**پرسشنامه سلامت جسمی کارمندان**

**چقدر با این جمله‌ها موافق هستید؟**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **عبارت** | **کاملاً موافق** | **موافق** | **مخالف** |
| **1** | به‌طور کلی درباره سلامتی خودم احساس خوبی دارم. |  |  |  |
| **2** | حداقل سه بار در هفته ورزش می‌کنم. |  |  |  |
| **3** | از خودم و دیگران در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کنم. |  |  |  |
| **4** | به اندازه می‌خوابم. |  |  |  |
| **5** | به‌طور متوسط هر ۳ ماه یک‌بار چک‌آپ می‌شوم. |  |  |  |
| **6** | عادت‌های غذایی سالم دارم. |  |  |  |