序。(1)		
沟通评估	10	1. 微笑面对被检查者, 沟通有效。(2) 2. 核对被检查者的信息。(2) 3. 向被检查者解释操作的目的、方法。(4) 4. 语言亲切, 态度和蔼, 取得配合。(2)		
实施过程	65	1. 血压测量 (50分) ①被检查者取坐位, 露出手臂至肩部, 伸直肘部, 手掌向上。(10) ②放平电子血压计, 使电子血压计和肱动脉、心脏处于同一水平面上。(5) ③在肘窝上2~3cm缠绕好袖带, 袖带标记对准被检查者中指, 松紧以能放入一指为度。(15) ④按下血压测量开关。(5) ⑤血压读数准确。(10) ⑥正确处理电子血压计: 松开袖带, 排尽袖带内余气。(5)		
		2. 测量后处理 (15分) ①帮助被检查者整理衣袖, 取舒适体位(3) ②正确记录血压值: 收缩压/舒张压(mmHg)(3) ③告知测量结果, 并进行个性化健康教育(8) ④消毒双手(1)		
综合评价	15	1. 尊重被检查者, 沟通语言恰当; 最大限度体现人文关怀(3) 2. 确保被检查者安全及隐私保护;(3) 3. 操作规范, 动作熟练、轻柔。(4) 4. 在规定时间内完成, 每超过1分钟扣1分, 扣满5分为止(5)		
合计	100			

3-1 分表 2 高血压健康干预计划制定考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
------	----	---------	----	----



工作准备	10	1. 健康管理师准备: ①着装整齐, 符合职业要求; ②手腕无饰品, 指甲已修剪, 洗手。(2) 2. 环境准备: 室内整洁、宽敞、明亮、温湿度适宜。(2) 3. 客户准备: 已知晓高血压健康干预的目的及配合方法。(2) 4. 物品准备: 体检报告, 记录本, 笔, A4 纸等。 ①用物准备齐全(少一个扣 0.5 分, 最多扣 2 分); (1) ②检查用物性能(口述性能情况); (2) ③摆放有序。(1)		
制定干预计划	60	1. 减少食盐摄入 (12 分) 干预目标: 每日食盐量逐步降至 6g。(3) ①食物烹调时尽可能用量具称量加用的食盐量, 如控盐勺, 每日盐量控制在 6g 内。(3) ②尽量少用腌制、卤制、泡制食物, 少用高盐食物, 可用替代产品如代用盐、食醋等。(3) ③宣传高盐饮食的危害, 高盐饮食者易患高血压。(3)		
		2. 合理饮食 (9 分) 干预目标: 合理饮食, 减少膳食脂肪, 营养均衡, 控制总热量。(3) ① 每日食油<25g, 每日瘦肉 50-100g, 奶类每日 250g。(3) ②每日新鲜蔬菜 400~500g, 水果 100g, 增加纤维素摄入。(3)		
		3. 增加运动锻炼 (11 分) 干预目的: 每周中等强度 5~7 次, 每次持续 30min 左右。(3) ①根据自己的爱好灵活选择运动形式, 步行、慢跑、游泳、慢跑、气功、太极拳等均可。(2) ②运动时上限心率=170-年龄。(2) ③量力而行, 循序渐进。(2) ④1 次运动时间不足 30min, 可以累计。(2)		
		4. 控制体重 (9 分) 干预目的: BMI<24kg/m², 腰围男性<90cm, 女性<85cm。(3) ①减少油脂性食物摄入, 减少总热量。(2) ②增加新鲜蔬菜和水果的摄入。(2) ③增加活动量, 保证每天摄入能量与消耗能量的平衡。(2)		
		5. 戒烟限酒 (12 分) 干预目的: 避免被动吸烟, 饮酒应适量: 白酒<50ml/d, 葡萄酒<100ml/d, 啤酒<250ml/d。(4) ①宣传吸烟的危害, 吸烟有害健康, 避免吸二手烟。(2) ②家人及周围同事应给予理解、关心和支持。(2) ③宣传过量饮酒的危害; 过量饮酒易患高血压。(2) ④鼓励限酒和戒酒, 酒瘾严重者, 可借助药物戒酒。(2)		



		6. 心理平衡 (7分) 干预目标: 减轻精神压力, 保持心理平衡。(3) ①避免负性情绪, 保持乐观情绪和积极向上的态度。(2) ②正确对待自己 and 他人, 寻找适合自己的心理调适方法。(2)		
沟通评估	15	1. 微笑面对被检查者, 沟通有效。(2) 2. 核对被检查者的信息。(2) 3. 告知被检查者危险因素。(4) 4. 向被检查者解释健康干预措施。(5) 5. 语言亲切, 态度和蔼, 取得配合。(2)		
综合评价	15	1. 尊重被检查者, 沟通语言恰当; 最大限度体现人文关怀 (5) 2. 确保被检查者安全及隐私保护; (5) 3. 在规定时间内完成, 每超过 1 分钟扣 1 分, 扣满 5 分为止 (5)		
合计	100			

3-1 分表 3 高血压健康指导考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 健康管理师准备: ①着装整齐, 符合职业要求; ②手腕无饰品, 指甲已修剪, 洗手。(2) 2. 环境准备: 室内整洁, 宽敞, 明亮, 温湿度适宜。(2) 3. 客户准备: 已知晓测量目的及配合方法。(2) 4. 物品准备: 高血压防控宣传小册、电子血压计、记录本、笔、A4 纸等。 ①用物准备齐全(少一个扣 0.5 分, 最多扣 2 分): (1) ②检查用物性能(口述性能情况): (2) ③摆放有序。(1)		
沟通评估	10	1. 微笑面对被检查者, 沟通有效。(2) 2. 核对被检查者的信息。(2) 3. 向被检查者解释健康指导的目的、方法。(4) 4. 语言亲切, 态度和蔼, 取得配合。(2)		
实施过程	65	①告知被检查者高血压的概念(5)、危害(5)、健康生活方式(5)、定期监测血压的重要性(5)。 ②告知被检查者高血压的危险因素(5); 目前被检查者存在的不健康的生活行为(5), 并按照健康干预计划有针对性进行生活方式的指导(10)。 ③告知被检查者自我监测血压的方法(10)、介绍并演示电子血压计的使用办法(15)。		
综合评价	15	1. 尊重被检查者, 沟通语言恰当; 最大限度体现人文关怀 (3) 2. 确保被检查者安全及隐私保护; (3) 3. 操作规范, 动作熟练、轻柔。(4)		

		4.在规定时间内完成，每超过1分钟扣1分，扣满5分为止（5）		
合计	100			

2. 试题编号：3-2 高血压客户健康与健康指导

（1）任务描述

某公司高管王先生，男，48岁，其父亲有高血压病史。近期常感觉疲惫、头晕、胸闷，不能集中精力，平时工作压力大，经常加班、熬夜、应酬，每日饮酒约150~200ml，持续饮酒5~10年，每天吸烟10~15支，持续10年，基本不运动，口服降压药三个月。今日来医院健康管理中心体检，部分体检结果如下：身高175cm，体重90kg，血压138/85mmHg，腰围98cm，臀围86cm，空腹血糖6.40mmol/L，低密度脂蛋白4.0mmol/L，总胆固醇6.00mmol/L。现王先生前来领取体检报告，假如你是健康管理师，请完成下列任务：

- 1) 请为王先生测量血压。
- 2) 请为王先生制定干预计划并告知。
- 3) 请为王先生开展健康教育。

（2）实施条件

项目 条件	血压测量实施条件	备注
场地	①模拟健康体检中心办公室；②物品准备室；③处置室	
设施设备	①办公桌1；②椅子2；③志愿者（抽考学校准备）；④健康体检报告⑤生活垃圾桶；⑥医用垃圾桶	
工具 (用物)	①电子血压计；②记录表；③笔；④手消毒剂	

项目 条件	高血压健康干预计划制定实施条件	备注
场地	模拟健康体检中心办公室	
设施设备	①办公桌1；②椅子2；③健康体检报告	
工具 (用物)	①笔；②A4纸；③记录本	

项目 条件	高血压健康指导实施条件	备注
----------	-------------	----



场地	①模拟健康体检中心办公室；②物品准备室；③处置室	
设施设备	①办公桌 1；②椅子 2；③志愿者（抽考学校准备）；④健康体检报告⑤生活垃圾桶；⑥医用垃圾桶	
工具（用物）	①高血压防控宣传小册；②记录表；③笔；④手消毒剂；⑤电子血压计	

(3) 考核时量 考核总时量为 65 分钟

考核场地		考核环节	考核时量（分钟）	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	准备环节 1：抽签审题	5	15
	物品准备室	准备环节 2：用物准备	10	
技能操作区	模拟体检中心办公室	实施环节 1：血压的测量	10	50
	模拟体检中心办公室	实施环节 2：高血压健康干预计划制定	30	
	模拟体检中心办公室	实施环节 3：高血压健康指导	10	
合 计			65	65

(4) 评分细则 成绩评定：考生成绩=3 个技能操作实得分之和÷3。

3-2 分表 1 血压测量考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 测量者准备： ①着装整齐，符合职业要求；②手腕无饰品，指甲已修剪，洗手。（2） 2. 环境准备： 室内整洁，宽敞，明亮，温湿度适宜。（2） 3. 被检查者准备： 已知晓测量目的及配合方法。（2） 4. 物品准备： 电子血压计、记录本、笔、手消毒剂等。 ①用物准备齐全（少一个扣 0.5 分，最多扣 2 分）；（1） ②检查用物性能（口述性能情况）；（2） ③摆放有序。（1）		
沟通评估	10	1. 微笑面对被检查者，沟通有效。（2） 2. 核对被检查者的信息。（2） 3. 向被检查者解释操作的目的、方法。（4） 4. 语言亲切，态度和蔼，取得配合。（2）		
实施过程	65	1. 血压测量（50 分） ①被检查者取坐位，露出手臂至肩部，伸直肘部，手掌向上。（10）		



		②放平电子血压计，使电子血压计和肱动脉、心脏处于同一水平面上。(5) ③在肘窝上 2~3cm 缠绕好袖带，袖带标记对准被检查者中指，松紧以能放入一指为度。(15) ④按下血压测量开关。(5) ⑤血压读数准确。(10) ⑥正确处理电子血压计：松开袖带，排尽袖带内余气。(5)		
		2. 测量后处理 (15 分) ①帮助被检查者整理衣袖，取舒适体位 (3) ②正确记录血压值：收缩压/舒张压 (mmHg) (3) ③告知测量结果，并进行个性化健康教育 (8) ④消毒双手 (1)		
综合评价	15	1. 尊重被检查者，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀 (3) 2. 确保被检查者安全及隐私保护；(3) 3. 操作规范，动作熟练、轻柔。(4) 4. 在规定时间内完成，每超过 1 分钟扣 1 分，扣满 5 分为止 (5)		
合计	100			

3-2 分表 2 高血压健康干预计划制定考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 健康管理师准备： ①着装整齐，符合职业要求； ②手腕无饰品，指甲已修剪，洗手。(2) 2. 环境准备： 室内整洁、宽敞、明亮、温湿度适宜。(2) 3. 客户准备： 已知晓高血压健康干预的目的及配合方法。(2) 4. 物品准备： 体检报告、记录本、笔、A4 纸等。 ①用物准备齐全(少一个扣 0.5 分，最多扣 2 分)； (1) ②检查用物性能 (口述性能情况)； (2) ③摆放有序。(1)		
制定干预计划	60	1. 减少食盐摄入 (12 分) 干预目标：每日食盐量逐步降至 6g。(3) ①食物烹调时尽可能用量具称量加用的食盐量，如控盐勺，每日盐量控制在 6g 内。(3) ②尽量少用腌制、卤制、泡制食物，少用高盐食物，可用替代产品如代用盐、食醋等。(3) ③宣传高盐饮食的危害，高盐饮食者易患高血压。(3)		



		2. 合理饮食 (9 分) 干预目标: 合理饮食, 减少膳食脂肪, 营养均衡, 控制总热量。(3) ① 每日食油<25g, 每日瘦肉 50-100g, 奶类每日 250g。(3) ② 每日新鲜蔬菜 400~500g, 水果 100g, 增加纤维素摄入。(3)		
		3. 增加运动锻炼 (11 分) 干预目的: 每周中等强度 5~7 次, 每次持续 30min 左右。(3) ① 根据自己的爱好灵活选择运动形式, 步行、慢跑、游泳、慢跑、气功、太极拳等均可。(2) ② 运动时上限心率=170-年龄。(2) ③ 量力而行, 循序渐进。(2) ④ 1 次运动时间不足 30min, 可以累计。(2)		
		4. 控制体重 (9 分) 干预目的: BMI<24kg/m², 腰围男性<90cm, 女性<85cm。(3) ① 减少油脂性食物摄入, 减少总热量。(2) ② 增加新鲜蔬菜和水果的摄入。(2) ③ 增加活动量, 保证每天摄入能量与消耗能量的平衡。(2)		
		5. 戒烟限酒 (12 分) 干预目的: 避免被动吸烟, 饮酒应适量: 白酒<50ml/d, 葡萄酒<100ml/d, 啤酒<250ml/d。(4) ① 宣传吸烟的危害, 吸烟有害健康, 避免吸二手烟。(2) ② 家人及周围同事应给予理解、关心和支持。(2) ③ 宣传过量饮酒的危害: 过量饮酒易患高血压。(2) ④ 鼓励限酒和戒酒, 酒瘾严重者, 可借助药物戒酒。(2)		
		6. 心理平衡 (7 分) 干预目标: 减轻精神压力, 保持心理平衡。(3) ① 避免负性情绪, 保持乐观情绪和积极向上的态度。(2) ② 正确对待自己和他人, 寻找适合自己的心理调适方法。(2)		
沟通 评估	15	1. 微笑面对被检查者, 沟通有效。(2) 2. 核对被检查者的信息。(2) 3. 告知被检查者危险因素。(4) 4. 向被检查者解释健康干预措施。(5) 5. 语言亲切, 态度和蔼, 取得配合。(2)		
综合 评价	15	1. 尊重被检查者, 沟通语言恰当; 最大限度体现人文关怀 (5) 2. 确保被检查者安全及隐私保护; (5) 3. 在规定时间内完成, 每超过 1 分钟扣 1 分, 扣满 5 分为止 (5)		
合计	100			

3-2 分表 3 高血压健康指导考核评分细则

考核 内容	分 值	考核关键点得分	扣 分	得 分
----------	--------	---------	--------	--------



工作准备	10	1. 健康管理师准备: ①着装整齐, 符合职业要求; ②手腕无饰品, 指甲已修剪, 洗手。(2) 2. 环境准备: 室内整洁、宽敞、明亮、温湿度适宜。(2) 3. 客户准备: 已知晓测量目的及配合方法。(2) 4. 物品准备: 高血压防控宣传小册, 电子血压计, 记录本, 笔, A4 纸等。 ①用物准备齐全(少一个扣 0.5 分, 最多扣 2 分); (1) ②检查用物性能(口述性能情况); (2) ③摆放有序。(1)		
沟通评估	10	1. 微笑面对被检查者, 沟通有效。(2) 2. 核对被检查者的信息。(2) 3. 向被检查者解释健康指导的目的、方法。(4) 4. 语言亲切, 态度和蔼, 取得配合。(2)		
实施过程	65	①告知被检查者高血压的概念(5)、危害(5)、健康生活方式(5)、定期监测血压的重要性(5)。 ②告知被检查者高血压的危险因素(5); 目前被检查者存在的不健康的生活行为(5), 并按照健康干预计划有针对性进行生活方式的指导(10)。 ③告知被检查者非药物治疗与长期随访的重要性、坚持终身治疗的必要性。(5) ④告知被检查者高血压是可以治疗的。(5) ⑤告知被检查者自我监测血压的方法(5)、介绍并演示电子血压计的使用办法(10)。		
综合评价	15	1. 尊重被检查者, 沟通语言恰当; 最大限度体现人文关怀(3) 2. 确保被检查者安全及隐私保护;(3) 3. 操作规范, 动作熟练、轻柔。(4) 4. 在规定时间内完成, 每超过 1 分钟扣 1 分, 扣满 5 分为止(5)		
合计	100			

3. 试题编号: 3-3 糖尿病客户健康干预与健康指导

(1) 任务描述

兰女士, 55 岁。三个月前在单位例行检查时发现空腹血糖增高, 后在医院诊断为糖尿病, 已经接受药物治疗, 目前退休在家, 除了操持家务, 几乎没有体育锻炼, 喜欢吃烟熏油炸食物, 口味较重, 不嗜烟酒, 每日睡眠较差, 只能睡 3~4 小时。现兰女士来健康管理中心进行体检。假如你是健康管理师, 请完成下列任务:

1) 请为兰女士遵医嘱立即快速血糖测定。



2) 快速血糖测定血糖 16.3mmol/L, 请为兰女士注射胰岛素 2u。

2) 请为兰女士做糖尿病饮食指导。

(2) 实施条件

项目 条件	快速血糖测定实施条件	备注
场地	模拟健康体检中心办公室	
设施设备	①办公桌 1; ②椅子 2; ③治疗车 (配手消毒剂; 生活垃圾桶、医用垃圾桶、锐器盒); ④挂钟或备挂表	
工具 (用物)	①笔; ②A4 纸; ③治疗车上放治疗盘内置: 血糖仪、采血笔及针头、配套试纸; 75%乙醇; 无菌棉签	

项目 条件	胰岛素笔注射实施条件	备注
场地	①模拟治疗室; ②处置室	
设施设备	①病床; ②志愿者; ③治疗车 (配手消毒剂; 生活垃圾桶, 医用垃圾桶、锐器盒); ④屏风或床帘; ⑤挂钟或备挂表	
工具 (用物)	治疗车上放治疗盘内置: ①胰岛素笔、待用胰岛素笔芯; ②75%乙醇; ③无菌棉签; ④记录本; ⑤治疗单; ⑥笔	

项目 条件	糖尿病饮食指导实施条件	备注
场地	①模拟健康体检中心办公室; ②物品准备室; ③处置室	
设施设备	①办公桌 1; ②椅子 2; ③志愿者 (抽考学校准备); ④治疗车 (配手消毒剂; 生活垃圾桶、医用垃圾桶); ⑤屏风或床帘; ⑥挂钟或备挂表	
工具 (用物)	治疗车上放治疗盘内置: ①食材; ②厨具; ③计算器; ④食物交换份表; ⑤草稿纸; ⑥笔; ⑦食物秤	

(3) 考核时量 考核总时量为 70 分钟

考核场地		考核环节	考核时量 (分钟)	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	准备环节 1: 抽签审题	5	15
	物品准备室	准备环节 2: 用物准备	10	
技能操作区	模拟体检中心办公室	实施环节 1: 快速血糖测定	15	55
	模拟体检中心办公室	实施环节 2: 胰岛素笔注射	15	
	模拟体检中心办公室	实施环节 3: 糖尿病饮食指导	25	



合 计	70	70
-----	----	----

(4) 评分细则 成绩评定：考生成绩=3个技能操作实得分之和÷3。

3-3 分表 1 快速血糖测定考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 健康管理师准备： ①着装整齐，符合职业要求；②手腕无饰品，指甲已修剪，洗手。 (2) 2. 环境准备： 室内整洁、宽敞、明亮、温湿度适宜。(2) 3. 客户准备： 已知快速血糖测定目的及配合方法。(2) 4. 物品准备： 体检报告、记录本、笔、A4纸等。 ①用物准备齐全(少一个扣0.5分，最多扣2分)；(1) ②检查用物性能(口述性能情况)；(2) ③摆放有序。(1)		
实施	75	1. 采血前(25分) ①核对医嘱单、治疗卡、被检查者体检号、姓名。(2) ②向被检查者解释并取得合作。(4) ③评估被检查者全身情况、进食情况、心理状态，对疾病知识了解程度。(4) ④采血部位选择恰当，符合客户意愿，评估采血部位皮肤情况。 (5) ⑤开机，检查血糖仪性能是否良好，仪器条码与试纸条码一致。 (5) ⑥正确安装采血针头，调节合适深度。(5)		
		2. 采血(40分) ①做好解释，安慰客户。(5) ②正确选择采血部位和消毒皮肤，待干。(5) ③采血，进针深浅合适，减轻客户痛苦。(5) ④将一滴血抹到试纸测试区域。(5) ⑤将试纸插入机内，读取血糖值。(5) ⑥取出试纸，关闭仪器。(5) ⑦整理用物，针头及试纸丢入锐器盒和医用垃圾桶内集中处理正确。(5) ⑧洗手，记录测试结果并告知客户。(5)		
		3. 健康教育(10分) ①给予饮食指导和运动指导。(5) ②对需要长期监测血糖的客户可教会其血糖监测的方法。(5)		
综合评价	15	1. 尊重被检查者，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀(3) 2. 确保被检查者安全、满意；(3) 3. 操作规范，动作熟练，采血一次性成功。(4) 4. 在规定时间内完成，每超过1分钟扣1分，扣满5分为止(5)		

合计	100		
----	-----	--	--

3-3 分表 2 胰岛素笔注射考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 健康管理师准备: ①着装整齐,符合职业要求; ②手腕无饰品,指甲已修剪,洗手。(2) 2. 环境准备: 室内整洁,宽敞,明亮,温湿度适宜。(2) 3. 客户准备: 已知胰岛素笔注射目的及配合方法。(2) 4. 物品准备: ①用物准备齐全(少一个扣0.5分,最多扣2分): (1) ②检查用物性能(口述性能情况): (2) ③摆放有序。(1)		
实施	75	1. 备药(10分) ①核对医嘱,查对胰岛素名称、剂型(预混胰岛素需事先摇匀)。(2) ②消毒胰岛素笔芯前端,正确安装胰岛素笔用针头(平行方向安装针头)。(4) ③调节旋钮至1U排气,然后调节旋钮至所需剂量,经第二人核对。(4) 2. 注射(55分) ①核对医嘱单、治疗卡、被检查者体检号、姓名。(3) ②向被检查者解释并取得合作。(3) ③评估病情、年龄、肥胖程度、血糖水平、注射部位局部皮肤情况。(5) ④评估被检查者的心理状态、合作程度、进餐准备情况。(4) ⑤根据客户需求、胰岛素剂型,选择合适的注射部位:腹部、大腿外侧、上臂外侧、臀部。间隔上次注射点1cm以上,避开硬结、疤痕、感染处。(5) ⑥消毒注射部位皮肤,待干。(5) ⑦再次核对,正确皮下注射。成人及儿童使用4mm、5mm针头垂直90度进针,极度消瘦者及儿童使用6mm、8mm针头需捏皮(左手拇指、食指及中指捏起皮肤),必要时45度进针,考虑存在肌肉注射的风险。(5) ⑧注射完毕,继续按住推键,针头在皮下停留至少10秒钟。(2) ⑨干棉签按压拔出针尖。(2) ⑩注射完毕,套上针头的大保护帽,卸下针头,弃至锐器盒。(3)		



		⑪安置客户舒适卧位。(3) ⑫清理用物,消毒双手或洗手。(5) ⑬评估胰岛素笔芯内的剩余量,若不足及时联系医生,为下次注射做好准备。(5) ⑭做好必要的记录(5)		
		3.健康教育(10分) 根据胰岛素剂型的不同,指导正确的进食时间,做好低血糖的预防。		
综合评价	15	1.仪表端庄,着装规范,举止大方得体。(3) 2.尊重被检查者,态度和蔼;最大限度体现人文关怀。(3) 3.语言亲切,表达规范,解释及宣教耐心细致,沟通有效。(3) 4.操作规范,动作熟练、注射剂量精准,安全有效,无菌观念强。(3) 5.在规定时间内完成,每超过1分钟扣1分。(3)		
合计	100			

3-3 分表 3 糖尿病饮食指导考核评分细则

服务技能一级指标	分值	二级指标及关键点得分	扣分	得分
工作准备	8	1.健康管理师准备: ①着装整齐,符合职业要求; ②手上无饰品,指甲已修剪。(2) 2.环境准备:室内整洁、温湿度适宜,必要时关闭门窗,保护隐私。(2) 3.客户准备:评估病人心理状况,解释并取得合作。(2) 4.物品准备:用物准备齐全(少一个扣0.5分,扣完2分为止)		
沟通评估	12	1.微笑面对客户;(2) 2.核对客户的信息;(2) 3.向客户解释操作的目的、方法;(4) 4.向客户交待操作过程中的注意事项;(2) 5.语言亲切,态度和蔼,取得配合。(2)		
实施过程	65	① 计算标准体重正确;(4) ②判断体型;(6) ③判断体力劳动程度;(6) ④计算每天所需总热量;(10) ⑤换算食品交换份数;(5) ⑥进餐分配;(15) ⑦中餐食材的选择与准备;(18)		



		⑧整理用物。(1)		
综合评价	15	1. 尊重客户，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀。(3) 2. 语言亲切，表达规范，解释及宣教耐心细致，沟通有效，客户合作，理解饮食治疗的重要性。(3) 3. 计算精准，判断准确。(3) 3. 操作规范，动作熟练、轻柔。(3) 4. 在规定时间内完成，每超过1分钟扣1分，扣完3分为止。(3)		
合计	100			

附参考资料：

3-3-7 附表1 不同热量糖尿病饮食内容的交换单位

热量 KJ(kcal) 交换单位		谷类(米面) 单位约重		蔬菜类单 位约重		瘦肉类单位 约重		豆乳类单位约 重		油脂类单位植物油		
4185(1000)	12	6	150g	1	500g	2	100g	2	220ml	1	1	汤匙
5021(1200)	14.5	8	200g	1	500g	2	100g	2	220 ml	1.5	1.5	汤匙
5858(1400)	16.5	9	225g	1	500g	3	150g	2	220 ml	1.5	1.5	汤匙
6694(1600)	18.5	10	250g	1	500g	4	200g	2	220 ml	1.5	1.5	汤匙
7531(1800)	21	12	300g	1	500g	4	200g	2	220 ml	2	2	汤匙
8368(2000)	23.5	14	350g	1	500g	4.5	225g	2	220 ml	2	2	汤匙
9205(2200)	25.5	16	400g	1	500g	4.5	225g	2	220 ml	2	2	汤匙
10042(2400)	28	18	450g	1	500g	5	250g	2	220 ml	2	2	汤匙

3-3 附表2 等值谷类交换表

每一交换单位相当于大米或面粉 25g，含有热量 90kcal，碳水化合物 19g，蛋白质 2g，脂肪 0.5g，可以交换下表中的任一交换单位食物

大米或面粉	25g	干粉条	25g
生挂面	25g	凉粉	400g
小米	25g	银耳	25g
玉米面	25g	土豆(可食部分)	125g

生面条	30g	茨菇（可食部分）	75g
苏打饼干	25g(4块)	山药（可食部分）	125g
咸面包	37.5g	藕粉	25g
绿豆或赤豆	25g	荸荠	150g

3-3 附表 3 等值蔬菜交换表

每一交换单位提供热量 90kcal，含碳水化合物 15g，蛋白质 15g

黄瓜 500g	白菜 500g	西葫芦 500g	扁豆 250g
冬瓜 500g	圆白菜 500g	茄子 500g	四季豆 250g
苦瓜 500g	菠菜 500g	柿子椒 350g	鲜豌豆 100g
丝瓜 300g	油菜 500g	萝卜 350g	鲜蘑菇 500g
倭瓜 350g	韭菜 500g	胡萝卜 200g	龙须菜 500g
西红柿 500g	芹菜 500g	蒜苗 200g	水浸海带 75g
	苤蓝 500g	绿豆芽 500g	鲜红豆 250g
	茼蒿 500g	菜花 500g	

3-3 附表 4 等值水果交换表

每一交换单位提供热量 90kcal，含碳水化合物 21g，蛋白质 1g

香蕉	100g	(2 小个)	鲜荔枝	225g	(6 个)
鲜枣	175g	(10 个)	鸭梨	250g	(2 小个)
桃	200g	(1 大个)	黄岩蜜桔	250g	(2 中个)
李子	200g	(4 小个)	汕头蜜桔	275g	(2 中个)
苹果	200g	(2 小个)	橙子	350g	(3 中个)
葡萄	200g	(20 粒)	西瓜	750g	

3-3 附表 5 等值瘦肉类食物交换表

每一交换单位提供热量 90kcal，含蛋白质 9g，脂肪 5g，可以交换下表中的任一交换单位食物

瘦猪肉	25g	瘦猪肉	50g	鱼	75g	豆腐干	50g
-----	-----	-----	-----	---	-----	-----	-----



大排骨	25g	瘦羊肉	50g	虾	75g	豆腐丝	50g
猪舌	50g	兔肉	100g	蛤蜊肉	100g	麻豆腐	125g
猪心	70g	家禽类	50g			豆腐脑	200g
猪肝	70g	鸡蛋	55g			干黄豆	20g
酱肉	25g	鸭蛋	55g			干青豆	20g
香肠	20g					南豆腐	125g
肉松	20g					北豆腐	100g

3-3 附表 6 豆乳类

每一交换单位提供热量 90kcal, 含碳水化合物 6g, 蛋白质 4g, 脂肪 9g

牛奶粉	15g	豆腐粉	20g
淡奶粉	110ml	豆浆	200ml
牛奶	60ml	豆汁	500ml
酸奶	110ml		

3-3 附表 7 油脂类

每一交换单位提供热量 90kcal, 含脂肪 9g

豆油	一汤匙	花生米	15g(30 粒)	芝麻酱	15g(一汤匙)
花生油	一汤匙	核桃仁	12.5g		
菜油	一汤匙	杏仁	15g(10 粒)		
麻油	一汤匙	葵花籽	30g		
		南瓜子	30g		

4. 试题编号: 3-4 冠状动脉粥样硬化性心脏病客户的健康干预与健康指导

(1) 任务描述

蒋先生, 48 岁, 身高 175cm, 体重 80kg, 投资公司经理, 工作紧张压力大, 几乎每天都长时间坐着工作, 缺乏运动, 吸烟, 每天蔬菜水果摄入充足。父亲冠心病史。近期常常感觉头晕, 血压 155/90mmHg, 总胆固醇 5.09mmol/l。甘油三



酯 1.75mmol/L, 空腹血糖 6.3mmol/L, 现到健康管理中心进行咨询。假如你是健康管理师, 请完成下列任务:

- 1) 请为蒋先生制定健康干预计划并告知。
- 2) 请为蒋先生完成饮食、运动的健康指导。

(2) 实施条件

项目 条件	冠状动脉粥样硬化性心脏病健康干预计划制定实施条件	备注
场地	模拟健康体检中心办公室	
设施设备	①办公桌 1; ②椅子 2; ③健康体检报告	
工具 (用物)	①笔; ②A4 纸; ③记录本	

项目 条件	冠状动脉粥样硬化性心脏病饮食、运动健康指导实施条件	备注
场地	①模拟健康体检中心办公室; ②物品准备室; ③处置室	
设施设备	①办公桌 1; ②椅子 2; ③志愿者 (抽考学校准备); ④健康体检报告⑤生活垃圾桶; ⑥医用垃圾桶	
工具 (用物)	①冠心病防控宣传小册; ②记录表; ③笔; ④手消毒剂; ⑤电子血压计	

(3) 考核时量 考核总时量为 60 分钟

考核场地		考核环节	考核时量 (分钟)	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	准备环节 1: 抽签审题	5	15
	物品准备室	准备环节 2: 用物准备	10	
技能操作区	模拟体检中心办公室	实施环节 1: 冠心病健康干预计划制定	25	45
	模拟体检中心办公室	实施环节 2: 冠心病饮食、运动健康指导	20	
合 计			60	60

(4) 评分细则 成绩评定: 考生成绩=2 个技能操作实得分之和÷2。

3-4 分表 1 冠心病健康干预制定考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 健康管理师准备: ①着装整齐,符合职业要求; ②手腕无饰品,指甲已修剪,洗手。(2) 2. 环境准备:室内整洁、宽敞,明亮,温湿度适宜。(2) 3. 客户准备:已知晓高血压健康干预的目的及配合方法。(2) 4. 物品准备:体检报告、记录本、笔、A4纸等。 ①用物准备齐全(少一个扣0.5分,最多扣2分); (1) ②检查用物性能(口述性能情况); (2) ③摆放有序。(1)		
制定干预计划	60	1. 控制血脂 (10分) 血脂控制目标:总胆固醇$<4.7\text{mmol/L}$,低密度脂蛋白胆固醇$<2.6\text{mmol/L}$,高密度脂蛋白胆固醇$>1.1\text{mmol/L}$,甘油三酯$<1.7\text{mmol/L}$。(5) ①摄入低脂、高膳食纤维食物。(3) ②必要时选择药物治疗。(2)		
		2. 控制血糖 (10分) ①糖耐量异常人群血糖降至正常范围 (5); ②糖尿病客户,通过药物、饮食控制和运动,使空腹血糖$<7\text{mmol/L}$、餐后2h血糖$<8\text{mmol/L}$、糖化血红蛋白小于7%。(5)		
		3. 控制血压 (10分) ①坚持服降压药,配合非药物治疗 (5); ②血压控制目标为$<140/90\text{mmHg}$,合并糖尿病血压控制目标为$130/80\text{mmHg}$ (5)。		
		4. 适当有氧运动 (10分) ①运动频率为5~7次/周,每日进行多次较短时间的运动。(3) ②采用有氧运动,辅助以抗阻运动和柔韧性运动。(4) ③总运动时间30~60min为宜。(3)		
		5. 健康生活方式 (20分) ①戒烟限酒。(5) ②合理膳食。(5) ③控制体重,BMI$18.5\sim 24.9\text{kg/m}^2$,减重治疗的起始目标为体重较基线下降5~10%。(5) ④保持心态平和。(5)		
沟通评估	15	1.微笑面对被检查者,沟通有效。(2) 2.核对被检查者的信息。(2) 3.告之被检查者危险因素。(4) 4.向被检查者解释健康干预措施。(5) 5.语言亲切,态度和蔼,取得配合。(2)		



综合评价	15	1. 尊重被检查者，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀（5） 2. 确保被检查者安全及隐私保护；（5） 3. 在规定时间内完成，每超过1分钟扣1分，扣满5分为止（5）		
合计	100			

3-4 分表 2 冠心病饮食、运动健康指导考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 健康管理师准备： ① 着装整齐，符合职业要求； ② 手腕无饰品，指甲已修剪，洗手。（2） 2. 环境准备： 室内整洁、宽敞、明亮，温湿度适宜。（2） 3. 客户准备： 已知晓测量目的及配合方法。（2） 4. 物品准备： 广信并防控宣传小册、记录本、笔、A4纸等。 ① 用物准备齐全（少一个扣0.5分，最多扣2分）；（1） ② 检查用物性能（口述性能情况）；（2） ③ 摆放有序。（1）		
沟通评估	10	1. 微笑面对被检查者，沟通有效。（2） 2. 核对被检查者的信息。（2） 3. 向被检查者解释健康指导的目的、方法。（4） 4. 语言亲切，态度和蔼，取得配合。（2）		
实施过程	65	1. 告知被检查者应合理膳食： ① 食物多样化，粗细搭配，平衡膳食（10）； ② 总能量摄入适量，保持健康体重；宜摄入低热量、低脂、低胆固醇、低盐饮食，多食蔬菜、水果和粗纤维食物如芹菜、糙米等，避免暴饮暴食，注意少量多餐（15）。 ③ 胆固醇含量超过100mg的食物，要尽量少吃，超过400mg，尽量不吃（10）。 2. 告知被检查者戒烟限酒（10）。 3. 告知被检查者适量有氧运动。如散步、体操、打太极、跑步、骑自行车、爬山等，运动强度保持心率在170-运动者年龄，有心绞痛或心肌梗死者，心率低于上述标准。每周至少锻炼3~5次，每次20~60min，不劳累为宜。（15） 4. 保持心态平和。如适当参加娱乐活动，正确对待自己和他人等等。（5）		
综合评价	15	1. 尊重被检查者，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀（3） 2. 确保被检查者安全及隐私保护；（3） 3. 操作规范，动作熟练、轻柔。（4） 4. 在规定时间内完成，每超过1分钟扣1分，扣满5分为止（5）		

合计	100		
----	-----	--	--

5. 试题编号：3-5 COPD 客户的健康干预与健康指导

(1) 任务描述

马某，男，48岁，患有慢性阻塞性肺疾病3年余，近1周咳嗽、咳痰症状明显加重，咳白色泡沫痰，伴气短，体力活动明显受限，并逐渐加重。因多日未愈而来到某社区卫生服务中心就诊。门诊以“慢性阻塞性肺疾病伴有急性加重”收入住院。入院后查体：双肺底可闻及干、湿啰音，胸部平扫：双肺慢性支气管炎、肺气肿。肺功能：FEV₁/FVC为65%，FEV₁%占预计值的70%。给予止咳、祛痰、控制感染等对症治疗，现症状明显减轻，精神可，饮食及睡眠尚可。作为一名健康管理师，请完成下列任务：

- 1) 请为该客户进行血氧饱和度监测。
- 2) 请为该客户给予呼吸功能锻炼指导。
- 3) 请为COPD客户给予健康指导。

(2) 实施条件

项目 条件	血氧饱和度监测实施条件	备注
场地	模拟健康管理中心	
设施设备	①病床；②志愿者；③治疗车（配手消毒剂；生活垃圾桶、医用垃圾桶）；	志愿者（主考学校准备）佩戴好手腕带
工具 (用物)	治疗车上放治疗盘内置：①脉搏血氧饱和度监测仪1个；②75%乙醇；③纱布1块；④笔；⑤记录本	

项目 条件	呼吸功能锻炼指导实施条件	备注
场地	①模拟病房或模拟健康宣教室	
设施设备	无	志愿者（主考学校准备）佩戴好手腕带
工具 (用物)	①笔；②记录本	



项目 条件	COPD 客户健康指导操作实施条件	备注
场地	模拟病房或模拟健康宣教室	
设施设备	无	志愿者（主考学校准备）佩戴好手腕带
工具 (用物)	①记录本；②笔	

(3) 考核时量 考核总时量 60 分钟

考核场地		考核环节	考核时量 min	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	技能准备环节 1：抽签审题	5	15
	物品准备室	技能准备环节 2：用物准备	10	
技能操作区	模拟健康管理中心	技能实施环节 1：血氧饱和度监测	10	45
		技能实施环节 2：呼吸功能锻炼指导	15	
		技能实施环节 3：健康指导	20	
合 计			60	60

(4) 评分标准

3-5 分表 1 血氧饱和度监测操作考核评分标准

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	8	1. 健康管理师准备: ①着装整齐, 符合职业要求; ②手腕无饰品, 指甲已修剪, 洗手, 戴口罩。(2) 2. 环境准备: 室内整洁、宽敞、明亮、温湿度适宜, 无电磁波干扰。(2) 3. 客户准备: 已知晓测量目的及配合方法。(2) 4. 物品准备: 用物准备齐全 (少一个扣 0.5 分, 扣完 2 分为止)		
沟通评估	12	1. 微笑面对客户沟通有效; (3) 2. 核对客户的信息; (3) 3. 向客户解释操作的目的、方法, 嘱客户或家属避免在病室内使		



		用手机, 以免干扰监测波形; (4) 4. 语言亲切, 态度和蔼, 取得配合。(2)		
实施过程	65	1. 客户取舒适卧位, 评估客户指端循环、皮肤完整性及肢体活动程度, 选择合适的测量部位(手指、足趾、耳廓)(10); 2. 用酒精纱布清洁客户测量部位皮肤及指(趾)甲(5); 3. 正确安放传感器于客户手指、足趾或耳廓处, 使其光源透过局部组织, 保证接触良好, 松紧度适宜(15); 4. 打开开关(5); 5. 静息等待读数并记录数据(5); 6. 整理床单位, 协助客户取舒适卧位(5); 7. 处理用物, 分类放置(5); 6. 告知测量结果, 并进行个性化健康教育(15);		
综合评价	15	1. 尊重客户, 沟通语言恰当; 最大限度体现人文关怀(3) 2. 确保客户安全及隐私保护;(3) 3. 操作规范, 动作熟练、轻柔。(4) 4. 在规定时间内完成, 每超过1分钟扣1分, 扣满5分为止(5)		
合计	100			

3-5 分表2 呼吸功能锻炼指导评分标准

服务技能一级指标	分值	二级指标及关键点得分	扣分	得分
工作准备	6	1. 健康管理师准备: ①着装整齐, 符合职业要求; ②手腕无饰品, 指甲已修剪。(2) 2. 环境准备: 室内整洁, 温湿度适宜, 必要时关闭门窗、保护隐私。(2) 3. 客户准备: 评估客户心理状况, 解释并取得合作。(2)		
沟通评估	14	1. 微笑面对客户;(3) 2. 核对客户的信息; (3) 3. 向客户解释呼吸功能锻炼的目的、方法;(4) 4. 语言亲切, 态度和蔼, 取得配合。(4)		
实施过程	60	1. 缩唇呼吸(5) ①嘱客户闭嘴经鼻吸气(3), 通过缩唇(吹口哨样)缓慢呼气(3), 同时收缩腹部(4); ②吸气与呼气时间比为1: 2或1: 3(5); ③缩唇的程度与呼气流量以能使距口唇15~20cm处、与口唇等高水平的蜡烛火焰随气流倾斜又不至于熄灭为宜(5)。 2. 腹式呼吸(5) ①客户取立位、平卧位或半卧位(3), 两手分别放于前胸部和上腹部(3); ②用鼻缓慢吸气时(2), 膈肌最大程度下降, 腹肌松弛, 腹部凸		



		出,手感到腹部向上抬起(5); ③呼气时经口呼出(2),腹肌收缩,膈肌松弛,膈肌随腹腔内压增加而上抬,推动肺部气体排出,手感到腹部下降(5)。 3.告知客户可在腹部放置小枕头、杂志或书本帮助训练腹式呼吸。吸气时,物体上升,证明是腹式呼吸(5)。 4.缩唇呼吸和腹式呼吸每天训练3~4次,每次重复8~10次(5)。		
综合评价	20	1.尊重客户,沟通语言恰当;最大限度体现人文关怀。(5) 2.确保客户安全及隐私保护。(5) 3.语言亲切,表达规范,解释及宣教耐心细致,沟通有效,客户合作,理解身体活动的重要性。(7) 4.在规定时间内完成,每超过1分钟扣1分,扣满3分为止。(3)		
合计	100			

3-5 分表3 健康指导评分标准

服务技能一级指标	分值	二级指标及关键点得分	扣分	得分
工作准备	6	1.健康管理师准备: ①着装整齐,符合职业要求;②手腕无饰品,指甲已修剪。(2) 2.环境准备:室内整洁、温湿度适宜,必要时关闭门窗,保护隐私。(2) 3.客户准备:评估客户心理状况,解释并取得合作。(2)		
沟通评估	14	1.微笑面对客户;(3) 2.核对客户的信息;(3) 3.向客户解释健康指导的目的、方法;(4) 4.语言亲切,态度和蔼,取得配合。(4)		
实施过程	60	1.疾病预防指导: ①戒烟,采取多种宣教措施劝导戒烟,吸烟者戒烟能有效延缓肺功能进行性下降;(5) ②减少有害气体或粉尘、通风不良的烹饪环境或燃料烟雾的吸入;(5) ③呼吸道传染病流行期间尽量避免到人群密集的公共场所(3);潮湿、大风、严寒气候时避免室外活动(3);根据气候变化及时增减衣物,避免受凉感冒(4)。 2.饮食指导: ①制定足够热量和蛋白质的饮食计划(5); ②正餐进食量不足时,应安排少量多餐,避免在餐前和进餐时过多饮水(5); ③腹胀客户应进软食(5); ④避免进食产气食物,如汽水、啤酒、豆类、马铃薯和胡萝卜等(5);		

		⑤避免进食易引起便秘的食物，如油炸食物、干果、坚果等（5）； ⑥避免摄入高碳水化合物和高热量饮食，以免产生过多的二氧化碳（5）。 3. 心理指导：积极心态应对疾病，培养生活兴趣，如听音乐、养花种草等兴趣爱好，分散注意力，减少孤独感，缓解焦虑、紧张精神状态。（5） 4. 必要时行家庭氧疗。（5）		
综合评价	20	1. 尊重客户，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀。（5） 2. 确保客户安全及隐私保护。（5） 3. 语言亲切，表达规范，解释及宣教耐心细致，沟通有效，客户合作。（7） 4. 在规定时间内完成，每超过1分钟扣1分，扣满3分为止。（3）		
合计	100			

6. 试题编号：3-6 慢性肺源性心脏病的健康干预与健康指导

（1）任务描述

胡先生，男性，65岁，已婚。既往有慢支病史20余年，肺气肿病史10余年。曾经医院反复治疗，予以对症治疗后有所好转，在家一直未予特殊处理及随访，近1周来咳嗽开始加重，伴喘息、气促，予对症治疗后好转。有吸烟史30余年，平均每天1包，平素喜食高热量高脂肪食物及甜食，今为求进一步健康指导，由家人陪同来健康管理中心就诊，在医院健康管理中心完善体检，体检号1718100。

体检结论：

主要健康问题：①慢性肺源性心脏病；②低氧血症；③高碳酸血症；④血糖增高（6.7mmol/L）；⑤右肾结石。

其他阳性结果：①血气分析示PaO₂ 55mmHg、PaCO₂ 50mmHg、SaO₂ 86%；②心电图：肺型P波，电轴右偏；③超声心动图：右心室流出道内径33mm、右心室前壁厚度6mm；④X线：肺气肿改变、肺动脉高压，右心室肥大；⑤血常规：WBC13*10⁹/L、N74%、CRP 15mg/l；⑥BMI:28.6kg/m²

作为一名健康管理师，请完成下列任务。

- 1) 请为该客户制定健康干预方案。
- 2) 请指导其进行呼吸功能锻炼（缩唇呼吸和腹式呼吸）。
- 3) 请为该客户制定随访计划。



(2) 实施条件

项目 条件	健康干预实施条件	备注
场地	模拟健康管理中心	
设施设备	①办公桌 1；②椅子 2；③健康体检报告	
工具 (用物)	①笔；②A4 纸；③记录本；④手消毒剂	
测评 专家	每 10 名学生配备一名考评员，考评员要求具备中级以上职称	工作服、帽子、口罩、秒表由主考学校准备

项目 条件	呼吸功能锻炼指导实施条件	备注
场地	①模拟病房或模拟健康宣教室	
设施设备	①办公桌 1；②椅子 2；③志愿者（抽考学校准备）；④床；⑤健康体检报告；⑥生活垃圾桶；医用垃圾桶	志愿者（主考学校准备）佩戴好手腕带
工具 (用物)	①笔；②记录本；③手消毒剂	
测评 专家	每 10 名学生配备一名考评员，考评员要求具备中级以上职称	工作服、帽子、口罩、秒表由主考学校准备

项目 条件	随访计划实施条件	备注
场地	①模拟健康宣教室	
设施设备	①办公桌 1；②椅子 2；③健康体检报告	
工具 (用物)	①笔；②记录本；③A4 纸；④手消毒剂	
测评 专家	每 10 名学生配备一名考评员，考评员要求具备中级以上职称	工作服、帽子、口罩、秒表由主考学校准备

(3) 考核时量 考核总时量 65 分钟

考核场地		考核环节	考核时量 min	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	技能准备环节 1：抽签审题	5	10
	物品准备室	技能准备环节 2：用物准备	5	
技能操作区	模拟健康管理中心	技能实施环节 1：健康干预	20	55
		技能实施环节 2：呼吸功能锻炼	15	
		技能实施环节 3：随访计划	20	
合 计			65	65

(4) 评分标准 成绩评定: 考生成绩=3 个技能操作实得分之和÷3。

3-6 分表 1 肺心病健康干预考核评分标准

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 操作者准备: ①着装整齐, 符合职业要求; ②手腕无饰品, 指甲已修剪, 七步洗手法洗净双手。(2) 2. 环境准备: 室内整洁、温湿度适宜, 必要时关闭门窗、保护隐私。(2) 3. 客户准备: 已知晓健康干预目的及配合方法。(2) 4. 物品准备: 记录本、笔、A4 纸、手消毒剂等。 ①用物准备齐全(少一个扣 0.5 分, 最多扣 2 分); (1) ②检查用物性能(口述性能情况); (2) ③摆放有序。(1)		



制定干预方案	65	1. 危险因素的干预（5）包括烟草使用干预、积极治疗呼吸道感染、室内外空气污染、工作环境污染及健康知识教育。（10） 2. 肺康复锻炼（5）包括功能锻炼（体能及呼吸肌锻炼，进行适当体育锻炼，量力而行，循序渐进）、营养支持（高优质蛋白、高纤维素、高维生素、低盐易消化的饮食。避免产气的食物，少食多餐）、健康教育（指导采取既有利于气体交换又能节省能量的姿势；教会客户进行自我监测，如有体温升高、咳嗽剧烈、呼吸困难加重、水肿明显等，应及时就诊）、心理支持等（20） 3. 药物使用方法（5）教会客户雾化吸入药物的正确使用方法，确保其掌握正确的吸入技术（5）。 4. 家庭氧疗（5）一般鼻导管吸氧，氧流量 1-2L/min，吸氧时间 >15h/d（3） 5. 药物治疗（5）指导其遵医嘱正确用药，注意观察药物的疗效和不良反应等（2）		
沟通评估	10	1. 微笑面对被检查者，沟通有效。（2） 2. 核对被检查者的信息。（2） 3. 向被检查者解释健康干预措施。（4） 4. 语言亲切，态度和蔼，取得配合。（2）		
综合评价	15	1. 尊重客户，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀（3） 2. 确保客户安全及隐私保护；（3） 3. 语言亲切、态度和蔼、沟通有效。（4） 4. 在规定时间内完成，每超过 1 分钟扣 1 分，扣满 5 分为止（5）		
合计	100			

3-6 分表 2 呼吸功能锻炼指导评分标准

服务技能一级指标	分值	二级指标及关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 操作者准备： ① 着装整齐，符合职业要求；② 手腕无饰品，指甲已修剪，七步洗手法洗净双手。（2） 2. 环境准备：室内整洁、温湿度适宜，必要时关闭门窗，保护隐私。（2） 3. 客户准备：已知晓健康干预目的及配合方法。（2）		



		4. 物品准备：记录本、笔、A4 纸、手消毒剂等。 ①用物准备齐全(少一个扣 0.5 分，最多扣 2 分)； (1) ②检查用物性能（口述性能情况）； (2) ③摆放有序。(1)		
沟通评估	10	1. 微笑面对客户； (2) 2. 核对客户的信息； (2) 3. 向客户解释呼吸功能锻炼的目的、方法； (4) 4. 语言亲切，态度和蔼，取得配合。(2)		
实施过程	60	1. 缩唇呼吸 (5)： ①嘱客户闭嘴经鼻吸气 (3)，通过缩唇（吹口哨样）缓慢呼气 (3)，同时收缩腹部 (4)。 ②吸气与呼气时间比为 1：2 或 1：3 (5)； ③缩唇的程度与呼气流量以能使距口唇 15~20cm 处，与口唇等高水平的蜡烛火焰随气流倾斜又不至于熄灭为宜 (5)。 2. 腹式呼吸 (5)： ①客户取立位，平卧位或半卧位 (3)，两手分别放于前胸部和上腹部 (3)； ②用鼻缓慢吸气时 (2)，膈肌最大程度下降，腹肌松弛，腹部凸出，手感到腹部向上抬起 (5)； ③呼气时经口呼出 (2)，腹肌收缩，膈肌松弛，膈肌随腹腔内压增加而上抬，推动肺部气体排出，手感到腹部下降 (5)； 3. 告知客户可在腹部放置小枕头、杂志或书本帮助训练腹式呼吸。吸气时，物体上升，证明是腹式呼吸 (5)； 4. 缩唇呼吸和腹式呼吸每天训练 3~4 次，每次重复 8~10 次 (5)。		
综合评价	20	1. 尊重客户，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀 (5) 2. 确保客户安全及隐私保护； (5) 3. 语言亲切，表达规范，解释及宣教耐心细致，沟通有效，客户合作，理解身体活动的重要性。(7) 4. 在规定时间内完成，每超过 1 分钟扣 1 分，扣满 3 分为止 (3)		
合计	100			

3-6 分表 3 肺心病随访计划考核评分标准

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
------	----	---------	----	----



工作准备	6	1. 操作者准备: ①着装整齐, 符合职业要求; ②手腕无饰品, 指甲已修剪, 七步洗手法洗净双手。(2) 2. 物品准备: 记录本、笔、A4 纸、手消毒剂、体检报告等。 ①用物准备齐全(少一个扣 0.5 分, 最多扣 2 分); (2) ②检查用物性能(口述性能情况); (1) ③摆放有序。(1)		
制定随访计划	84	1. 随访时间: 7 天、1 个月、3 个月、6 个月、1 年(少一个扣 1 分, 最多扣 4 分); (5) 2. 随访方式: 电话、短信或门诊等方式 (3) 3. 随访内容: 1) 7 天: (16) ①目前健康状况、服用药物情况; (5) ②对肺心病的危险因素掌握的程度; (4) ③戒烟的执行情况; (3) ④家庭氧疗的执行情况; (3) ⑤健康指导 (1) 2) 1 个月: (16) ①目前健康状况、服用药物情况; (5) ②戒烟的执行情况; (3) ③家庭氧疗的执行情况; (3) ④复查相关检查: 如血常规、C 反应蛋白、血气分析、血糖、肝肾功能、血脂、胸部 X 线、心电图或超声心电图等(少一个扣 0.5 分, 最多扣 3 分); (4) ⑤健康指导 (1) 3) 3 个月: (12) ①目前健康状况、服用药物情况; (5) ②戒烟的执行情况; (3) ③家庭氧疗的执行情况; (3) ④健康指导 (1) 4) 6 个月: (16) ①目前健康状况、服用药物情况 (5) ②戒烟的执行情况; (3) ③家庭氧疗的执行情况; (3) ④复查相关检查: 如血常规、C 反应蛋白、血气分析、血糖、肝肾功能、血脂、胸部 X 线、心电图或超声心电图等(少一个扣 0.5 分, 最多扣 3 分); (4)		



		⑤健康指导 (1) 5) 1 年: (16) ①目前健康状况、服用药物情况 (5) ②戒烟的执行情况: (3) ③家庭氧疗的执行情况: (3) ④复查相关检查: 如血常规、C 反应蛋白、血气分析、血糖、肝肾功能、血脂、胸部 X 线、心电图或超声心电图等 (少一个扣 0.5 分, 最多扣 3 分); (4) ⑤健康指导 (1)		
综合评价	10	1. 书写规范、字迹工整 (5) 2. 在规定时间内完成, 每超过 1 分钟扣 1 分, 扣满 5 分为止 (5)		
合计	100			

7. 试题编号: 3-7 肥胖症客户的健康干预与健康指导

(1) 任务描述

李**, 女性, 26 岁, 办公室职员, 未婚, 体型肥胖。因职业原因经常久坐, 食欲旺盛, 喜食汉堡、肉类、淀粉类甜食, 不喜欢运动, 活动时易气短, 常有疲劳感, 作为健康管理师, 请完成下列任务

- 1) 请为李先生进行体格测量并计算 BMI
- 2) 制定客户的健康干预计划方案
- 3) 请为该客户制定随访计划

(2) 实施条件

项目 条件	体格测量操作实施条件	备注
场地	①模拟体检中心; ②模拟体格测量室; ③处置室	
设施设备	①办公桌 1; ②椅子 2; ③挂衣架 1; ④屏风	志愿者 (主考学校随机指定)
工具 (用物)	①身高体重测量仪; ②盛有消毒液的容器; ③软尺; ④体检项目单; ⑤体格测量记录表; ⑥手消毒剂; ⑦笔; ⑧计算器; ⑨记录本; ⑩生活垃圾桶; ⑪医用垃圾桶	



测评专家	每 10 名学生配备一名考评员，考评员要求具备中级以上职称	工作服、帽子、口罩、秒表由主考学校准备
------	-------------------------------	---------------------

项目 条件	健康干预实施条件	备注
场地	①模拟病房或模拟健康宣教室	
设施设备	①办公桌 1；②椅子 2	
工具 (用物)	①笔；②记录本；③A4 纸；④健康体检报告⑤手消毒剂	
测评专家	每 10 名学生配备一名考评员，考评员要求具备中级以上职称	工作服、帽子、口罩、秒表由主考学校准备

项目 条件	随访计划实施条件	备注
场地	①模拟健康宣教室	
设施设备	①办公桌 1；②椅子 2；③电话	
工具 (用物)	①笔；②记录本；③健康体检报告；④A4 纸	
测评专家	每 10 名学生配备一名考评员，考评员要求具备中级以上职称	工作服、帽子、口罩、秒表由主考学校准备

(3) 考核时量 考核总时量 65 分钟

考核场地		考核环节	考核时量 min	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	技能准备环节 1：抽签审题	5	15
	物品准备室	技能准备环节 2：用物准备	10	
技能操作区	模拟健康管理中心	技能实施环节 1：体格测量	10	50
		技能实施环节 2：健康干预	20	



		技能实施环节 3: 随访计划	20	
合 计			65	65

(4) 评分标准 成绩评定: 考生成绩=3 个技能操作实得分之和÷3。

3-7 分表 1 体格测量操作考核评分标准

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 操作者准备 (2 分) ①仪表端庄, 服装整洁。(1) ②七步洗手法洗净双手。(1) 2. 环境准备 (2 分) ①清洁、宽敞、明亮、安静, 光线充足。(1) ②温湿度适宜, 符合体格测量要求。(1) 12. 客户准备 (2 分) ①核对受试者体检单。(1) ②评估受试者全身情况、年龄、心理状态、身体活动度等, 已知晓测量目的及配合方法。(1) 13. 用物准备 (4 分) 身高体重测量仪、软尺、记录本、笔、手消毒剂等。①用物准备齐全(少一个扣 0.5 分, 最多扣 2 分); (2) ②检查用物性能(口述性能情况); (1) ③摆放有序。(1)		
沟通评估	10	1. 微笑面对客户; (2) 2. 核对受试者信息, 向受试者解释目的并取得合作。(2) 3. 评估检前准备: 评估自主活动能力等(个性化询问)。(2) 4. 评估局部情况选择合适测量部位及方法。(2) 5. 嘱受试者排空大小便, 穿轻薄衣服, 贵重物品妥善保管向受试者说明测量步骤, 并告知会逐项告知测试方法, 放松心态。(2)		
实施过程	65	1. 身高测量 (15 分) ①被测试者姿势: 赤足、躯干自然挺直; 两眼平视前方; 上肢自然下垂, 两腿伸直; 两足跟并拢, 足尖分开约 60 度。(5) ②足跟、骶骨部及两肩胛间与立柱相接触, 成“三点一线”站立姿势。(3) ③测试者单手将水平压板沿立柱向下滑动至受试者头顶; 读数。(2) ④测量 2 次, 间隔 30 秒, 误差不得超过 0.5 cm。(3) ⑤记录: 以厘米 (cm) 为单位, 保留小数点后一位。(2)		



		2. 体重测量 (8分) ① 嘱受试者赤足, 穿短衣裤, 站在秤台中央, 保持身体平稳, 读取数据。(4) ② 读数以千克为单位, 精确到小数点后一位, 测试误差不超过0.1 千克。(2) ③ 记录: 以千克(kg)为单位, 保留小数点后一位。(2)		
		3. 腰围测量 (12分) ① 嘱受试者自然站立, 两脚分开 30-40cm, 脱掉上衣或者拉高上衣至腋下, 暴露腰部。(4) ② 用一根没有弹性、最小刻度为 1mm 的皮尺, 放在被测右侧腋中线肋骨上缘与第十二肋骨下缘连线的中点(通常是腰部自然最窄部位), 沿水平方向围绕腹部一周, 紧贴而不压迫皮肤, 在正常呼气末测量腰围的长度。(6) ③ 记录: 以 cm 为单位, 误差不得超过 1mm。(2)		
		4. 臀围测量 (10分) ① 身穿单薄长裤(裤袋内无物品), 自然直立, 两肩放松, 双臂下垂并适度张开, 双腿并拢并均匀负重, 臀部放松, 目视前方, 呼吸自然。(4) ② 皮尺水平放在前面的耻骨联合和背后臀大肌最凸处, 贴着身体, 围上一圈。(4) ③ 记录: 以 cm 为单位, 误差不得超过 1mm。(2)		
		5. 体重指数(BMI)计算 (10分) ① 根据受试者身高体重测量值计算其体重指数。(5) ② 根据中国成人超重和肥胖程度判断标准判断其体重状况(口述判断标准)。(5)		
		8. 整理指导 (10分) ① 告知受试者本次测量结果, 适当健康指导。(6) ② 联系导检或指导下一站体检内容。(2) ③ 整理用物, 分类放置。(2)		
综合评价	15	1. 操作熟练, 方法正确, 结果准确。(3) 2. 注意保护客户安全和职业防护。(2) 3. 垃圾分类处理。(2) 4. 在规定时间内 10 分钟完成, 每超过 1 分钟扣 1 分, 扣满 3 分为止。(3) 5. 沟通有效, 充分体现人文关怀。(5)		
合计	100			

3-7 分表 2 肥胖症健康干预考核评分标准

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
------	----	---------	----	----



工作准备	10	1. 操作者准备： ①着装整齐，符合职业要求；②手腕无饰品，指甲已修剪。(2) 2. 环境准备：室内整洁，温湿度适宜，必要时关闭门窗，保护隐私。(2) 3. 客户准备：已知晓健康干预目的及配合方法。(2) 4. 物品准备：记录本、笔、A4纸、手消毒剂、体检报告等。 ①用物准备齐全(少一个扣0.5分，最多扣2分)；(1) ②检查用物性能(口述性能情况)；(2) ③摆放有序。(1)		
实施过程	65	1. 控制总能量摄入量(5) 限制每天的食物摄入量和摄入食物的种类。(5) 成人每天摄入热能控制在1000kcal，最低不能低于800kcal。(5) 还应控制三大营养素的生热比，即蛋白质占热能的25%，脂肪占10%碳水化合物占65%(5) 2. 食物选择上应多吃瘦肉、奶、水果、蔬菜和谷类食物(5)，少吃肥肉等油脂含量高的食物(5)。1日3餐食物总摄入量应控制在500g以内。(5) 3. 改掉不良的饮食习惯(5)如暴饮暴食，迷恋零食、偏食等(3)。增加身体活动量(5) 建议采取中等强度有氧运动，如散步、骑自行车等(3) 4. 制定具体减重目标及计划(5) 6个月减重10%，教会其进行自我监测，并定期监测相关指标并评价，与其保持经常联系，关心和帮助其改变行为(3) 5. 药物治疗(5) 如上述处理6个月无效者，应在医师指导下服用(1)		
沟通评估	10	1. 微笑面对被检查者，沟通有效。(2) 2. 核对被检查者的信息。(2) 3. 向被检查者解释健康干预措施。(4) 4. 语言亲切，态度和蔼，取得配合。(2)		
综合评价	15	1. 尊重客户，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀(3) 2. 确保客户安全及隐私保护；(3) 3. 语言亲切、态度和蔼、沟通有效。(4) 4. 在规定时间内完成，每超过1分钟扣1分，扣满5分为止(5)		
合计	100			

3-7 分表3 随访计划考核评分标准

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	6	1. 操作者准备: ①着装整齐,符合职业要求; ②手腕无饰品,指甲已修剪,七步洗手法洗净双手。(2) 2. 物品准备:记录本、笔、A4纸、手消毒剂、体检报告等。 ①用物准备齐全(少一个扣0.5分,最多扣2分); (2) ②检查用物性能(口述性能情况); (1) ③摆放有序。(1)		
随访计划	84	1. 随访时间: 7天、1个月、3个月、6个月、1年(少一个扣1分,最多扣4分); (5) 2. 随访方式: 电话、短信或门诊等方式(3) 3. 随访内容: 1) 7天(18) ①测评客户对肥胖症的危险因素掌握的程度;(6) ②了解危险因素暴露量的变化,包括饮食、运动、心理状态等;(4) ③进行身高、体重、腰围等常规体格检查;(4) ④减重计划的执行情况;(3) ⑤健康指导(1) 2) 1个月(12) ①了解危险因素暴露量的变化,包括饮食、运动、心理状态等;(4) ②进行身高、体重、腰围等常规体格检查;(4); ③减重计划的执行情况;(3) ④健康指导(1) 3) 3个月(12) ①了解危险因素暴露量的变化,包括饮食、运动、心理状态等;(4) ②每周进行身高、体重、腰围等常规体格检查;(4); ③减重计划的执行情况;(3) ④健康指导(1) 4) 6个月(19) ①了解危险因素暴露量的变化,包括饮食、运动、心理状态等;(4) ②进行呼吸、血压、脉搏、身高、体重、腰围等常规体格检查(少		

		一个扣 0.5 分，最多扣 3 分)；(4)：. ③减重计划的执行情况：(3) ④完善相关辅助检查：如血脂、血糖、血压及心脑血管疾病的相关指标等(少一个扣 0.5 分，最多扣 2 分)；(3) ⑤健康指导，若无效则加用药物辅助治疗(5) 5) 1 年(15) ①了解危险因素暴露量的变化，包括饮食、运动、心理状态等；(4) ②每周进行呼吸、血压、脉搏、体重、腰围等常规体格检查(少一个扣 0.5 分，最多扣 3 分)；(4)：. ③减重计划的执行情况：(3) ④完善相关辅助检查：如血脂、血糖、血压及心脑血管疾病的相关指标等(少一个扣 0.5 分，最多扣 2 分)；(3) ⑤健康指导(1)		
综合评价	10	1. 书写规范、字迹工整(5) 2. 在规定时间内完成，每超过 1 分钟扣 1 分，扣满 5 分为止(5)		
合计	100			

8. 试题编号：3-8 跌倒风险客户的健康干预与健康指导

(3) 任务描述

胡女士，女，68 岁，退休干部，独居，身高 150cm，体重 65kg，有高血压及 2 型糖尿病，一直在口服抗高血压药、降糖药物，效果欠佳，自诉视物模糊，有白内障，平素情绪易焦虑、沮丧，近 1 年来发生跌倒 3 次，发生过髌部骨折，目前行动较迟缓，出现跌倒恐惧，体检 X 线示骨质疏松症。作为一名健康管理师，请完成下列任务

- 1) 请用电子血压计为客户测量血压
- 2) 制定该客户健康干预计划方案
- 3) 请对该客户制定随访计划

(4) 实施条件

项目 条件	血压测量实施条件	备注
----------	----------	----



场地	①模拟健康管理中心；②物品准备室；③处置室	
设施设备	①办公桌 1；②椅子 2；③志愿者（抽考学校准备）；④健康体检报告⑤生活垃圾桶；⑥医用垃圾桶	
工具（用物）	①电子血压计；②记录表；③笔；④手消毒剂	
测评专家	每 10 名学生配备一名考评员，考评员要求具备中级以上职称	工作服、帽子、口罩、秒表由主考学校准备

项目 条件	健康干预实施条件	备注
场地	①模拟健康管理中心	
设施设备	①办公桌 1；②椅子 2；③体检报告	
工具（用物）	①笔；②记录本	
测评专家	每 10 名学生配备一名考评员，考评员要求具备中级以上职称	工作服、帽子、口罩、秒表由主考学校准备

项目 条件	随访计划实施条件	备注
场地	①模拟健康宣教室	
设施设备	①办公桌 1；②椅子 2；③体检报告	
工具（用物）	①记录本；②笔	
测评专家	每 10 名学生配备一名考评员，考评员要求具备中级以上职称	工作服、帽子、口罩、秒表由主考学校准备

(3) 考核时量 考核总时量 65 分钟

考核场地		考核环节	考核时量 min	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	技能准备环节 1：抽签审题	5	15



	物品准备室	技能准备环节 2: 用物准备	10	
技能操作区	模拟健康管理中心	技能实施环节 1: 血压测量	10	50
		技能实施环节 2: 健康干预	20	
		技能实施环节 3: 随访计划	20	
合 计			65	65

(4) 评分标准 成绩评定: 考生成绩=3 个技能操作实得分之和÷3。

3-8 分表 1 血压测量考核评分标准

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 测量者准备: ①着装整齐, 符合职业要求; ②手腕无饰品, 指甲已修剪, 洗手。(2) 2. 环境准备: 室内整洁、宽敞, 明亮, 温湿度适宜。(2) 3. 被检查者准备: 已知晓测量目的及配合方法。(2) 4. 物品准备: 电子血压计、记录本、笔、手消毒剂等。 ①用物准备齐全(少一个扣 0.5 分, 最多扣 2 分); (1) ②检查用物性能(口述性能情况); (2) ③摆放有序。(1)		
沟通评估	10	1. 微笑面对被检查者, 沟通有效。(2) 2. 核对被检查者的信息。(2) 3. 向被检查者解释操作的目的、方法。(4) 4. 语言亲切, 态度和蔼, 取得配合。(2)		
实施过程	65	1. 血压测量 (50 分) ①被检查者取坐位, 露出手臂至肩部, 伸直肘部, 手掌向上。(10) ②放平电子血压计, 使电子血压计和肱动脉、心脏处于同一水平面上。(5) ③在肘窝上 2~3cm 缠绕好袖带, 袖带标记对准被检查者中指, 松紧以能放入一指为度。(15) ④按下血压测量开关。(5) ⑤血压读数准确。(10) ⑥正确处理电子血压计: 松开袖带, 排尽袖带内余气。(5) 2. 测量后处理 (15 分) ①帮助被检查者整理衣袖, 取舒适体位(3) ②正确记录血压值: 收缩压/舒张压(mmHg)(3) ③告知测量结果, 并进行个性化健康教育(8) ④消毒双手(1)		

综合评价	15	1. 尊重被检查者，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀（3） 2. 确保被检查者安全及隐私保护；（3） 3. 操作规范，动作熟练、轻柔。（4） 4. 在规定时间内完成，每超过1分钟扣1分，扣满5分为止（5）		
合计	100			

3-8 分表2 跌倒风险的健康干预评分标准

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 测量者准备： ① 着装整齐，符合职业要求；② 手腕无饰品，指甲已修剪。（2） 2. 环境准备：室内整洁、宽敞、明亮、温湿度适宜。（2） 3. 被检查者准备：已知晓健康干预目的及配合方法。（2） 4. 物品准备：记录本、笔、健康档案等。 ① 用物准备齐全（少一个扣0.5分，最多扣2分）；（1） ② 检查用物性能（口述性能情况）；（2） ③ 摆放有序。（1）		
实施过程	65	1. 运动训练（5） 运动训练以训练肌力、步态平衡功能及协调功能为主。运动项目如太极、抗阻力训练、平衡功能训练、核心力量训练、全身振动训练、耐力及柔韧性训练等（10） 2. 认知-平衡双重任务训练（5） 同时执行认知任务和平衡任务，在训练平衡能力的过程中提高人体平衡功能，同时不断提高和发展认知能力。（5） 3. 改善环境（5） 居住环境需要保持行走过程中地面干燥无水渍、过道通畅无障碍，设置“小心地滑”提示等。浴室、洗手台设置扶手，浴室地面铺防滑垫。室内光照充足，设置夜灯等（15） 4. 预防跌倒的健康管理（5） 主要在于对个人与社区的健康教育和日常行为的干预。包括个人健康干预措施、社区健康干预措施、药物保健，相关危险因素的临床控制。（15）		
沟通评估	10	1. 微笑面对被检查者，沟通有效。（2） 2. 核对被检查者的信息。（2） 3. 向被检查者解释健康干预措施。（4） 4. 语言亲切，态度和蔼，取得配合。（2）		
综合评价	15	1. 尊重被检查者，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀（3） 2. 确保被检查者安全及隐私保护；（3） 3. 操作规范，动作熟练、轻柔。（4） 4. 在规定时间内完成，每超过1分钟扣1分，扣满5分为止（5）		
合计	100			

3-8 分表 3 跌倒风险的随访计划评分标准

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	6	1. 操作者准备: ①着装整齐,符合职业要求; ②手腕无饰品,指甲已修剪,七步洗手法洗净双手。(2) 2. 物品准备: 记录本、笔、A4 纸、手消毒剂、体检报告等。 ①用物准备齐全(少一个扣 0.5 分,最多扣 2 分); (2) ②检查用物性能(口述性能情况); (1) ③摆放有序。(1)		
随访计划	84	1. 随访时间: 7 天、1 个月、3 个月、6 个月、1 年(少一个扣 1 分,最多扣 4 分); (5) 2. 随访方式: 电话、短信或门诊等方式 (3) 3. 随访内容: 1) 7 天 (12) ①测评客户对跌倒的危险因素掌握的程度; (4) ②了解跌倒情况、服用药物及对健康状况的困惑; (3) ③生活方式的改善情况,包括饮食、运动、心理状态等; (2) ④居住环境的改善情况; (2) ⑤健康指导 (1) 2) 1 个月 (10) ①了解跌倒情况、服用药物及对健康状况的困惑; (3) ②生活方式的改善情况,包括饮食、运动、心理状态等; (2); ③居住环境的改善情况; (2) ④进行呼吸、血压、脉搏、体重、腰围等常规体格检查; (2) ⑤健康指导 (1) 3) 3 个月 (18) ①了解跌倒情况、服用药物及对健康状况的困惑; (3) ②生活方式的改善情况,包括饮食、运动、心理状态等; (2); ③居住环境的改善情况; (2) ④进行呼吸、血压、脉搏、体重、腰围等常规体格检查; (2) ⑤完善相关辅助检查:如血脂、血糖、血压及心脑血管疾病的相关指标等(少一个扣 0.5 分,最多扣 2 分),并进行心率、心律、认知功能、下肢神经功能、深浅感觉、锥体外系功能、共济功能、肌力、肌张力、关节活动度、视力的评估、X 线检查、双足、鞋袜的检查等(至少 6 项,少一个扣 1 分,最多扣 6 分); (8) ⑥健康指导 (1)		



		4) 6个月 (18) ①了解跌倒情况、服用药物及对健康状况的困惑; (3) ②生活方式的改善情况, 包括饮食、运动、心理状态等; (2); ③居住环境的改善情况; (2) ④进行呼吸、血压、脉搏、体重、腰围等常规体格检查; (2) ⑤完善相关辅助检查: 如血脂、血糖、血压及心脑血管疾病的相关指标等(少一个扣 0.5 分, 最多扣 2 分), 并进行心率、心律、认知功能、下肢神经功能、深浅感觉、锥体外系功能、共济功能、肌力、肌张力、关节活动度、视力的评估、X 线检查、双足、鞋袜的检查等(至少 6 项, 少一个扣 1 分, 最多扣 6 分); (8) ⑥健康指导 (1) 5) 1 年 (18) ①了解跌倒情况、服用药物及对健康状况的困惑; (3) ②生活方式的改善情况, 包括饮食、运动、心理状态等; (2); ③居住环境的改善情况; (2) ④进行呼吸、血压、脉搏、体重、腰围等常规体格检查; (2) ⑤完善相关辅助检查: 如血脂、血糖、血压及心脑血管疾病的相关指标等(少一个扣 0.5 分, 最多扣 2 分), 并进行心率、心律、认知功能、下肢神经功能、深浅感觉、锥体外系功能、共济功能、肌力、肌张力、关节活动度、视力的评估、X 线检查、双足、鞋袜的检查等(至少 6 项, 少一个扣 1 分, 最多扣 6 分); (8) ⑥健康指导 (1)		
综合评价	10	1. 书写规范、字迹工整 (5) 2. 在规定时间内完成, 每超过 1 分钟扣 1 分, 扣满 5 分为止 (5)		
合计	100			

9. 试题编号: 3-9 轻度认知障碍的健康干预与健康指导

(1) 任务描述

李奶奶, 女, 72 岁, 退休教师, 有高血压、糖尿病及高脂血症, 自诉近半年来近期记忆明显减退, 经常丢三落四、说完就忘, 学习新知识困难, 伴轻微认知功能障碍, 日常活动基本正常, 情绪易焦虑, 易激惹。曾在外院检查示 MMSE (精神状态量表) 25 分, CDR (临床痴呆量表评定) 0.5 分, 头颅磁共振示海马、内嗅皮层萎缩明显, 诊断为“轻度认知障碍”。今家属为求进一步健康干预与健康指导, 遂来咨询, 作为一名健康管理师, 请完成下列任务



- 1) 请为李奶奶进行快速血糖测定
- 2) 请制定李奶奶的健康干预方案
- 3) 请为李奶奶制定随访计划

(2) 实施条件

项目 条件	快速血糖测定操作实施条件	备注
场地	模拟健康管理中心	
设施设备	①病床；②志愿者；③治疗车（配洗手液、手消毒剂；生活垃圾桶、医用垃圾桶、锐器盒）；④屏风或床帘；⑤挂钟或备挂表	志愿者（主考学校准备）佩戴好手腕带
工具 (用物)	治疗车上放治疗盘内置：①血糖仪、采血笔及针头、配套试纸；②75%乙醇；③手消毒剂；④无菌棉签；⑤记录本；⑥笔	
测评 专家	每 10 名学生配备一名考评员，考评员要求具备中级以上职称	工作服、帽子、口罩、秒表由主考学校准备

项目 条件	健康干预实施条件	备注
场地	①模拟健康管理中心	
设施设备	①办公桌 1；②椅子 2	
工具 (用物)	①笔；②记录本；③健康体检报告；④手消毒剂	
测评 专家	每 10 名学生配备一名考评员，考评员要求具备中级以上职称	工作服、帽子、口罩、秒表由主考学校准备

项目 条件	随访计划实施条件	备注
场地	①模拟健康宣教室	
设施设备	①办公桌 1；②椅子 2	
工具 (用物)	①记录本；②笔；③健康档案	
测评 专家	每 10 名学生配备一名考评员，考评员要求具备中级以上职称	工作服、帽子、口罩、

		秒表由主考学校准备
--	--	-----------

(3) 考核时量 考核总时量 65 分钟

考核场地		考核环节	考核时量 min	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	技能准备环节 1：抽签审题	5	15
	物品准备室	技能准备环节 2：用物准备	10	
技能操作区	模拟健康管理中心	技能实施环节 1：快速血糖测定	10	50
		技能实施环节 2：健康干预	20	
		技能实施环节 3：随访计划	20	
合 计			65	65

(4) 评分标准 成绩评定: 考生成绩=3 个技能操作实得分之和÷3。

3-9 分表 1 快速血糖测定操作考核评分标准

服务技能一级指标	分值	二级指标及关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 测量者准备: ① 着装整齐, 符合职业要求; ② 手腕无饰品, 指甲已修剪, 七步洗手法洗净双手。(2) 2. 环境准备: 室内整洁、宽敞、明亮、温湿度适宜。(2) 3. 被检查者准备: 已知晓血糖测定目的及配合方法。(2) 4. 物品准备: 血糖仪、采血笔及针头, 配套试纸、75%乙醇、手消毒剂、无菌棉签、记录本、笔等。 ① 用物准备齐全(少一个扣 0.5 分, 最多扣 2 分); (1) ② 检查用物性能(口述性能情况); (2) ③ 摆放有序。(1)		
沟通评估	10	1. 微笑面对被检查者, 沟通有效。(2) 2. 核对被检查者的信息。(2) 3. 向被检查者解释血糖测定的目的、方法。(4) 4. 语言亲切, 态度和蔼, 取得配合。(2)		



实施过程	65	3. 采血前 (15 分) ①核对客户信息,做好采血前沟通 (5) ②开机,检查血糖仪性能是否良好,仪器条码与试纸条码一致 (5) ③正确安装采血针头,调节合适深度 (5)		
		2. 采血 (40 分) ① 做好解释,安慰客户 (5) ②正确选择采血部位和消毒皮肤,待干 (5) ③采血,进针深浅合适,减轻病人痛苦 (5) ④将一滴血抹到试纸测试区域 (5) ⑤将试纸插入机内,读取血糖值 (5) ⑥取出试纸,关闭仪器 (5) ⑦整理用物,针头及试纸丢入锐器盒和医用垃圾桶内集中处理正确 (5) ⑧洗手,记录测试结果 (5)。		
		3. 操作后处置 ①妥善安置客户,告知测量结果 (5) ②进行健康指导 (5)		
综合评价	15	1.尊重客户,沟通语言恰当:最大限度体现人文关怀 (3) 2.确保客户安全及隐私保护:(3) 3.操作规范,动作熟练,轻柔。(4) 4.在规定时间内完成,每超过 1 分钟扣 1 分,扣满 5 分为止 (5)		
合计	100			

3-9 分表 2 轻度认知障碍的健康干预评分标准

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 测量者准备: ①着装整齐,符合职业要求; ②手腕无饰品,指甲已修剪,洗手。(2) 2. 环境准备: 室内整洁,宽敞,明亮,温湿度适宜。(2) 3. 被检查者准备: 已知晓健康干预目的及配合方法。(2) 4. 物品准备: 记录本,笔,健康档案等。 ①用物准备齐全(少一个扣 0.5 分,最多扣 2 分); (1) ②检查用物性能(口述性能情况); (2) ③摆放有序。(1)		
实施过程	65	1.坚持体育锻炼(5) 运动项目包括手指操、有氧运动操、快走、慢跑、广场舞、八段锦、太极拳等 (5) 2.加强脑功能锻炼(5) 包括阅读、玩游戏、跳舞、看电视、听广播、参加博物馆等加强智力的活动。(5) 3.膳食干预(地中海饮食)(5) 以谷类、豆类、鱼类、蔬菜水果,		



		橄榄油为主，低摄入乳制品、肉类饱和脂肪酸，用餐时辅以适量葡萄酒的地中海饮食（5） 4. 认知功能训练（5）包括事物分类、编故事、提炼关键词等；面对面授课（推理训练、记忆训练、策略训练和行为锻炼）和家庭作业（阅读短文、书法、绘画）等综合认知训练方法；以及施以智力竞技游戏（围棋、麻将等）、休闲娱乐活动（手工、唱歌等）。（5） 5. 感觉统合训练（5）通过多种感觉（视觉、听觉、嗅觉）的统合来激发研究对象的多种认知能力（2） 6. 计算机辅助训练（5）参加普通电脑智力游戏，如字谜、智力拼图、数独等（3） 7. 音乐鼓训练（5） 8. 其他非药物干预，如中医传统针刺、艾灸、电针、耳穴贴敷等（5）		
沟通评估	10	1. 微笑面对被检查者，沟通有效。（2） 2. 核对被检查者的信息。（2） 3. 向被检查者解释健康干预措施。（4） 4. 语言亲切，态度和蔼，取得配合。（2）		
综合评价	15	1. 尊重被检查者，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀（3） 2. 确保被检查者安全及隐私保护；（3） 3. 操作规范，动作熟练、轻柔。（4） 4. 在规定时间内完成，每超过1分钟扣1分，扣满5分为止（5）		
合计	100			

3-9 分表 3 轻度认知障碍的随访计划评分标准

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	6	1. 操作者准备： ① 着装整齐，符合职业要求； ② 手腕无饰品，指甲已修剪。（2） 2. 物品准备：记录本、笔、A4 纸、手消毒剂、健康档案等。 ① 用物准备齐全（少一个扣 0.5 分，最多扣 2 分）；（2） ② 检查用物性能（口述性能情况）；（1） ③ 摆放有序。（1）		
随访计划	84	1. 随访时间： 7 天、1 个月、3 个月、6 个月、1 年（少一个扣 1 分，最多扣 4 分）；（5） 2. 随访方式：		



		电话、短信或门诊等方式 (3) 3. 随访内容: 1) 7 天 (16) ①测评客户对轻度认知障碍的危险因素掌握的程度: (5) ②了解目前认知障碍情况、服用药物及对健康状况的困惑: (4) ③生活方式的改善情况, 包括饮食、运动、心理状态等: (3) ④环境的改善情况, 包括社交、睡眠、家庭等: (3) ⑤健康指导 (1) 2) 1 个月 (11) ①了解认知障碍情况、服用药物及对健康状况的困惑: (4) ②生活方式的改善情况, 包括饮食、运动、心理状态等: (3); ③环境的改善情况, 包括社交、睡眠、家庭等: (3) ④健康指导 (1) 3) 3 个月 (13) ①了解认知障碍情况、服用药物及对健康状况的困惑: (4) ②生活方式的改善情况, 包括饮食、运动、心理状态等: (3); ③环境的改善情况, 包括社交、睡眠、家庭等: (3) ④进行呼吸、血压、脉搏、血脂、血糖等常规体格检查: (2) ⑤健康指导 (1) 4) 6 个月 (18) ①了解认知障碍情况、服用药物及对健康状况的困惑: (4) ②生活方式的改善情况, 包括饮食、运动、心理状态等: (3); ③环境的改善情况, 包括社交、睡眠、家庭等: (3) ④完善相关辅助检查: 监测血脂、血压、血糖及心脑血管疾病的相关指标, 并进行认知功能、神经心理量表、脑电图、磁共振的检查等(至少 6 项, 少一个扣 1 分, 最多扣 6 分): (7) ⑤健康指导 (1) 5) 1 年 (18) ①了解认知障碍情况、服用药物及对健康状况的困惑: (4) ②生活方式的改善情况, 包括饮食、运动、心理状态等: (3); ③环境的改善情况, 包括社交、睡眠、家庭等: (3) ④完善相关辅助检查: 监测血脂、血压、血糖及心脑血管疾病的相关指标, 并进行认知功能、神经心理量表、脑电图、磁共振的检查等(至少 6 项, 少一个扣 1 分, 最多扣 6 分): (7) ⑤健康指导 (1)		
综合评价	10	1. 书写规范、字迹工整 (5) 2. 在规定时间内完成, 每超过 1 分钟扣 1 分, 扣满 5 分为止 (5)		
合计	100			



5. 试题编号：3-10 脑卒中客户的健康干预与健康指导

(5) 任务描述

李富贵，男，75岁，李爷爷身高170cm，体重54公斤；退休火车司机，中专文化；育有一儿一女，均在本地；饮食喜好：酱鸭、腌菜、饮酒；既往病史：高血压病15年，2型糖尿病8年，脑出血后半年。现住在寸草心居家社区中心。

李爷爷神志清楚，交流正常，消瘦，卧床为主，可坐轮椅活动。左侧肢体功能尚可，右侧肢体活动不灵，右手常有抖动。作为一名社区健康管理师，请完成下列任务：

- 1) 请李大爷测量空腹血糖。
- 2) 请按康复计划为李大爷进行穿脱衣训练。
- 3) 请为李大爷进行健康指导。

(6) 实施条件

项目 条件	快速血糖测定实施条件	备注
场地	模拟社区照护中心病房	
设施设备	①办公桌1；②椅子2；③治疗车（配手消毒剂；生活垃圾桶、医用垃圾桶、锐器盒）；④挂钟或备挂表	
工具 (用物)	①笔；②A4纸；③治疗车上放治疗盘内置：血糖仪、采血笔及针头、配套试纸；75%乙醇；无菌棉签	

项目 条件	穿脱衣训练实施条件	备注
场地	模拟社区照护中心病房	
设施设备	①病床；②椅子2；③治疗车（配手消毒剂；生活垃圾桶、医用垃圾桶、锐器盒）；④挂钟或备挂表	志愿者（主考学校准备）佩戴好手腕带
工具 (用物)	①笔；②记录本③治疗车上放治疗盘内置：水杯、毛巾；④病号服2件	

项目 条件	老人健康指导操作实施条件	备注
场地	模拟病房或模拟健康宣教室	
设施设备	无	志愿者（主考学校准备）佩戴好



工具 (用物)		手腕带
	①记录本；②笔	

(3) 考核时量 考核总时量 60 分钟

考核场地		考核环节	考核时量 min	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	技能准备环节 1：抽签审题	5	15
	物品准备室	技能准备环节 2：用物准备	10	
技能操作区	模拟健康管理中心	技能实施环节 1：快速血糖测定	15	50
		技能实施环节 2：穿脱衣训练	15	
		技能实施环节 3：健康指导	20	
合 计			65	65

(4) 评分标准

3-10 分表 1 快速血糖测定操作考核评分标准

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	10	1. 健康管理师准备: ①着装整齐,符合职业要求; ②手腕无饰品,指甲已修剪,洗手。(2) 2. 环境准备: 室内整洁、宽敞、明亮、温湿度适宜。(2) 3. 客户准备: 已知快速血糖测定目的及配合方法。(2) 4. 物品准备: 体检报告、记录本、笔、A4 纸等。 ①用物准备齐全(少一个扣 0.5 分,最多扣 2 分); (1) ②检查用物性能(口述性能情况); (2) ③摆放有序。(1)		
实施	75	1. 采血前(25 分) ①核对医嘱单、治疗卡、被检查者体检号、姓名。(2) ②向被检查者解释并取得合作。(4) ③评估被检查者全身情况、进食情况、心理状态,对疾病知识了解程度。(4) ④采血部位选择恰当,符合客户意愿,评估采血部位皮肤情况。(5)		



		⑤开机,检查血糖仪性能是否良好,仪器条码与试纸条码一致。(5)		
		⑥正确安装采血针头,调节合适深度。(5)		
		2.采血(40分) ①做好解释,安慰客户。(5) ②正确选择采血部位和消毒皮肤,待干。(5) ③采血,进针深浅合适,减轻客户痛苦。(5) ④将一滴血抹到试纸测试区域。(5) ⑤将试纸插入机内,读取血糖值。(5) ⑥取出试纸,关闭仪器。(5) ⑦整理用物,针头及试纸丢入锐器盒和医用垃圾桶内集中处理正确。(5) ⑧洗手,记录测试结果并告知客户。(5)		
		3.健康教育(10分) ①给予饮食指导和运动指导。(5) ②对需要长期监测血糖的客户可教会其血糖监测的方法。(5)		
综合评价	15	1.尊重被检查者,沟通语言恰当;最大限度体现人文关怀(3) 2.确保被检查者安全、满意;(3) 3.操作规范,动作熟练、采血一次性成功。(4) 4.在规定时间内完成,每超过1分钟扣1分,扣满5分为止(5)		
合计	100			

3-10 分表2 穿脱衣训练评分标准

服务技能一级指标	分值	二级指标及关键点得分	扣分	得分
工作准备	6	1.健康管理师准备: ①着装整齐,符合职业要求; ②手腕无饰品,指甲已修剪。(2) 2.环境准备: 室内整洁、温湿度适宜,必要时关闭门窗、保护隐私。(2) 3.客户准备: 评估客户心理状况,解释并取得合作。(2)		
沟通评估	14	1.微笑面对客户;(3) 2.核对客户的信息;(3) 3.向客户解释穿脱衣训练的目的、方法;(4) 4.语言亲切,态度和蔼,取得配合。(4)		
实施过程	60	3.1健康管理师示范: (1)口述:讲解穿脱衣服训练要领(4分) 备注:穿衣时先穿患侧,脱衣先脱健侧,顺序错误不得分 (2)口述加操作:穿脱衣服示范(4分)		



		备注：步骤错误不得分 3.2 穿衣训练： (1) 操作：健康管理师站在老人患侧（3分）； (2) 口述加操作：协助老年人穿患侧衣袖（4分）； (3) 口述加操作：训练老年人用健手将衣领拉至患肩（4分）； (4) 口述加操作：健侧手由颈后抓住衣领拉向健侧肩（4分）； (5) 口述加操作：穿好健侧手整理（4分）。 3.3 脱衣训练： (1) 操作：健康管理师站在老年人健侧（3分）； (2) 口述加操作：训练老年人健手从胸前抓住衣领（4分）； (3) 口述加操作：先脱患侧衣袖一半使肩露出（4分）； (4) 口述加操作：健康管理师协助老年人脱健侧衣袖（4分）； (5) 口述加操作：训练老年人用健手将患侧衣袖脱出完成脱衣动作（4分）。 3.4 做好老年人保护工作（4分）。		
综合评价	20	1. 尊重客户，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀。（5） 2. 确保客户安全及隐私保护。（5） 3. 语言亲切，表达规范，解释及宣教耐心细致，沟通有效，客户合作，理解身体活动的重要性。（7） 4. 在规定时间内完成，每超过1分钟扣1分，扣满3分为止。（3）		
合计	100			

3-10 分表3 健康指导评分标准

服务技能一级指标	分值	二级指标及关键点得分	扣分	得分
工作准备	6	1. 健康管理师准备： ①着装整齐，符合职业要求；②手腕无饰品，指甲已修剪。（2） 2. 环境准备：室内整洁、温湿度适宜，必要时关闭门窗、保护隐私。（2） 3. 客户准备：评估客户心理状况，解释并取得合作。（2）		
沟通评估	14	1. 微笑面对客户；（3） 2. 核对客户的信息；（3） 3. 向客户解释健康指导的目的、方法；（4） 4. 语言亲切，态度和蔼，取得配合。（4）		
实施过程	60	1. 增强病人自我保健能力：（8） ①创造家庭和睦的环境，使客户心情舒畅地生活；（4） ②让客户情绪上不过于紧张，思想上又高度重视。（4） 2. 控制已知危险因素：如有高血压、心脏病、糖尿病等病症要积极的治疗。（10）		



		3. 警惕中风的诱因：(8) ①避免紧张、兴奋、忧虑、脑力或体力过劳等因素；(4) ②并要注意气候的剧变和生活习惯的改变等客观环境的影响。(4) 4. 养成合理的饮食习惯：(16) ①提倡中老年人以低钠、低胆固醇、低脂肪食物为主；(4) ②副食品宜多样化；(4) ③在食量上不宜过饱或过饥；(4) ④要改变不良的烟酒嗜好。(4) 5. 进行适当的药物治疗和体育锻炼：(8) ①坚持用药；(4) ②坚持体育锻炼。(4) 6. 注意中风的前兆：如有头痛、半侧面部麻木、四肢一侧无力或活动不灵、持物不稳等。(10)		
综合评价	20	1. 尊重客户，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀。(5) 2. 确保客户安全及隐私保护。(5) 3. 语言亲切，表达规范，解释及宣教耐心细致，沟通有效，客户合作。(7) 4. 在规定时间内完成，每超过 1 分钟扣 1 分，扣满 3 分为止。(3)		
合计	100			



四、常用应急救护技术

1. 试题编号：4-1 老人噎食的急救

(1) 任务描述

王隐，男，68岁，退休职工，无吸烟饮酒史，饮食及生活习惯均健康合理。每年一次健康体检。父母病史不详。于2022年3月5日在医院健康管理中心体检，体检号1719099。

现王隐在休息吃香蕉时，不小心进入气管内，突然出现呛咳、气色急、紫绀等情况，假如你在现场，请完成下列任务：

- 1) 请立即就地进行老人噎食急救的处理
- 2) 请进行血压、脉搏测量
- 3) 请绘制老人噎食预防与急救的海报

(2) 实施条件

项目 条件	老人噎食急救	备注
场地	①模拟健康体检中心；②物品准备室；③处置室	
设施设备	①志愿者（抽考学校准备）；②海姆利克训练马甲③生活垃圾桶；④医用垃圾桶	
工具 (用物)	①无菌纱布两块；②记录表；③手消毒剂；④挂表；	

项目 条件	血压、脉搏测量	备注
场地	①模拟健康体检中心；②物品准备室；③处置室	
设施设备	①志愿者（抽考学校准备）；②生活垃圾桶③医用垃圾桶	
工具 (用物)	①无菌纱布两块；②记录表；③手消毒剂；④血压计；⑥挂表	

项目 条件	绘制宣教海报	备注
场地	①模拟健康体检中心；②物品准备室；③处置室	
设施设备	①办公桌1；②椅子1；③生活垃圾桶	
工具 (用物)	①笔和画笔②海报纸	



(3) 考核时量 考核总时量为 70 分钟

考核场地		考核环节	考核时量（分钟）	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	准备环节 1：抽签审题	5	20
	物品准备室	准备环节 2：用物准备	15	
技能操作区	模拟体检中心办公室	实施环节 1：老人噎食急救的处理	10	50
		实施环节 2：血压、脉搏测量	10	
		实施环节 3：绘制宣教海报	30	
合计			70	70

(4) 评分细则 成绩评定: 考生成绩=3 个技能操作实得分之和÷3。

4-1 分表 1 老人噎食急救考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
评估及准备	25	1. 检查者准备: ①着装整齐, 符合职业要求; ②手腕无饰品, 指甲已修剪, 洗手。(1) 2. 环境准备: 是否安全。(1) 3. 被检查者准备: ①判断老人意识: 了解老人能否说话和咳嗽。(5) ②观察有无海姆立克征象 (气道异物的特殊表现 “V” 手法)。(5) ③询问老人: “你被东西卡了吗?”, 老人点头表示 “是的”, 即立刻施行 “海姆立克” 手法抢救。(2) ④如无法回答反应, 应观察以下征象 (口述) (6): 1) 能否说话和呼吸或出现呼吸困难 2) 有无微弱、无力的咳嗽或完全没有咳嗽 3) 有无面色口唇青紫 4) 是否失去知觉 (如果失去知觉要立即判断是否需要心肺复苏) 4. 物品准备: 用物准备齐全 (少一个扣 1 分, 扣完 5 分为止; (5)		
实施过程	55	1. 施救者体位准备: ①站于客户背后, 脚呈弓步状, 前脚置于客户双脚间。(3) ②两手臂环绕客户的腰部。(2) 2. 客户体位准备: ①客户上半身前倾 (2) ②头略低, 张口 (3) 3. 立位腹部冲击法:		



		①优势手握空心拳（大拇指和食指呈一水平面）（5） ②拳眼顶住客户腹部正中中线脐与剑突之间（脐上方两横指处）。（5） ③另一手紧握优势手（5） ④快速向内，向上挤压客户的腹部（5） ⑤约每秒一次，直至异物被排出或客户失去反应（5） ⑥检查口腔，如异物已被冲出，迅速用手指从口腔一侧钩出（5） 4. 判断急救效果： ①呼吸道异物取出后应及时检查呼吸心跳（5） ②无呼吸心跳，应立即行心肺复苏术。（口诉）（5） 5. 急救后处理： ①整理客户，口述进一步生命支持（3） ②清理用物，医用垃圾分类处理、记录（2）		
综合评价	20	1. 职业素养： ①仪表端庄，着装规范，举止得体（3） ②沟通有效，解释合理（3） ③急救意识强，态度严谨，体现人文关怀。（4） 2. 操作规范： ①动作迅速，操作规范，方法正确，突发事件处理合适（3） ②客户安全、急救有效（3） ③操作熟练，在规定时间内完成，每超过 1 分钟扣 1 分，扣满 4 分为止（4）		
合计	100			

4-1 分表 2 血压脉搏测量操作考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
------	----	---------	----	----



评估及准备	20	1. 检查者准备: ①着装整齐,符合职业要求; ②手腕无饰品,指甲已修剪,洗手。(4) 2. 环境准备:符合生命体征测量要求。(2) 3. 被检查者准备: ①个人信息到位。(2) ②解释并取得合作。(3) ③评估客户全身情况、局部皮肤粘膜状况及有无影响生命体征测量结果的因素。(2) ④体位合适(2)) 4. 物品准备: 用物准备齐全(少一个扣 1 分,扣完 5 分为止; (5)		
实施过程	60	1. 血压测量 (30 分) ①被检查者取坐位,露出手臂至肩部,伸直肘部,手掌向上。(5) ②放平电子血压计,使电子血压计和肱动脉、心脏处于同一水平面上。(5) ③在肘窝上 2~3cm 缠绕好袖带,袖带标记对准被检查者中指,松紧以能放入一指为度。(5) ④按下血压测量开关。(5) ⑤血压读数准确。(5) ⑥正确处理电子血压计:松开袖带,排尽袖带内余气。(5) 2. 测量脉搏: (20 分) ①沟通有效,客户放松,手臂置于舒适位置 (5) ②测量方法、时间正确 (5) ③脉率值记录正确 (5) ④异常脉搏判断正确,处理及时 (5) 3. 测量后处理: (10 分) ①及时消毒双手,方法正确 (2) ②告知测量结果,并合理解释,各项测量值记录正确 (4) ③健康教育到位 (2) ④清理用物,医用垃圾分类处理、记录 (2)		
综合评价	20	1. 职业素养: ①仪表端庄,着装规范,举止得体 (3) ②沟通有效,解释合理 (3) ③急救意识强,态度严谨,体现人文关怀。(4) 2. 操作规范: ①动作迅速,操作规范,方法正确,突发事件处理合适 (3) ②客户安全、急救有效 (3) ③操作熟练,在规定时间内完成,每超过 1 分钟扣 1 分,扣满 4 分为止 (4)		



合计	100		
----	-----	--	--

4-1 分表3 老人噎食预防与急救宣传海报制作评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
主题和内容	50	1. 主题与案例和任务或状态有关: 每个主题紧扣健康管理对象的疾病、任务或状态如: 气管异物的易发因素; 气管异物窒息的判断标准; 海姆立克的要点实施; 海姆立克的效果判断 (每项 4 分, 包含 4 项得满分) (16) 2. 结合案例和任务进行描述: 健康管理对象情况 (4 分)、需求 (3 分) 和案例场景 (3 分) 如: 符合高发年龄 (老年)、呼吸道疾病、意识状态等。(10) 3. 主题数量合适: 至少包含 3 个主题 (每个主题 2 分) (6) 4. 表达恰当, 容易理解: 没有专业术语 (2 分), 适合健康管理对象的学历 (2 分) 和经历 (2 分) (6) 5. 包含应避免的诱发因素: 饮食指导、药物指导、活动与休息指导 (至少 3 项, 每项 4 分) (12)		
版面设计	30	1. 字体大小合适, 1 米外能看清楚: 文字大小在 1.5cm 以上 (5) 2. 布局合理, 符合逻辑: 各个主题或者板块之间清晰可分 (5) 3. 色彩搭配合理、美观: 至少使用 4 种不同的颜色 (5) 4. 整体图文并茂: 图画元素多于文字元素 (5) 5. 字迹清晰: 海报没有修改和删除 (5) 6. 句子简短易懂 一般一句话不超过 10 个文字 (5)		
个性化创造性	20	1. 个性化, 效果良好: 海报设计体现个性化 (1 个 5 分, 2 个及以上满分) (10) 2. 有创新点, 科学合理: 海报设计体现创新性 (1 个 5 分, 2 个及以上满分) (10)		
合计	100			



2. 试题编号：4-2 婴幼儿气管异物的急救

(2) 任务描述

袁宝宝，男，8个月，出生体重3kg，定时体检，按时接种疫苗，纯母乳喂养，6月添加辅食，辅食添加顺利。于2022年4月9日在医院健康管理中心体检，体检号1729099。

现家长在休息给婴儿吃小块苹果时，不小心进入气管内，突然出现呛咳、气色急、紫绀等情况，假如你是健康管理师，请完成下列任务：

- 1) 请立即就地进行气管异物急救处理。
- 2) 请进行脉搏、呼吸的测量。
- 3) 请绘制婴幼儿气管异物预防急救海报。

(2) 实施条件

项目 条件	气管异物的急救	备注
场地	①模拟健康体检中心；②物品准备室；③处置室	
设施设备	①模拟婴幼儿；②志愿者③生活垃圾桶④医用垃圾桶	
工具 (用物)	①无菌纱布两块；②记录表；③手消毒剂；④挂表；	

项目 条件	脉搏、呼吸测量	备注
场地	①模拟健康体检中心；②物品准备室；③处置室	
设施设备	①志愿者（抽考学校准备）；②生活垃圾桶③医用垃圾桶	
工具 (用物)	①无菌纱布两块；②记录表；③手消毒剂；④挂表	

项目 条件	绘制宣教海报	备注
场地	①模拟健康体检中心；②物品准备室；③处置室	
设施设备	①办公桌1；②椅子1；③生活垃圾桶	
工具 (用物)	①笔和画笔②海报纸	



(3) 考核时量 考核总时量为 70 分钟

考核场地		考核环节	考核时量（分钟）	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	准备环节 1：抽签审题	5	20
	物品准备室	准备环节 2：用物准备	15	
技能操作区	模拟体检中心办公室	实施环节 1：气管异物急救的处理	12	50
		实施环节 2：脉搏、呼吸测量	8	
		实施环节 3：绘制宣教海报	30	
合 计			70	70

(4) 评分细则 成绩评定: 考生成绩=3 个技能操作实得分之和÷3。

4-2-2 气管异物急救考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
评估及准备	25	1. 检查者准备: ①着装整齐, 符合职业要求; ②手腕无饰品, 指甲已修剪, 洗手。(1) 2. 环境准备: 是否安全。(1) 3. 被检查者准备: ①判断患儿意识: 刺激反应强弱有无。(5) ②观察有无海姆立克征象(有无咳嗽、出声、面色口唇颜色是否)。(5) ③询问患儿家属: “被东西卡了吗?”, 患儿家属点头表示“是的”, 即立刻施行“海姆立克”手法抢救。(2) ④如家属不清楚, 应观察以下征象(口述)(6)); 1) 能否说话和呼吸或出现呼吸困难 2) 有无微弱、无力的咳嗽或完全没有咳嗽 3) 有无面色口唇青紫 4) 是否失去知觉(如果失去知觉要立即判断是否需要心肺复苏) 4. 物品准备: 用物准备齐全(少一个扣 1 分, 扣完 5 分为止); (5)		
实施过程	55	1. 施救者体位准备: ①坐在高矮合适的椅子上, 两腿隔开开。(3) ②两手将患儿抱起。(2) 2. 患儿体位准备: ①患儿趴在施救者手臂上(2)		



		②头略低，张口（3） 3. 拍背按胸： ①用手捏住颧骨两侧，施救者手臂贴在前胸上，让患儿趴在胳膊上用腿做支撑（5） ②另一只手快速地拍击患儿两肩胛连线的中点处5次。（5） ③如果异物没有咳出，需要换到另一只手托住后脑（5） ④通过左手食指和中指来按压孩子上腹部，按压5次（5） ⑤约每秒一次，直至异物被排出或客户失去反应（5） ⑥检查口腔，如异物已被冲出，迅速用手指从口腔一侧钩出（5） 4. 判断急救效果： ①呼吸道异物取出后应及时检查呼吸心跳（5） ②无呼吸心跳，应立即行心肺复苏术。（口诉）（5） 5. 急救后处理： ①整理患儿，口述进一步生命支持（3） ②清理用物，医用垃圾分类处理、记录（2）		
综合评价	20	1. 职业素养： ①仪表端庄，着装规范，举止得体（3） ②沟通有效，解释合理（3） ③急救意识强，态度严谨，体现人文关怀。（4） 2. 操作规范： ①动作迅速，操作规范，方法正确，突发事件处理合适（3） ②客户安全、急救有效（3） ③操作熟练，在规定时间内完成，每超过1分钟扣1分，扣满4分为止（4）		

4-2 分表 2 脉搏、呼吸测量操作考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
评估及准备	20	1. 检查者准备： ①着装整齐，符合职业要求；②手腕无饰品，指甲已修剪，洗手。（4） 2. 环境准备：符合生命体征测量要求。（2） 3. 被检查者准备： ①个人信息到位。（2） ②解释并取得合作。（3） ③评估婴儿全身情况，局部皮肤粘膜状况及有无影响生命体征测量结果的因素。（2） ④体位合适（2） 4. 物品准备： 用物准备齐全（少一个扣1分，扣完5分为止；（5）		



实施过程	60	1. 测量脉搏：(20 分) ①与家长沟通有效，婴儿放松，手臂置于舒适位置 (5) ②测量方法、时间正确 (5) ③脉率值记录正确 (5) ④异常脉搏判断正确，处理及时 (5)		
		3. 测量呼吸：(20 分) ①与家长沟通有效，婴儿放松 (5) ②测量方法、时间正确 (5) ③呼吸记录正确 (5) ④异常呼吸判断正确，处理及时 (5)		
		5. 测量后处理：(20 分) ①及时消毒双手，方法正确 (5) ②告知测量结果，并合理解释，各项测量值记录正确 (5) ③健康教育到位 (5) ④清理用物，医用垃圾分类处理、记录 (5)		
综合评价	20	1. 职业素养： ①仪表端庄，着装规范，举止得体 (3) ②沟通有效，解释合理 (3) ③急救意识强，态度严谨，体现人文关怀。(4) 2. 操作规范： ①动作迅速，操作规范，方法正确，突发事件处理合适 (3) ②客户安全、急救有效 (3) ③操作熟练，在规定时间内完成，每超过 1 分钟扣 1 分，扣满 4 分为止 (4)		
合计	100			

4-2 分表 3 气管异物急救宣传海报制作评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
------	----	---------	----	----



主题 和 内 容	50	1. 主题与案例和任务或状态有关： 每个主题紧扣健康管理对象的疾病、任务或状态如：气管异物的易发因素；气管异物窒息的判断标准；海姆立克的要点实施；海姆立克的效果判断（每项4分，包含4项得满分）（16） 2. 结合案例和任务进行描述： 健康管理对象情况（4分）、需求（3分）和案例场景（3分）如：符合高发年龄（幼年）、呼吸道疾病、意识状态等 3. 主题数量合适： 至少包含3个主题（每个主题2分）（6） 4. 表达恰当，容易理解： 没有专业术语（2分），适合健康管理对象的学历（2分）和经历（2分）（6） 5. 包含应避免的诱发因素： 饮食指导、婴幼儿活动范围安全指导、活动与休息指导（至少3项，每项4分）（12）		
版面 设计	30	1. 字体大小合适，1米外能看清楚： 文字大小在1.5cm以上（5） 2. 布局合理，符合逻辑： 各个主题或者板块之间清晰可分（5） 3. 色彩搭配合理、美观： 至少使用4种不同的颜色（5） 4. 整体图文并茂： 图画元素多于文字元素（5） 5. 字迹清晰： 海报没有修改和删除（5） 6. 句子简短易懂 一般一句话不超过10个文字（5）		
个性 化 创 造 性	20	1. 个性化，效果良好： 海报设计体现个性化（1个5分，2个及以上满分）（10） 2. 有创新点，科学合理： 海报设计体现创新性（1个5分，2个及以上满分）（10）		
合计	100			

3. 试题编号：4-3 心搏骤停的急救

（1）任务描述

文见，男，78岁，退休职工，吸烟史60年，一天约10支，无饮酒史，10年前在某医院诊断为“冠心病”，规律服用阿司匹林及阿托伐他汀钙等药物。每年一次健康体检。

现文见在休息区等候健康体检时候，忽感心前区剧烈压榨样疼痛，随后失去



意识晕倒在地上，假如你是健康管理师，请完成下列任务：

- 1) 请立即就地进行徒手单人心肺复苏。
- 2) 绘制成人心搏骤停急救宣教海报

(2) 实施条件

项目 条件	心搏骤停急救	备注
场地	①模拟健康体检中心；②物品准备室；③处置室	
设施设备	①心肺复苏模型；②志愿者（抽考学校准备）；③生活垃圾桶；④医用垃圾桶；⑤挂表	
工具 (用物)	①无菌纱布两块；②记录表；③笔；④手消毒剂 ⑤手电筒一个 ⑥血压计；⑦听诊器；⑧弯盘	

项目 条件	绘制宣教海报	备注
场地	①模拟健康体检中心；②物品准备室；③处置室	
设施设备	①办公桌 1；②椅子 1；③生活垃圾桶	
工具 (用物)	①笔和画笔②海报纸	

(3) 考核时量 考核总时量为 60 分钟

考核场地		考核环节	考核时量（分钟）	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	准备环节 1：抽签审题	5	20
	物品准备室	准备环节 2：用物准备	15	
技能操作区	模拟体检中心	实施环节 1：成人心搏骤停的急救	10	40
		实施环节 2：绘制宣教海报	30	
合 计			60	60

(4) 评分细则 成绩评定：考生成绩=2 个技能操作实得分之和÷2。

4-3 分表 1 成人心搏骤停急救考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
------	----	---------	----	----



评估及准备	25	1. 检查者准备: ①着装整齐,符合职业要求;(3) ②评估病人意识、呼吸和大动脉搏动情况,在规定时间内完成;(5) ③呼救:(5) 2. 环境准备:是否符合心肺复苏要求。(2) 3. 物品准备: 用物准备齐全(少一个扣1分,扣完5分为止):(5)		
实施过程	55	1. 客户体位准备: ①体位正确。(1) ②解开衣扣,松解腰带,在规定时间内完成。(2) 2. 胸外心脏按压: ①胸外按压定位准确(2) ②按压手法正确。(4) ③按压深度合适(2) ④连续按压30次(2) 3. 保持呼吸道通畅: ①开放气道方法正确,未对病人造成进一步伤害(3) ②检查呼吸道,清除分泌物、异物方法正确、有效(4) 4. 人工呼吸: ①吹气方法正确(2) ②吹气量达到要求,在10秒钟内完成2次人工呼吸(3) 5. 连续操作: ①胸外心脏按压与人工通气比例正确(5) ②连续操作5个周期,在规定时间内完成(20) 6. 判断复苏效果: ①判断复苏效果方法正确,在规定时间内完成(5) 7. 复苏后处理: ①整理病人,口述进一步生命支持(3) ②清理用物,医用垃圾分类处理(2)		
综合评价	20	1. 职业素养: ①仪表端庄,着装规范,举止得体(3) ②沟通有效,解释合理(3) ③急救意识强,态度严谨,体现人文关怀。(4) 2. 操作规范: ①动作迅速,操作规范,方法正确,突发事件处理合适(3) ②客户安全、复苏有效(3) ③操作熟练,在规定时间内完成,每超过1分钟扣1分,扣满4分为止(4)		
合计	100			

4-3-2 成人心搏骤停宣传海报制作评分细则



考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
主题和内容	50	1. 主题与案例和任务或状态有关： 每个主题紧扣健康管理对象的疾病、任务或状态如：心搏骤停的原因；心搏骤停的判断标准；胸外按压的要点突出；人工呼吸的要点实施；心肺复苏的效果（每项4分，包含4项得满分） 2. 结合案例和任务进行描述： 健康管理对象情况（4分）、需求（3分）和案例场景（3分）如：符合高龄、冠心病史、个人史等 3. 主题数量合适： 至少包含3个主题（每个主题2分）（6） 4. 表达恰当，容易理解： 没有专业术语（2分），适合健康管理对象的学历（2分）和经历（2分）（6） 5. 包含应避免的诱发因素： 饮食指导、药物指导、活动与休息指导（至少3项，每项4分）（12）		
版面设计	30	1. 字体大小合适，1米外能看清楚： 文字大小在1.5cm以上（5） 2. 布局合理，符合逻辑： 各个主题或者板块之间清晰可分（5） 3. 色彩搭配合理、美观： 至少使用4种不同的颜色（5） 4. 整体图文并茂： 图画元素多于文字元素（5） 5. 字迹清晰： 海报没有修改和删除（5） 6. 句子简短易懂 一般一句话不超过10个文字（5）		
个性化创造性	20	1. 个性化，效果良好： 海报设计体现个性化（1个5分，2个及以上满分）（10） 2. 有创新点，科学合理： 海报设计体现创新性（1个5分，2个及以上满分）（10）		
合计	100			

4. 试题编号：4-4 溺水的急救

(2) 任务描述

钟某，溺水4分钟后被人救上岸，假如你在现场，请完成下列任务：



1) 请立即就地进行溺水处理。

2) 请绘制防溺水宣教海报

(2) 实施条件

项目 条件	溺水急救	备注
场地	①模拟健康体检中心；②物品准备室；③处置室	
设施设备	①办公桌 1；②椅子 2；③志愿者（抽考学校准备）；④心肺复苏模型⑤生活垃圾桶；⑥医用垃圾桶；⑦挂钟或备挂表	
工具 (用物)	①无菌纱布两块；②记录表；③笔；④手消毒剂 ⑤手电筒一个 ⑥海报纸	

项目 条件	绘制宣教海报	备注
场地	①模拟健康体检中心；②物品准备室；③处置室	
设施设备	①办公桌 1；②椅子 1；③生活垃圾桶	
工具 (用物)	①笔和画笔②海报纸	

(3) 考核时量 考核总时量为 65 分钟

考核场地		考核环节	考核时量（分钟）	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	准备环节 1：抽签审题	5	20
	物品准备室	准备环节 2：用物准备	15	
技能操作区	模拟体检中心	实施环节 1：成人溺水的急救	15	45
		实施环节 2：绘制宣教海报	30	
合 计			65	65

(4) 评分细则 成绩评定：考生成绩=技能操作实得分之和。

2-1 成人溺水急救考核评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
------	----	---------	----	----



评估 及 准备	25	1. 检查者准备: ①着装整齐; (1) ②清除口、鼻中的淤泥、杂草、泡沫和呕吐物,使上呼吸道保持畅通,评估病人意识、呼吸和大动脉搏动情况,在规定时间内完成;(5) ③呼救;(5) 2. 环境准备: 是否符合心肺复苏要求。(4) 3. 物品准备: 用物准备齐全(少一个扣 1 分,扣完 5 分为止):(5)		
实施 过程	55	1. 客户体位准备: ①体位正确。(1) ②解开衣扣,松解腰带,在规定时间内完成。(2) 2. 保持呼吸道通畅: ①开放气道方法正确,未对病人造成进一步伤害(3) ②检查呼吸道,清除分泌物、异物方法正确,有效 (4) 3. 人工呼吸: ①吹气方法正确(2) ②吹气量达到要求,在 10 秒钟内完成 2 次人工呼吸(3) 4. 胸外心脏按压: ①胸外按压定位准确(2) ②按压手法正确。(4) ③按压深度合适(2) ④连续按压 30 次(2) 5. 连续操作: ①胸外心脏按压与人工通气比例正确(5) ②连续操作 5 个周期,在规定时间内完成(20) 6. 判断复苏效果: ①判断复苏效果方法正确,在规定时间内完成(5) 7. 复苏后处理: ①整理病人,口述进一步生命支持(3) ②清理用物,医用垃圾分类处理(2)		
综合 评价	20	1. 职业素养: ①仪表端庄,着装规范,举止得体(3) ②沟通有效,解释合理(3) ③急救意识强,态度严谨,体现人文关怀。(4) 2. 操作规范: ①动作迅速,操作规范,方法正确,突发事件处理合适(3) ②客户安全、复苏有效(3) ③操作熟练,在规定时间内完成,每超过 1 分钟扣 1 分,扣满 4 分为止(4)		



合计	100		
----	-----	--	--

4-4 分表 2 防溺水宣教海报评分细则

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
主题和内容	50	1. 主题与案例和任务或状态有关： 每个主题紧扣健康管理对象的疾病、任务或状态如：心搏骤停的原因；心搏骤停的判断标准；胸外按压的要点突出；人工呼吸的要点实施；溺水实施心肺复苏的效果（每项 4 分，包含 4 项得满分） 2. 结合案例和任务进行描述： 健康管理对象情况（4 分）、需求（3 分）和案例场景（3 分）如：符合溺水、个人史等 3. 主题数量合适： 至少包含 3 个主题（每个主题 2 分）（6） 4. 表达恰当，容易理解： 没有专业术语（2 分），适合健康管理对象的学历（2 分）和经历（2 分）（6） 5. 包含应避免的诱发因素： 安全教育指导、饮食指导、活动与休息指导（至少 3 项，每项 4 分）（12）		
版面设计	30	1. 字体大小合适，1 米外能看清楚： 文字大小在 1.5cm 以上（5） 2. 布局合理，符合逻辑： 各个主题或者板块之间清晰可分（5） 3. 色彩搭配合理、美观： 至少使用 4 种不同的颜色（5） 4. 整体图文并茂： 图画元素多于文字元素（5） 5. 字迹清晰： 海报没有修改和删除（5） 6. 句子简短易懂 一般一句话不超过 10 个文字（5）		
个性化创造性	20	1. 个性化，效果良好： 海报设计体现个性化（1 个 5 分，2 个及以上满分）（10） 2. 有创新点，科学合理： 海报设计体现创新性（1 个 5 分，2 个及以上满分）（10）		
合计	100			

模块五 家庭、社区健康教育/管理

1. 试题编号：5-1 社区高血压人群的健康指导

(1) 任务描述

某社区卫生服务中心在 2022 年 4 月的随访后得知，该社区高血压人数约占 1/3，高血压高危人群约占 1/3。通过调查问卷得知，这些居民有口味较重，缺少运动等特点，并有一定比例的吸烟人群。作为一名健康管理师，请完成下列任务：

- 1) 制定高血压饮食指导方案，并对居民进行宣教。
- 2) 制定高血压身体活动指导方案，并对居民进行宣教。

(2) 实施条件

项目 条件	饮食指导操作实施条件	备注
场地	模拟健康宣教室	
设施设备	无	志愿者（主考学校准备）佩戴好手腕带
工具 (用物)	①笔；②记录本	
测评专家	每 10 名学生配备一名考评员，考评员要求具备中级以上职称	工作服、帽子、口罩、秒表由主考学校准备

项目 条件	身体活动指导操作实施条件	备注
场地	模拟健康宣教室	
设施设备	无	志愿者（主考学校准备）佩戴好手腕带
工具 (用物)	①笔；②记录本	
测评专家	每 10 名学生配备一名考评员，考评员要求具备中级以上职称	工作服、帽子、口罩、秒表由主考学校准备



(3) 考核时量 考核总时量 60 分钟

考核场地		考核环节	考核时量 min	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	技能准备环节 1：抽签审题	5	10
	物品准备室	技能准备环节 2：用物准备	5	
技能操作区	模拟健康管理中心	技能实施环节 1：饮食教育	25	50
		技能实施环节 2：身体活动指导	25	
合 计			60	60

(4) 评分标准 成绩评定: 考生成绩=2 个技能操作实得分之和÷2。

5-1 分表 1 客户饮食指导考核评分标准

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	6	1. 操作者准备: ①着装整齐, 符合职业要求; ②手腕无饰品, 指甲已修剪。(2) 2. 环境准备: 室内整洁, 温湿度适宜, 必要时关闭门窗, 保护隐私。(2) 3. 客户准备: 向客户解释并取得合作。(2)		
饮食指导方案	62	方案得分点: 1. 减少钠盐摄入 (4): ①告知客户钠盐可显著升高血压以及高血压的发病风险 (3), 钾盐可对抗钠盐升高血压的作用 (3)。 ②每日的钠盐摄入量应低于 6g (3), 增加钾盐摄入 (3), 建议使用可定量的盐勺 (3)。 ③减少味精、酱油等含钠盐调味品的使用量 (3), 减少含钠较高的加工食品, 如咸菜、火腿等 (3)。 ④少吃零食, 学会看食品标签, 拒绝高盐食品 (3)。 ⑤肾功能良好者使用含钾的烹调用盐 (3)。 2. 限制总热量 (2), 要控制油脂类的摄入量 (3)。 3. 营养均衡 (4), 适量补充蛋白质 (4), 增加新鲜蔬菜和水果 (4), 增加膳食中钙的摄入 (4)。 ①改善膳食结构, 以含蛋白质较高而脂肪较少的禽类和鱼虾替代含脂肪高的红肉 (5)。		



		②优质蛋白质包括奶制品、蛋类、水产品（鱼、虾类等）、禽类（鸡、鸭、鹅等）、红肉（猪、牛、羊肉）以及大豆制品（5）。		
沟通评估	12	1. 微笑面对客户；（4） 2. 向客户解释操作的目的、方法；（4） 4. 语言亲切，态度和蔼，取得客户配合。（4）		
综合评价	20	1. 尊重客户，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀（8）。 2. 语言亲切，表达规范，解释及宣教耐心细致，沟通有效，客户合作，理解健康管理的重要性（9）。 3. 在规定时间内完成，每超过1分钟扣1分，扣满3分为止（3）。		
合计	100			

5-1 分表2 身体活动指导考核评分标准

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	6	1. 操作者准备： ①着装整齐，符合职业要求； ②手腕无饰品，指甲已修剪。（2） 2. 环境准备： 室内整洁、温湿度适宜，必要时关闭门窗、保护隐私。（2） 3. 客户准备： 评估客户心理状况，解释并取得合作。（2）		
运动指导方案	60	方案得分点： 1. 高血压客户有氧运动宜每周5~7天进行（5）、每次10min逐渐达到30min（5）。 2. 运动强度建议中等强度更有效、更安全（5）。可选用以下的方法评价中等强度： ①主观感觉：运动中心跳加快、微微出汗、自我感觉有点累；（5） ②客观表现：运动中呼吸频率加快、微微喘，可以与人交谈，但不能唱歌；（5） ③步行速度：每分钟120步左右；（5） ④运动中的心率=170-年龄（5）； ⑤在休息后约10分钟内，锻炼所引起的呼吸频率增加应明显缓解，心率也恢复到正常或接近正常，否则考虑运动强度过大（5）。 3. 具体类型以大肌肉群参与的运动、动作较为舒缓的为主，如气功、太极拳、医疗体操、步行、健身跑、有氧舞蹈、游泳等（5）。抗阻运动每周2~3天，柔韧练习、平衡练习等功能锻炼宜每周2~3次（5）。 4. 日常生活中少静多动，减少久坐不动时间（5）。若安静时血压未能很好控制或超过180/110mmHg的客户暂时禁止中度及以上的运动（5）。		



沟通评估	14	1. 微笑面对客户；(4) 2. 向客户解释身体活动的目的、方法；(5) 3. 语言亲切，态度和蔼，取得配合。(5)		
综合评价	20	1. 尊重客户，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀(5) 2. 确保客户安全及隐私保护；(5) 3. 语言亲切，表达规范，解释及宣教耐心细致，沟通有效，客户合作，理解身体活动的重要性。(7) 4. 在规定时间内完成，每超过1分钟扣1分，扣满3分为止(3)		
合计	100			

2. 试题编号 5-2：社区冠心病知识健康教育

(1) 任务描述

收集某社区 2018 年 4 月至 2020 年 4 月的冠心病客户，男女比例 20:15，年龄 45-65 岁，平均 (52.5 岁)，随访一年。通过调查问卷得知，这些客户有摄入高热量、高脂肪饮食，缺少运动等特点，并有一定比例的吸烟人群。作为一名健康管理师，请完成下列任务：

- 1) 请为该社区冠心病客户进行健康教育讲座。
- 2) 请为该社区冠心病客户制定体检方案。

(2) 实施条件

项目 条件	健康教育讲座实施条件	备注
场地	模拟健康管理中心	
设施设备	①病床；②志愿者；③挂钟或备挂表；④宣传册	志愿者(主考学校准备)佩戴好手腕带
工具 (用物)	①笔；②体检方案表	
测评专家	每 10 名学生配备一名考评员，考评员要求具备中级以上职称	工作服、帽子、口罩、秒表由主考学校准备



项目 条件	体检方案实施条件	备注
场地	模拟健康管理中心	
设施设备	①病床；②志愿者；③挂钟或备挂表	志愿者（主考学校准备）佩戴好手腕带
工具（用物）	①笔；②体检方案表	
测评专家	每 10 名学生配备一名考评员，考评员要求具备中级以上职称	工作服、帽子、口罩、秒表由主考学校准备

(3) 考核时量 考核总时量为 65 分钟

考核场地		考核环节	考核时量（分钟）	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	准备环节 1：抽签审题	5	15
	物品准备室	准备环节 2：用物准备	10	
技能操作区	模拟测量室	实施环节 1：健康教育讲座方案	35	50
	模拟体检中心	实施环节 2：体检方案	15	
合 计			65	65

(4) 评分标准成绩评定：考生成绩=2 个技能操作实得分之和÷2。

5-2 分表 1 群体客户进行健康教育讲座考核评分标准

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	6	1. 操作者准备： ①着装整齐，符合职业要求； ②手腕无饰品，指甲已修剪。 2. 环境准备： 室内整洁、温湿度适宜，必要时关闭门窗、保护隐私。 3. 客户准备： 将社区冠心病客户进行分组，并告知客户讲座内容。		
沟通评估	12	1. 微笑面对客户； 2. 核对客户的信息； 3. 向客户解释操作的目的、方法； 4. 语言亲切，态度和蔼，取得配合。		



实施过程	62	1. 冠心病的流行病学 (5)。 2. 冠心病的危害 (5)。 3. 冠心病的病因及危险因素 (5) 4. 冠心病紧急求救、发病进程及危害 (5)。 5. 冠心病的日常预防 (5)。 6. 冠心病的排查与诊断 (5)。 7. 个体化的治疗方案、个体化的生活方式干预措施和饮食计划、规律运动和运动处方等 (5)。营养原则：操控热量，维持理想体重；操控脂肪摄入的质与量；操控食糖摄入 (5)。饮食禁忌：忌酒；忌用或少用全脂乳、奶油、蛋黄；忌高脂肪、高胆固醇食物；少盐；忌暴饮暴食 (5)。起居有常：早睡早起，避免熬夜工作 (5)。体育锻炼：根据各人自身的身体条件和兴趣爱好进行选择 (5)。非药物治疗：如中医的针刺疗法、推拿按摩等 (5)。 8. 安排下一次健康教育时间 (2)。		
综合评价	20	1. 尊重客户，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀 (3) 2. 确保客户安全及隐私保护；(3) 3. 语言亲切，表达规范，解释及宣教耐心细致，沟通有效，客户合作，理解健康管理的重要性。(8) 4. 操作规范、流程熟练 (3) 5. 在规定时间内完成，每超过 1 分钟扣 1 分，扣满 3 分为止 (3)		
合计	100			

5-2 分表 2 体检方案评分标准

服务技能一级指标	分值	二级指标及关键点得分	扣分	得分
工作准备	6	1. 操作者准备： ①着装整齐，符合职业要求； ②七步洗手法洗净双手。(2) 2. 环境准备：室内整洁、温湿度适宜，必要时关闭门窗、保护隐私。(2) 3. 客户准备：已知晓体检目的及配合方法。(2)		
沟通评估	14	1. 微笑面对客户；(2) 2. 核对客户的信息； (2) 3. 向客户解释体检的目的、方法；(8) 4. 语言亲切，态度和蔼，取得配合。(2)		
实施过程	65	1. 一般情况调查 (15 分) 核对客户信息 (年龄、性别、体重、身高、腰围等)，做好沟通 (15)		



		2. 基本资料搜集 (30 分) ①血常规、血脂、血压检查; (5) ②既往史、家族史调查; (5) ③吸烟; (5) ④身体活动和体育运动情况; (5) ⑤饮食习惯及营养调查; (5) ⑥饮酒习惯。(5)		
		3. 冠心病的相关检查及其意义 (20 分) ①心肌酶五项检查; (5) ②凝血四项; (5) ③心电图; (5) ④心脏超声, 并向客户做好解释, 使其了解其意义, 缺一项扣 5 分。(5)		
综合评价	15	1. 尊重客户, 沟通语言恰当; 最大限度体现人文关怀。(3) 2. 确保客户安全及隐私保护。(3) 3. 语言亲切、态度和蔼、沟通有效。(4) 4. 在规定时间内完成, 每超过 1 分钟扣 1 分, 扣满 5 分为止。(5)		
合计	100			

3. 试题编号: 5-3 烟草使用干预的健康教育

(1) 任务描述

某运输公司男性员工居多, 吸烟率达 60%。为帮助员工戒烟, 公司引入健康管理师为员工开展针对烟草使用的健康教育、戒烟干预等。作为一名健康管理师, 请完成下列任务。

- 1) 请简要介绍戒烟的益处 (简答题)。
- 2) 请为公司员工群体的制定烟草干预措施 (简单题)。
- 3) 请利用 5A 戒烟干预模型帮助吸烟者戒烟。

(2) 实施条件

项目 条件	介绍戒烟益处实施条件	备注
场地	模拟健康宣教室	
设施设备	无	志愿者 (主考学校准备) 佩戴好手腕带



工具 (用物)	①笔；②记录本	
测评 专家	每 10 名学生配备一名考评员，考评员要求具备中级以上职称	工作服、帽子、口罩、秒表由主考学校准备

项目 条件	制定烟草干预措施实施条件	备注
场地	模拟健康宣教室	
设施设备	无	志愿者（主考学校准备）佩戴好手腕带
工具 (用物)	①笔；②记录本	
测评 专家	每 10 名学生配备一名考评员，考评员要求具备中级以上职称	工作服、帽子、口罩、秒表由主考学校准备

项目 条件	5A 戒烟干预模型帮助吸烟者戒烟实施条件	备注
场地	①模拟健康宣教室	
设施设备	无	志愿者（主考学校准备）佩戴好手腕带
工具 (用物)	①笔；②记录本	
测评 专家	每 10 名学生配备一名考评员，考评员要求具备中级以上职称	工作服、帽子、口罩、秒表由主考学校准备

(3) 考核时量 考核总时量 65 分钟

考核场地		考核环节	考核时量 min	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	技能准备环节 1：抽签审题	5	20



	物品准备室	技能准备环节 2: 用物准备	15	
技能操作区	模拟健康宣教室	技能实施环节 1: 介绍戒烟的益处	10	45
		技能实施环节 2: 制定烟草干预措施	20	
		技能实施环节 3: 5A 戒烟干预模型帮助吸烟者戒烟	15	
合 计			65	65

(4) 评分标准 成绩评定: 考生成绩=3 个技能操作实得分之和÷3。

5-3 分表 1 介绍戒烟的益处考核评分标准

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	6	1. 操作者准备: ①着装整齐, 符合职业要求; ②手腕无饰品, 指甲已修剪。(2) 2. 环境准备: 室内整洁、温湿度适宜。(2) 3. 客户准备: 已知晓吸烟的概念、流行现状及影响因素。(2)		
沟通评估	12	1. 微笑面对客户:(4) 2. 核对客户的信息:(4) 3. 向客户解释吸烟的益处:(4) 4. 语言亲切, 态度和蔼, 取得配合。(4)		
实施过程	62	1. 停止吸烟 8 小时左右(2), 体内的一氧化碳水平趋向正常(3), 体内的血氧水平趋向正常(3)。 2. 停止吸烟 48 小时左右(3), 手和脚的血液循环得到改善(3), 嗅觉、味觉能力明显改善(3)。 3. 停止吸烟 72 小时左右(2), 呼吸较轻松(3), 肺活量开始增加(3)。 4. 停止吸烟 1.5~2 周(3), 肺功能改善约 30%(3)。 5. 停止吸烟 1~9 个月内(2), 咳嗽、鼻塞、疲劳和呼吸困难减少(3), 肺内纤毛重生, 控制粘液的能力增加, 清理肺部, 减少感染(3), 总的体能水平增加(3)。 6. 5 年后(3), 患癌症几率会大大降低(3), 患心脏病危险性显著下降(3)。 7. 10 年后(2), 患肺癌的几率可下降至近于从不吸烟人群(3), 癌前细胞被替代(3), 其他与吸烟有关癌症的机会减少(3)。		
综合评价	20	1. 尊重客户, 沟通语言恰当(4); 最大限度体现人文关怀(3)。 2. 语言亲切, 表达规范, 解释及宣教耐心细致, 沟通有效, 客户合作, 理解戒烟的重要性。(10) 3. 在规定时间内完成, 每超过 1 分钟扣 1 分, 扣满 3 分为止。(3)		

合计	100			
----	-----	--	--	--

5-3 分表2 制定烟草干预措施评分标准

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	6	1. 操作者准备: ①着装整齐, 符合职业要求; ②手腕无饰品, 指甲已修剪。(2) 2. 环境准备: 室内整洁、温湿度适宜。(2) 3. 客户准备: 已知晓吸烟的概念、流行现状、危害及影响因素。(2)		
沟通评估	12	1. 微笑面对客户;(4) 2. 核对客户的信息;(4) 3. 向客户解释制定烟草干预措施的目的、方法;(4) 4. 语言亲切, 态度和蔼, 取得配合。(4)		
实施过程	62	1. 拒绝吸第一支烟(5), 开展有关吸烟有害健康(2)和拒绝烟草技能等知识的教育(2), 鼓励客户不吸烟, 起模范带头作用(2)。 2. 加强健康教育, 普及烟草危害知识(5), 利用广播(2)、黑板报(2)、画廊(2)等宣传媒体, 在不同场合、以不同方式对客户开展吸烟和被动吸烟危害健康的知识普及教育(2), 向客户介绍戒烟的益处等(2)。 3. 限制吸烟和劝阻别人吸烟(5), 在烟草法制化管理的基础上, 强化宣传烟草依赖性和吸烟与疾病的关系(2), 提高危害健康知识的知晓率(2), 促进客户行为的改变(2), 教育烟草成瘾者自觉遵守国家有关控烟的法律法规(2), 不在公共场所吸烟, 逐步减少吸烟, 最终戒烟(2)。不吸烟者, 有权利和责任劝阻吸烟者在公共场所吸烟(1), 规劝吸烟的家人、朋友、同事戒烟(2)。 4. 研究和推广有效的戒烟方法和戒烟产品(5), 如戒烟糖、戒烟贴、戒烟茶、戒烟火柴、戒烟嗽口水等(2)。 5. 建立行为危险因素监测系统(5), 了解客户对吸烟危害健康的知识、态度和行为的情况(2), 采取相应干预措施以后进行效果评价情况(2), 为进一步提高健康管理效果提供依据(2)。		
综合评价	20	1. 尊重客户, 沟通语言恰当(3); 最大限度体现人文关怀(3)。 2. 确保客户安全及隐私保护。(3) 3. 语言亲切, 表达规范, 解释及宣教耐心细致, 沟通有效, 客户合作, 理解烟草干预的重要性。(8) 4. 在规定时间内完成, 每超过1分钟扣1分, 扣满3分为止。(3)		
合计	100			

5-3 分表3 5A 戒烟干预模型帮助吸烟者戒烟考核评分标准

考核内容	分值	考核关键点得分	扣分	得分
工作准备	6	1. 测量者准备: ① 着装整齐, 符合职业要求; ② 手上无饰品, 指甲已修剪。(2) 2. 环境准备: 室内整洁、温湿度适宜, 必要时关闭门窗、保护隐私。(2) 3. 客户准备: 评估客户心理状况, 解释并取得合作。(2)		
沟通评估	12	1. 微笑面对客户;(2) 2. 核对客户的信息;(2) 3. 向客户解释操作的目的、方法;(4) 4. 向客户交待操作过程中的注意事项;(2) 5. 语言亲切, 态度和蔼, 取得配合。(2)		
实施过程	62	1. ask-询问(吸烟情况)(4): ① 询问客户是否吸烟(2)、开始吸烟年龄(2)、平均每天吸烟量(2)、过去1年中尝试戒烟次数等烟草使用情况(2)和健康状况(2), 确认想戒烟或准备戒烟的吸烟者(2)。 2. advise-建议(戒烟)(4): ② 提供有针对性的戒烟建议(4), 告知吸烟能导致许多疾病甚至死亡(2), 提供视听或书面材料, 促使所有吸烟者戒烟(2)。 3. assess-评估(戒烟意愿)(4): ③ 评估吸烟者的戒烟意愿(2)。 ④ 鼓励彻底戒烟, 如有需要可建议去戒烟门诊(2)。 ⑤ 商讨吸烟的替代用品(2)。 4. assist-帮助(戒烟)(4) ⑥ 帮助戒烟者制定戒烟计划, 设定戒烟日期。(6) ⑦ 提供补充资料帮助戒烟者。(2) ⑧ 制定计划防止复吸(4)。 5. arrange follow up-安排随访(防止复吸)(4) ⑨ 确定随访问隔, 以监测进展和防止复吸(4)。		
综合评价	20	1. 尊重客户, 沟通语言恰当(3); 最大限度体现人文关怀(3) 2. 确保客户安全及隐私保护;(3) 3. 语言亲切, 表达规范, 解释及宣教耐心细致, 沟通有效, 客户合作, 理解戒烟的重要性。(8) 4. 在规定时间内完成, 每超过1分钟扣1分, 扣满3分为止(3)		
合计	100			

4. 试题编号: 5-4 高脂血症客户的健康管理

(1) 任务描述

李某, 男, 55岁, 公司主管, 身高180cm, 体重98kg, 血压135/90mmHg, 平素喜饮酒, 多应酬, 其父亲60岁死于心脏病, 母亲有高脂血症及2型糖尿病,



近期因公司体检测胆固醇：267mg/dl；LDL-C：141mg/dl；HDL-C：34mg/dl；膳食（24h 回顾法）：摄入总能量：3001kcal；蛋白质：110g（14.7%）；脂肪：121g（36.3%）；Carbohydrate：368g（49%）；Cholesterol：390mg/dl；膳食纤维：10%，作为一名健康管理师，请完成下列任务：

1) 根据你对健康危险因素的理解，分析客户李某存在的健康危险因素（简答题）。

2) 根据你对活动干预制定程序的理解，为该客户制定一份身体活动干预计划（简答题）。

(2) 实施条件

项目 条件	健康危险因素分析实施条件	备注
场地	①模拟病房或模拟健康宣教室；	
设施设备	①病床或桌椅；②志愿者；	志愿者（主考学校准备）佩戴好手腕带
工具 (用物)	①笔；②记录本 ③计算器	
测评 专家	每 10 名学生配备一名考评员，考评员要求具备中级以上职称	工作服、帽子、口罩、秒表由主考学校准备

项目 条件	身体活动干预实施条件	备注
场地	①模拟病房或模拟健康宣教室	
设施设备	无	志愿者（主考学校准备）佩戴好手腕带
工具 (用物)	①笔；②记录本	
测评 专家	每 10 名学生配备一名考评员，考评员要求具备中级以上职称	工作服、帽子、口罩、秒表由主考学校准备

(3) 考核时量 考核总时量 60 分钟

考核场地		考核环节	考核时量 min	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	技能准备环节 1: 抽签审题	5	10
	物品准备室	技能准备环节 2: 用物准备	5	
技能操作区	模拟健康管理中心	技能实施环节 1: 健康危险因素分析	20	50
		技能实施环节 2: 身体活动干预	30	
合 计			60	60

(4) 评分标准 成绩评定: 考生成绩=2 个技能操作实得分之和÷2。

5-4 任务 1 健康危险因素的理解与分析 参考答案及评分标准

1. 健康危险因素(health risk)的定义: 是指能使疾病或死亡发生的可能性增加的因素, 或者是能使健康不良后果发生概率增加的因素。(10 分)

2. 健康危险因素的种类, 主要包括环境因素、生物遗传因素、医疗卫生服务因素、行为生活方式因素等。(50 分)

(1) 环境因素 (20)

①自然环境危险因素 包括生物性危险因素(如细菌、真菌、病毒、寄生虫等)、物理性危险因素(如噪声、振动、电离辐射等)、化学性危险因素(如毒物、农药、废气、污水等)。

②社会环境危险因素 包括政治、经济收入、文化教育、就业、居住条件、家庭关系、心理刺激、工作紧张程度及各类生活事件等。

(2) 行为生活方式因素 (10) 不良的行为生活方式有吸烟、酗酒、熬夜、毒物滥用、不合理饮食、缺乏锻炼、不合理驾驶等。

(3) 生物遗传因素 (10) 年龄、性别、种族、疾病遗传史、身高、体重等。

(4) 医疗卫生服务因素 (10) 是指医疗卫生服务系统中存在的各种不利

于保护和增进健康的因素,包括医疗质量低、误诊漏诊、院内交叉感染、医疗制度不完善等。

3. 客户李某存在的健康危险因素如下(40分):

(1) 环境因素:因事公司主管,工作压力较大,可导致心理紧张。(10)

(2) 生活行为方式:平素喜饮酒,多应酬,不爱运动,不合理饮食,摄入过多,而蔬菜等纤维素含量较高的食物摄入较少。(10)

(3) 生物遗传因素:①肥胖: $BMI = \text{体重} / \text{身高}^2 = 98 / (1.8 \times 1.8) = 30.24$, 体重指数 ≥ 28 即为肥胖,根据肥胖的分度该客户属于中度肥胖(5)。而肥胖可导致糖尿病、高血压、高脂血症、脂肪肝、冠心病、胆石症、痛风等疾病(5)。②有糖尿病和冠心病、高脂血症家族史(5)。③其血压为 135/90mmHg,为正常高值。④血脂为 267mg/dl,血脂高(5)。

5-4 任务2 身体活动干预指导 参考答案及评分标准

一、运动干预方案的制定程序 (70分)

1. 了解锻炼者的基础情况 包括客户一般信息资料(姓名、性别、年龄、职业、疾病史、身体锻炼情况、食欲、睡眠、精神状态等)(5)
2. 健康诊断 通过一般体检或医学特殊检查明确客户器官系统的功能状况指标。(5)
3. 运动负荷测定:检测安静和运动状态下生理功能,评定客户身体功能对运动的承受能力。主要测定心率、最大吸氧量等指标。(5)
4. 体力测定:测定身体各部分的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧性等。(5)
5. 制定运动干预方案:包括以下五项内容

(1) 运动形式 (有氧运动如步行、慢跑、自行车、网球、排球、远足;无氧运动如短距离全速跑、举重、拔河、跳跃、投掷、肌力训练;混合性运动如足球、篮球、间歇训练等)。(5)

(2) 运动强度 可更据运动时的心率、代谢当量,主观感觉程度、最大吸氧量储备百分比进行定量化。(5)



(3) 运动频率 每周 3-5 次是最适宜的频率。(5)

(4) 持续时间 持续时间与运动强度关系密切。(5)

(5) 剧烈运动后的注意事项 (30)

①不宜立即休息 剧烈运动后要继续做一些小运动量的动作,呼吸和心跳基本正常后再停下来休息。

② 不宜马上洗浴。

③ 不宜暴饮 运动后不可过量过快饮水,更不可喝冷饮,否则会影响体温的散发,引起感冒、腹痛或其他疾病。

④ 不宜大量吃糖 运动后吃大量甜食会大量消耗体内的维生素 B1,引起倦怠、食欲不振等,运动后最好吃富含维生素 B1 的食品,如蔬菜、肝脏、蛋类。

⑤ 不宜马上饮酒。

⑥ 不宜马上吸烟。

二、根据客户李某的情况,可为他制定如下运动方案(30 分)

1. 有氧运动 如步行、自行车等。(3)

(1) 频率:每周至少 3 天,连续间断不超过 2 天;(2)

(2) 强度:中等强度;(2)

(3) 时间:每天累计 30-60 分钟,且每次至少 10 分钟,每周累计 150-300 分钟。或每天至少 20-30 分钟的较大强度运动。(3)

2. 抗阻运动 如俯卧撑、举哑铃、仰卧起坐等。(2)

(1) 频率:每周至少 2 次;(2)

(2) 强度:中等强度,每次至少练习 1 组,每组重复 10-15 次。(3)

3. 柔韧性训练 如拉力器、弹力橡皮带等。(3)

(1) 频率:每周 2-3 天;(2)

(2) 强度:拉伸至感觉到拉紧或轻微的不适;(2)

(3) 时间:每次拉伸保持 10-30 秒,重复 2-4 次;(3)

4. 减少日常久坐不动的行为 连续久坐时间不宜超过 1 小时。(3)

5. 试题编号: 5-5 家庭健康管理

(1) 任务描述



健康管理师小张,为陈叔叔一家三口建立家庭健康档案。在收集健康信息的过程中,小张了解到他们一家人的健康状况如下:

(1)基本身体情况:身高 178cm 体重:75kg 年龄:52 岁

饮食情况:平均每周有 1~2 天食用脂肪含量较高的食物、腌制类食物、油炸

运动情况:每月偶尔 1~2 次中等强度的身体活动,平时开车上下班。

(2)接受疫苗:麻疹、脊髓灰质炎糖丸。

(3)健康情况:无既往史,现有高血压和糖尿病家史

(4)过敏史:磺胺类药物。

(5)现存生活习惯:

饮酒:每月饮酒 25 次,平均每次 500mlL

饮食情况:平均每周有 1-2 天食用脂肪含量较高的食物,制类食物,油炸类食物。平均每天食用 300~500g 水果

运动情况:每周有 3 天以上,每次 40 分钟的中等强度工作或家务劳动

3. 女儿:陈×,在某高级中学读高三,正面临高考

(1)基本身体情况 身高:162.5cm 体重:46kg 年龄:17 岁

(2)接受疫苗:麻疹、脊髓灰质天糖丸、乙肝、甲肝、流感疫苗、精白破

(3)健康情况:无既往史,现无任何身体不适,无任何慢性疾病。

(4)现存生活习惯

饮食情况:平均每周有 1-2 天食用脂肪含量较高的食物、腌制类会物、油炸类会物。平均每天食用 300~500g 水果

运动情况:每周参加学校的体育课,其余时间在家复习功课迎接高考



请完成下列任务：

- 1) 请为陈叔叔家庭中的母亲快速测定血糖。
- 2) 请分析陈叔叔一家存在的健康危险因素（简答题）。
- 3) 请为陈叔叔的家庭制定家庭健康管理方案（简答题）。

(2) 实施条件

项目 条件	快速血糖测定操作实施条件	备注
场地	模拟健康管理中心	
设施设备	①病床；②志愿者；③治疗车（配洗手液、手消毒剂；生活垃圾桶、医用垃圾桶、锐器盒）；④屏风或床帘；⑤挂钟或备挂表	志愿者（主考学校准备）佩戴好手腕带
工具 (用物)	治疗车上放治疗盘内置：①血糖仪、采血笔及针头、配套试纸；②75%乙醇；③手消毒剂；④无菌棉签；⑤记录本；⑥笔	
测评 专家	每 10 名学生配备一名考评员，考评员要求具备中级以上职称	工作服、帽子、口罩、秒表由主考学校准备

(3) 考核时量 考核总时量 60 分钟

考核场地		考核环节	考核时量 min	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	技能准备环节 1：抽签审题	5	10
	物品准备室	技能准备环节 2：用物准备	5	
技能操作区	模拟健康管理中心	技能实施环节 1：快速血糖测定	10	50
		技能实施环节 2：分析健康危险因素	20	
		技能实施环节 3：制定家庭健康管理方案	20	
合 计			60	60

(4) 评分标准成绩评定：考生成绩=3 个技能操作实得分之和÷3。

5-5 分表 1 快速血糖测定操作考核评分标准



服务技能一级指标	分值	二级指标及关键点得分	扣分	得分
工作准备	8	1. 测量者准备: ①着装整齐, 符合职业要求; ②七步洗手法洗净双手。(2) 2. 环境准备: 室内整洁、温湿度适宜, 必要时关闭门窗、保护隐私。(2) 3. 客户准备: 已知晓测量目的及配合方法。(2) 4. 物品准备: 用物准备齐全(少一个扣0.5分, 扣完2分为止)		
沟通评估	12	1. 微笑面对客户;(2) 2. 核对客户的信息;(2) 3. 向客户解释操作的目的、方法;(4) 4. 向客户交待操作过程中的注意事项;(2) 5. 语言亲切, 态度和蔼, 取得配合。(2)		
实施过程	65	4. 采血前(15分) ①核对客户信息, 做好采血前沟通(5) ②开机, 检查血糖仪性能是否良好, 仪器条码与试纸条码一致(5) ③正确安装采血针头, 调节合适深度(5)		
		2. 采血(40分) ① 做好解释, 安慰客户(5) ②正确选择采血部位和消毒皮肤, 待干(5) ③采血, 进针深浅合适, 减轻病人痛苦(5) ④将一滴血抹到试纸测试区域(5) ⑤将试纸插入机内, 读取血糖值(5) ⑥取出试纸, 关闭仪器(5) ⑦整理用物, 针头及试纸丢入锐器盒和医用垃圾桶内集中处理正确(5) ⑧洗手, 记录测试结果(5)。		
		3. 操作后处置 ①妥善安置客户, 告知测量结果(5) ②进行健康指导(5)		
综合评价	15	1. 尊重客户, 沟通语言恰当; 最大限度体现人文关怀(3) 2. 确保客户安全及隐私保护;(3) 3. 操作规范, 动作熟练、轻柔。(4) 4. 在规定时间内完成, 每超过1分钟扣1分, 扣满5分为止(5)		
合计	100			

5-5 任务2 健康危险因素分析 参考答案及评分标准

1. 健康危险因素(health risk)的定义:是指能使疾病或死亡发生的可能性增加的因素,或者是能使健康不良后果发生概率增加的因素。(10分)

2. 健康危险因素的种类,主要包括环境因素、生物遗传因素、医疗卫生服务因素、行为生活方式因素等。(50分)

(1) 环境因素(20)

①自然环境危险因素 包括生物性危险因素(如细菌、真菌、病毒、寄生虫等)、物理性危险因素(如噪声、振动、电离辐射等)、化学性危险因素(如毒物、农药、废气、污水等)。

②社会环境危险因素 包括政治、经济收入、文化教育、就业、居住条件、家庭关系、心理刺激、工作紧张程度及各类生活事件等。

(2) 行为生活方式因素(10) 不良的行为生活方式有吸烟、酗酒、熬夜、毒物滥用、不合理饮食、缺乏锻炼、不合理驾驶等。

(3) 生物遗传因素(10) 年龄、性别、种族、疾病遗传史、身高、体重等。

(4) 医疗卫生服务因素(10) 是指医疗卫生服务系统中存在的各种不利于保护和增进健康的因素,包括医疗质量低、误诊漏诊、院内交叉感染、医疗制度不完善等。

3. 从陈叔叔一家的家庭健康档案可以发现,他们家存在的健康危险因素如下(40分):

①在饮食上食用过多脂肪含量较高的食物(5),而蔬菜等纤维素含量较高的食物摄入较少(5),腌制类食物等含钠量较高的食物摄入偏多(5)。②平时缺少适当的中等强度的身体活动(5)。③有糖尿病和高血压家族史(5)。④这一家三口中,父亲有常年吸烟的情况(5),母亲有饮酒的嗜好(5)。女儿可能有面临高考升学的压力(5)。



5-5 任务3 家庭健康管理方案制订 参考答案及评分标准

基于陈叔叔一家的情况,可以参考采取以下干预措施:

父亲:①告知其吸烟的危害,有计划地每天减少吸烟的数量,直到完全戒烟。如果不能完全戒除,也应尽量控制吸烟的数量(10)。②平衡膳食,少吃油炸、熏制和腌制食物,多吃蔬菜、水果。预防高血压和高血脂(10)。③保持心情开朗,教会其一些缓解压力的方法,如进行户外运动、听音乐等(10)。

母亲:①处于被动吸烟的环境,有引起呼吸道疾病的诱因,应努力改善家庭和周围的环境,尽量避免被动吸烟(8)。②平衡膳食,少吃油炸、熏制和腌制食物,多吃蔬菜、水果。预防高血压和高血脂(8)。③保持心情开朗,教会其一些缓解压力的方法,如进行户外运动、听音乐等(8)。④告知其妇科检查的重要性,需每年至少检查一次,以预防宫颈癌等的发生(8)。⑤围绝经期:应保持心情舒畅,多进行体育锻炼,可缓解失眠症状(8)。

女儿:①平衡膳食,少吃油炸、熏制和腌制食物,多吃蔬菜、水果(6)。②保持心情舒畅,教会其一些缓解压力的方法,如进行户外运动、听音乐等(6)。③多进行户外运动增强体质(6)。④每天保持充足睡眠,注意劳逸结合(6)。⑤增强心理素质,保持心情愉悦(6)。

6. 试题编号: 5-6 心理应激干预管理

(1) 任务描述

吴某,女性,19岁,未婚。因临近期末考试,害怕自己考不好,心理压力较大,坐立不安,心慌胸闷,注意力难以集中,睡眠质量下降,为求改善现状,由家人陪同来健康管理中心就诊,作为一名健康管理师,请完成下列任务:

- 1) 请对该客户的心理状态做一个初步评估并对该客户开展心理测评。
- 2) 请针对该客户的主要心理症状给予健康指导(简答题)。
- 3) 请给予客户常用的心理应激管理技术指导(简答题)。

(2) 实施条件



项目 条件	心理测评操作实施条件	备注
场地	模拟健康管理中心	
设施设备	①座椅；②志愿者。	志愿者（主考学校准备）佩戴好手腕带
工具 (用物)	心理测评分析系统	
测评专家	每 10 名学生配备一名考评员，考评员要求具备中级以上职称	工作服、帽子、口罩由主考学校准备

项目 条件	心理症状健康指导实施条件	备注
场地	模拟健康管理中心	
设施设备	①座椅；②志愿者	志愿者（主考学校准备）佩戴好手腕带
工具 (用物)	无	
测评专家	每 10 名学生配备一名考评员，考评员要求具备中级以上职称	工作服、帽子、口罩由主考学校准备

项目 条件	心理应激常见管理技术指导实施条件	备注
场地	模拟健康管理中心	
设施设备	①座椅；②志愿者	志愿者（主考学校准备）佩戴好手腕带
工具 (用物)	无	
测评专家	每 10 名学生配备一名考评员，考评员要求具备中级以上职称	工作服、帽子、口罩由主考学校准备



(3) 考核时量 考核总时量 65 分钟

考核场地		考核环节	考核时量 min	
			环节分时	区域分时
准备区	抽签室	技能准备环节 1：抽签审题	5	15
	物品准备室	技能准备环节 2：用物准备	10	
技能操作区	模拟健康管理中心	技能实施环节 1：心理测评	20	50
		技能实施环节 2：抑郁、焦虑症状健康指导	10	
		技能实施环节 4：心理应激常见管理技术指导	20	
合 计			65	65

(4) 评分标准 成绩评定: 考生成绩=3 个技能操作实得分之和÷3。

5-6 分表 1 心理测评操作考核评分标准

服务技能一级指标	分值	二级指标及关键点得分	扣分	得分
工作准备	8	1. 测量者准备: ①着装整齐, 符合职业要求; ②七步洗手法洗净双手。(2) 2. 环境准备: 室内整洁、温湿度适宜, 必要时关闭门窗、保护隐私。(2) 3. 客户准备: 已知晓心理测评目的及配合方法。(2) 4. 物品准备: 用物准备齐全 (少一个扣 0.5 分, 扣完 2 分为止)		
沟通评估	12	1. 微笑面对客户;(2) 2. 核对客户的信息; (2) 3. 向客户解释操作的目的、方法;(4) 4. 向客户交待操作过程中的注意事项;(2) 5. 语言亲切, 态度和蔼, 取得配合。(2)		
实施过程	65	1. 心理测评前 (15 分) ①核对客户信息, 做好心理测评前沟通;(10) ②开机, 检查心理测评分析系统是否能正常使用。(5)		



		2. 心理测评（50 分） ①做好操作指导：（10） ②帮客户刷身份证进入系统：（5） ③点击心理测评分析系统：（5） ④根据初步评估结果选择相应量表（焦虑自评量表），并指导客户完成测试：（20） ⑤点击生成报告，关闭仪器。（10）		
		3. 心理测评后处置 ①妥善安置客户：（2） ②告知测评结果并给予指导。（8）		
综合评价	15	1. 尊重客户，沟通语言恰当；最大限度体现人文关怀。（3） 2. 确保客户安全及隐私保护。（3） 3. 操作规范，动作熟练、轻柔。（4） 4. 在规定时间内完成，每超过 1 分钟扣 1 分，扣满 5 分为止。（5）		
合计	100			

5-6 任务2 健康指导方案制订参考答案及评分标准

根据初步评估及心理测评结果，显示该客户的心理症状主要是由心理应激所引起的焦虑情绪，所以健康指导应围绕减轻客户焦虑程度开展：

1. 指导客户采取放松训练的方式减轻焦虑：渐进式肌肉放松法、深呼吸放松法、想象放松法等。（20 分）
2. 指导客户采取转移注意力的方法减轻焦虑，比如做自己感兴趣的事情。（20 分）
3. 指导客户采取运动的方式减轻焦虑，比如慢跑。（20 分）
4. 指导客户调用社会支持系统减轻焦虑：比如找父母、同学、朋友倾诉。（20 分）
5. 指导客户积极面对，比如制定一份详细的复习计划并严格按照计划开展复习。（20 分）

5-6 任务3 心理应激常用管理技术指导 参考答案及评分标准

1. 认知重构技术（20 分）
 - （1）认知：确认和了解应激源；确定情绪和信念；进行认知评价。（5）
 - （2）重新评价：换一个不同的视角来看问题，把问题看成是中性的或积极



的。(5)

(3) 替换：用新的思维框架代替原有的不合适的思维框架。(5)

(4) 评价：检验新的思维框架有没有发挥作用，自己的情绪有没有改善。

(5)

2. 应激接种训练 (20 分)

(1) 教育阶段：是使个体对应激情境重新理解并概念化的过程。(7)

(2) 演练阶段：是个体学习各种应对技巧并在安全的环境中实践和联系的过程。(7)

(3) 实施阶段：是个体把学到的应对技巧用于真实的应激情境并进一步用于广泛的现实生活环境的过程。(6)

3. 问题解决训练 (20 分)

(1) 描述问题并确立目标。(4)

(2) 想出许多解决方法。(4)

(3) 选择其中最合适的解决方法并细化。(4)

(4) 实施这个解决方法。(4)

(5) 检验次方法的有效性。(4)

4. 日志写作 (20 分)

(1) 找一个属于自己的私密空间。(4)

(2) 进行放松，集中注意力于自己的思想和情绪感受。(4)

(3) 将自己遇到消极的事件写下来，并仔细体会自己的情绪。(4)

(4) 想到什么就写什么，让思想自由流动。(4)

(5) 日志是写给自己一个人看的。(4)

5. 时间管理 (20 分)

(1) 给责任排定先后次序：优先完成既重要又紧迫的事情，把既不重要也不紧迫的事情放在最后。(7)

(2) 排定日程表：把时间划分成一个个任务区域，把每个任务区域细分，通常 15-30 分钟为一个小单位。(7)

(3) 执行：每个任务设置一个执行期，一段时间只做一件事，完成后给自己一个奖励。(6)