

生活習慣の結果

ここがポイント!

現在の生活状況からみた

〇〇さんの健康に対する将来的危険度

- 早食い・寝る前の食事 ——— 肥満を促進させます。
- 飲酒頻度が多い 肝臓機能をより低下させます。
- 運動量が少ない 身体機能全体を衰えさせます。



運動について



現在、運動に関心がありますが運動はほとんど行っていないようですね。その原因はなぜでしょうか？
まずは、日常生活で簡単に出来ることや興味のある事から初めてはいかがでしょうか？

食生活について



食生活についてあまり関心が無いようですが食事とは「生きる」為の重要な要素であると言うことを再認識してください。食生活の質は健康状態に大きく影響を与えます。現在の健康度は今までの食生活が大きく影響していることから、あなたが理想とする健康度のためにも食生活について意識を傾ける事をお勧めします。

喫煙について



実行に至らないまでも禁煙に興味がおありのようですね。一本吸う度に心臓はいたみ、内臓の機能は低下します。特に問題になるのは心臓病とガンによる死亡の増加です。関心がおありでしたらまず節煙など、簡単なことでも実行を「始める」事が大切です。また、タバコが嫌いな人がいる事も考え、他人の健康に対する配慮についても考えてみてください。

飲酒について

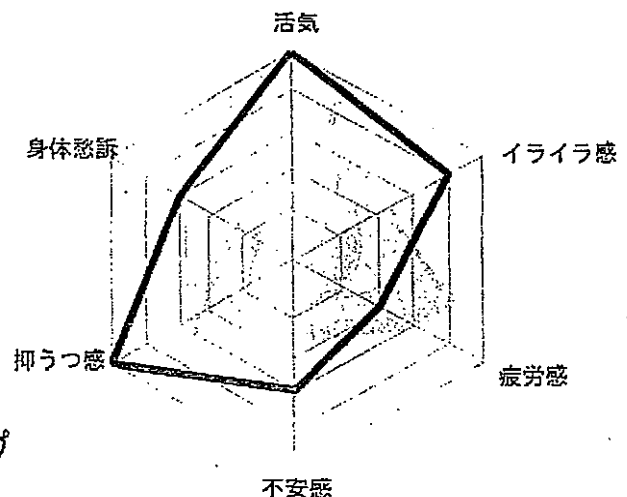


毎日お酒を飲まれているようですね。過度な飲酒を続けると、肝細胞の一部が破壊されてしまい目には見えないものの、肝臓が炎症を起こし食欲減退、吐き気、倦怠感、腹痛、発熱、黄だん等の症状が起こります。このような症状を防ぐには定期的に肝臓を休める必要があります。是非、あなたが実行できる「体に負担のない飲み方の為は何を行うべきか」を考えてみてください。

メンタルヘルスについて

仕事・遊び様々な「行動」をおこせば必ず疲労は蓄積します。体と心のチェックを日常で行って早めに疲労やその原因を見つけ疲労解消の為の行動を行うことです。色々な疲労解消方法を積極的に行うことで現状維持やより良い状態への変化に役立ちますよ。大切なのは疲労を蓄積して放置しないことです。体の状態でふしぶしの痛み・頭痛等・腰痛・目の疲れ・胃腸不良の症状が時々あり、首や肩のコリの症状がよくあるようですね。これは慢性的なストレスなど何か精神的な問題があるか、医学的な問題があるかもしれません。問題が深刻になる前に専門医へ相談することをお勧めします。

- ストレスによって起こる心身の反応
ストレスによって起こる心身の反応が高い状態であるかを調べます。



あなたのストレスタイプは なんとなく不調タイプ

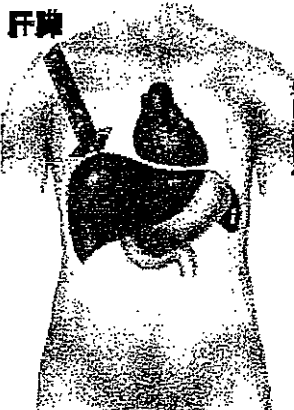
体の知識

今回の健康診断結果と生活習慣問診の結果より、改善や将来的リスクの回避のため肝臓の知識を学ぶことが大切です。自分の体ですが結構知らない事も多いものです。是非この機会に〇〇さんの生活習慣を思い浮かべながら体の事を知りましょう！

〇さんが注意が必要なものは肝臓です。

肝臓とは？

肝臓は別名「沈黙の臓器」ともいわれています。心臓や胃腸のように少し調子が悪いと「苦しい・痛い」などと症状を起こすものもありますが、肝臓はよほどのことがない限り悲鳴をあげたりはしません。そのため病気の発覚が遅れることがあり、健康診断等の検査数値が大切になります。



肝臓の役割

ブドウ糖や脂質の代謝と貯蔵を行う。

体に必要な蛋白質の合成と分解を行う。

アルコールや薬物など身体にとって有害な物質の解毒と排泄を行う。

肝臓機能が低下すると現れる主な症状

肝臓機能が低下すると栄養の分解・吸収機能が低下し、脂肪の蓄積を促進したり、解毒作用の低下により腎臓等の他の臓器機能を低下させ最悪は死に至ります。

肝臓機能が低下すると現れる主な症状

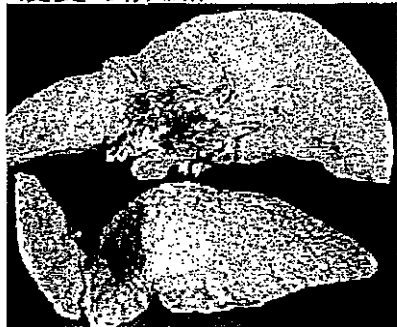
- 全身の倦怠感 発疹 黄疸 食欲不振 お酒に弱くなる

肝臓機能が悪化すると(正常な肝臓)



	主な症状	主な原因
肝 炎	食欲不振・38度以上の発熱持続・黄疸・尿(黄色/茶褐色)	・2～6週間前に海外渡航 ・2～6週間前に貝類の生食 ・周辺に急性肝炎の発症
アルコール性肝障害	全身倦怠感・黄疸・手のひらや鼻が赤い	常習飲酒・発症前の大量飲酒・肝臓の炎症・肝臓組織の変性・壊死線維化による機能障害
脂肪肝	・症状の出ない例が多い ・症状の出る場合(食欲不振・吐き気・全身倦怠感・疲れ易い)	アルコール・肥満/過栄養性・低栄養性・糖尿病性・妊娠・薬剤性
薬剤性肝障	発熱・発疹・皮膚掻痒・黄疸 *以上の2項目に該当	1～4週間前に薬剤の服用開始

硬変の肝臓)



肝臓をいたわる日常生活アドバイス

- ① たんぱく質、エネルギーを十分に摂る。
- ② 脂肪を摂りすぎない。
- ③ お酒は控えめに。
- ④ ミネラル(鉄、亜鉛、マグネシウム)を摂る。
- ⑤ ビタミンA・B・C・E群を摂る。
- ⑥ 常飲の薬がある場合は主治医等に相談する。
- ⑦ 日常にウォーキングなどの運動をする。



あなたの夢や目標を達成する為に

体は応えられていますか？

〇〇さんの夢や生き甲斐はなんですか？ 今回の結果で夢を達成させたり生き甲斐を継続するために体の機能は十分ですか？セルフケアに大切なことは「必要性」を感じる。今回の検査結果を基に、今一度〇〇さんにとって『健康が必要な理由』と『健康を保持・増進するために出来ること』を考えてみましょう！

〇〇さんの健康づくりの目的を以下のワークシート形式で確認しましょう！

きっと〇〇さんが楽しみながら継続できるプランが見えてくるはずです。

〇〇さんの夢や目標・生き甲斐はなんでしょうか？
記入してみましょう！



- 私の夢は、 _____
- 私の生き甲斐は _____
- 私の目標は、 _____



今回の結果を参考に、夢や生き甲斐・目標を達成または継続するために、体調や生活習慣で変えたいと思うことを幾つでも教えてください。リストアップしてみてください。

私の変えたい部分は、

- _____
- _____
- _____



変えたい部分で一番実行できそうな物を1つ選んで、それを実行したときに〇〇さんに起こる良い影響と実行を妨げそうなことを考えてみてください。

私の一番変えたい部分は _____

良い影響

実行を妨げる事

- | | |
|---------|---------|
| ● _____ | ● _____ |
| ● _____ | ● _____ |
| ● _____ | ● _____ |



変えたい部分の実現の可能性はどのくらいですか？
またいつ頃から始めることができますか？

実現の可能性 %

実施の時期 頃から



自分らしく生きる

〇〇さん、次のページのヘルスプロモーション
情報を参考に上記のプランを実現しましょう！

健康づくりのアドバイス

〇〇さんの健康づくりを無理なく実施するために、日常生活でのちょっとしたアドバイスをさせていただきます。楽しみながら少しずつ続けることが大切です。

食について



●知性でなく感性で食べよう！
 味覚と嗅覚は何が体にいいかを教えてくれる優秀なガイドです。それを信頼しましょう！感覚を磨き、感覚に注意を払って体の智慧に耳を傾けることです。嫌いなものに「体にいい！」からと考えて食べた、ではなく、体が喜ぶものを食べるべきと考えます。食べる事は、人生の偉大な快樂の一つであり、たとえ現在好んでいる食べ物をやめる気になったとしても、楽しみを犠牲にするような食生活をはじめると、健康とはいえない。あなたは どう思いますか？今週手始めに、感性で食べましょう！

行動について

「快」に感じる歩き方をする必要があります。まず、気持ちよく感じるウォーキングコースを選ぶことが大切。自然が多いコースがお勧めであるが、都会ではそうも言ってもらえませんよね。見て楽しい町並みも格好のコースになります。コースが悪くても、一緒に歩く相手があれば十分です。一緒に歩く相手もコースの一部であると考えてもいいかもしれません。そうするれば、同じ場所を歩いているも、相手を変えるだけで新鮮なウォーキングコースに変わります。歩き同様に、「快」に感じる生き方も大切です。五感が喜ぶ生き方を捜し求めると、身近に結構沢山ある。工夫次第で安上がりなものが沢山あります。「快」の追求をし続けると楽しいし、体全体が喜ぶので、元気になります。



心のゆとりについて



●喜び:土いじりは体にいいです。自然とのつながりができる、体を良く動かす、次々と難問がつけつけられ、それを解決する喜びが味わえる、自分で無農薬の野菜が栽培できるなど。集合住宅に住んでいる人でも、ベランダや出窓でトマト・ハーブ・花などの栽培ができます。市民農園を借りれば、誰かと協力して汗を流すという貴重な機会が与えられます。また、机やオフィスにちょっとした植物を置いて毎日生長を見守ってみるのも良いですよ。

「なんとなく不調解消」にこんなプランいかがですか！

小旅行で「心地よい疲労感」を楽しもう！

<p>STEP 1 のんびり過ごす。</p>	<p>STEP 2 気まかせにハイキングコースを歩く。</p>	<p>STEP 3 新鮮な旬の食材を探ったり、味わう。</p>	<p>STEP 4 雄大な自然抱かれる。</p>	<p>自分らしく継続</p> <p>GOAL 自然を対象にした趣味を見つける。</p>
----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------	---

お酒を楽しく飲む方法！

<p>STEP 1 お酒の飲み方や量について振り返る。</p>	<p>STEP 2 飲む前におにぎりや1個食べる。(飲み過ぎ予防)</p>	<p>STEP 3 肴にチーズや赤身の刺身を食べる。(胃の粘液の保護)</p>	<p>STEP 4 週に1度、休肝日を設ける。</p>	<p>自分らしく継続</p> <p>GOAL 体調に合わせ、量や頻度を考慮して楽しい飲酒習慣を持つ。</p>
-------------------------------------	---	---	---------------------------------	--

健康づくりスポットのご案内

おすすめウォーキングスポット

織田信長を偲ぶウォーキングの旅

- JR岐阜駅 (バス約5分)
- [1. 岐阜市・円徳寺] (バス約10分)
 - [2. 岐阜市・常在寺] (徒歩)
 - [3. 岐阜市・正法寺] (徒歩)
 - [4. 岐阜市・信長居館跡] (徒歩)
 - [5. 岐阜市・金華山ロープウェイ/岐阜城] (徒歩)
 - [6. 岐阜市・岐阜公園] (バス約5分)
 - [7. 岐阜市・崇福寺] (バス約20分)
- JR岐阜駅

岐阜公園界隈には、織田信長の気配が今なお色濃く息づいています。歴史を感じながら岐阜の街を再発見してください。



地方の“旬”

体と心を癒してくれる温泉は寒い時期には欠かせませんね。ゆっくり温泉に浸かりたまには自分にご褒美をあげてはいかがですか？

温泉

(泉質)

アルカリ性単純温泉(高アルカリ性: PH9.98)
31.9℃

(効能)

神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・運動麻痺・打ち身・くじき・慢性消化器病・痔疾・冷え性・病後回復・疲労回復・健康増進

(場所)

〒000-0000 ○○○○○○○○○○○○○○
tel 0000-00-0000



プログラムご紹介

今月のお勧めプログラム

ハーブの効能についての講習会(ジャム)	11月20日
(詳細) 日時:平成16年11月20日(土) PM1:00~開催! 講師:石井久恵香(熊井ボプリの会講師) 受講料:2,000円材料費:2,000円 持ち物:筆記用具、エプロン	
要予約です	

健康は人生のたからもの。
幸せな暮らしの原点です。

~自分の健康は、自分で管理して守る大切さ~

定期プログラム

	月	火	水	木	金	土	日
第1週							
第2週							
第3週							
第4週							

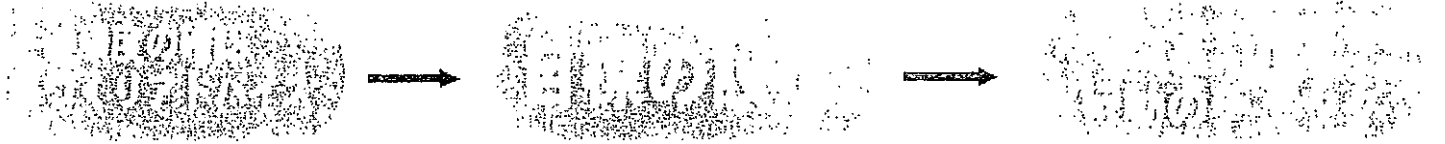
(定期プログラムのご利用について)
定期プログラムはご予約の上ご利用下さい。各プログラムとも定員に達した場合は受付を終了させていただきます。

- ...食についてのプログラム
- ...メンタルヘルスについてのプログラム
- ...運動についてのプログラム
- ...ウォーキングプログラム

WEBプログラムの使い方と進め方

今回ご提供させていただくプログラムは全て、WEBで公開させていただきます。
以下のアドレスよりログインしていただき、日々、プログラム・その他の情報・身体の変化などをお楽しみください。

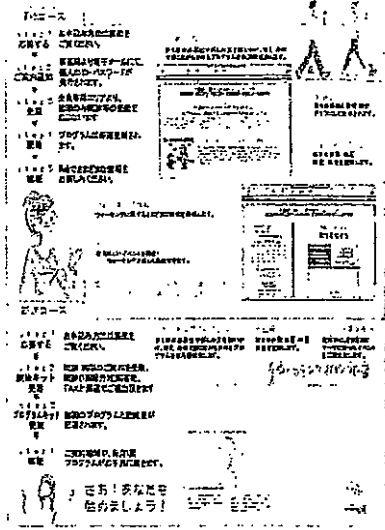
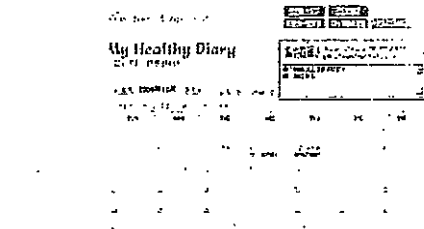
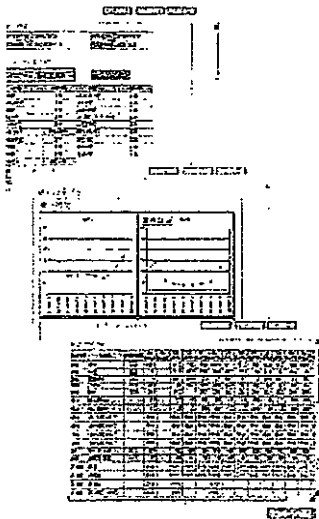
自分らしく元気に生きるための情報が満載です。



Web健康診断結果情報

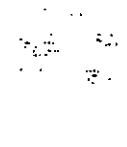
Web健康健康づくり日記

ウォーキングの支援情報



あなたに合った各種健康情報の提供

- メンタルヘルス情報
- お買い得ネットショップ
- 情報交換掲示板



下記アドレスからユーザーIDとパスワードを入力しログインしてください。

ホームページアドレス

<http://h-hsc.net/GIFU/>

〇〇さんのログインコード

ユーザーID

見本

パスワード

※ご利用は無料です

※パスワードは個々人の責任で管理し、他の人に知られないようにしてください。

