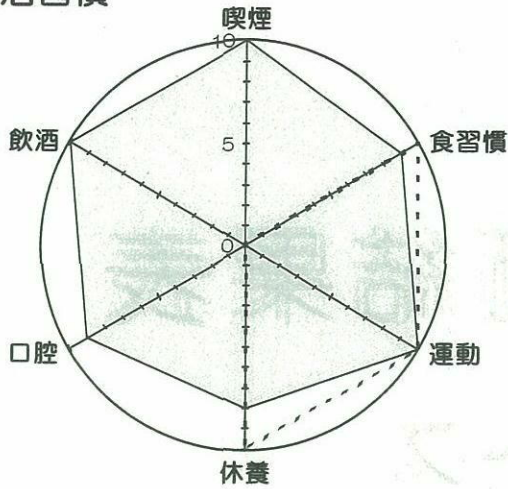
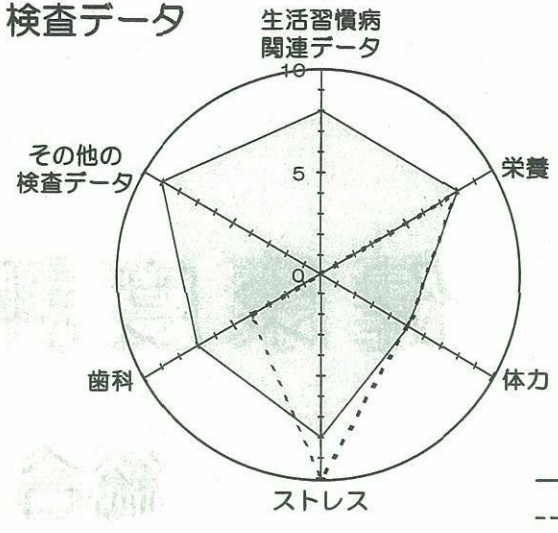


総合結果表	利用者 番号	000773764	カガナケン アイ 氏名 健診 愛子	様 性別:女 年齢: 58 歳
	検査日 平成15年10月 7日 受付番号 4004	受診コース プログラム	総合コース	前回検査日 平成15年 7月 4日 前回コース 総合効果

生活習慣



検査データ



— 今回  
--- 前回

**運動**

<現在の運動習慣>

- ・散歩 60分 7日/週
- ・ストレッチ 30分 7日/週
- ・筋力トレーニング 30分 7日/週

<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>

腰痛

<治療中の病気>

肝臓病 がん

体重をコントロールしましょう。

**栄養**

<食習慣の注意点>

- ・脂肪分の多い食事を控えましょう。

<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。
- ・果実類を減らしましょう。

栄養素 8点      食品 8点

**喫煙**      特に問題ありません。

**飲酒**      特に問題ありません。

**休養**

<睡眠時間> 十分

<自由になる時間> まあある

<休養自己評価> まあまあ

- ・これからも睡眠時間、ゆとりの時間は十分に持ちましょう。

<ストレスのタイプ> ⑤心の疲労タイプ

**歯科**

定期的に歯科健診を受けることはとても良い習慣です。これからも是非お続けください。視診ではむし歯はありませんでしたが、歯石が付いています。詳しくは歯科健診結果表をご覧ください。

