

# 健康度評価結果表

## Bコース

利用者番号： 001273972      受診日： 平成18年 4月12日

氏名：                      ケンシン      タロウ  
                                 検診      太郎                      様



あいち健康プラザ

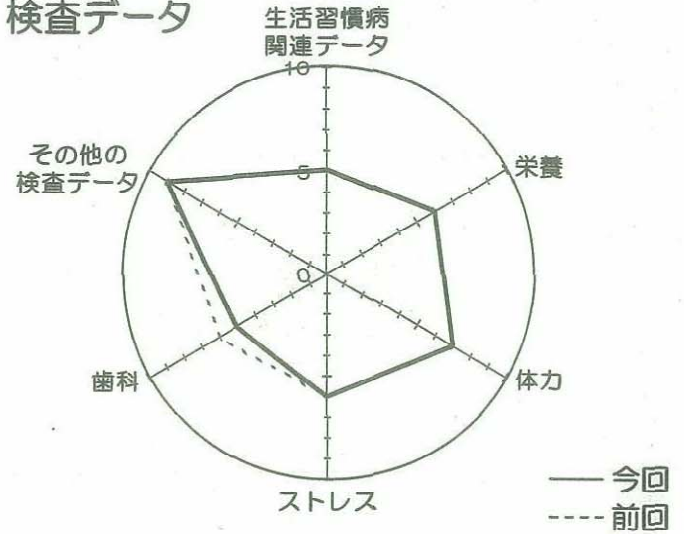
〒470-2101 知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1  
TEL (0562)82-0211 (代表)

総合結果表	利用者番号	001273972	カガナケンシ 太郎	様 性別:男 年齢:34 歳	
	検査日	平成18年 4月12日	氏名 検診 太郎		
受付番号	3001	受診コース	Bコース	前回検査日	平成18年 3月 4日
		プログラム		前回コース	Bコース

生活習慣



検査データ



運動



＜現在の運動習慣＞  
運動習慣はありません。

＜アドバイス＞  
※健康関連体力は、「全身持久力」「筋力」「柔軟性」の3項目です。各結果表にそれぞれの結果についてコメントを記していますので、ご参照ください。  
※今後は「運動おすすめメニュー」を参考にしながら、運動を実践してください。

医療

＜自覚症状＞  
なし しびれ 疲労感

＜治療中の病気＞  
なし

体重をコントロールしましょう。

生活習慣を改善し、定期的に医療機関を受診して下さい。  
高血圧 高脂血症 高尿酸血症

栄養



＜食習慣の注意点＞  
・就寝前の食べ物の摂取を控えるか、すぐ就寝するのではなく10分以上軽く運動をするように心がける。  
・食事を食べるスピードはゆっくりを心がける。  
・1日3食を時間を決めて規則正しくとる。

＜食事の注意点＞  
・食塩を多く含む食品（献立）を減らしましょう。  
・脂質を多く含む食品（献立）を減らしましょう。  
・食物繊維を多く含む食品（献立）をとりましょう。

栄養素 7点 食品 6点

喫煙



特に問題ありません。

飲酒



あなたの飲酒習慣は適正です。

休養



＜睡眠時間＞ あまりない  
＜自由になる時間＞ あまりない  
＜休養自己評価＞ 不足気味  
・十分な休養をとるには、まず休養の時間を確保することが大切です。  
・生活スタイルや時間の使い方を見直してみましょう。  
・睡眠、ゆとりのとり方を工夫しましょう。

＜ストレスのタイプ＞ ⑨心の風邪タイプ

歯科



ご自分の口腔状態を理解する良い機会になりましたね。むし歯や歯石があります。詳しくは歯科健診結果表をご覧ください。歯石除去や歯面清掃などで歯科医院を上手に活用ください。

無関心期 関心期 準備期 実行期 維持期

