

健康度評価結果表簡易コース

平成 16年 1月 8日

利用者番号	000707391	フリガナ氏名	アライザ ハナコ アラザ 花子	性別	女	生年月日	昭和54年11月 1日 (23歳)	検査実施日 (受診番号)	平成15年10月 3日 1027
-------	-----------	--------	--------------------	----	---	------	----------------------	-----------------	---------------------

前回受診日

平成 14年 8月 4日

体力測定		
全身持久力	柔軟性	筋持久力
踏台昇降 心拍数	長座体前屈	上体起こし
1分 68 拍	1回目 -15 cm	回数 14 回
2分 57 拍	2回目 -13 cm	
3分 48 拍		
合計 173 拍		
(前回)	(前回)	(前回)
1分 46 拍	1回目 -10 cm	回数 16 回
2分 33 拍	2回目 -9 cm	
3分 32 拍		
合計 111 拍		
あなたの同年代の平均値 (20 ~ 24歳)		
合計 164~187 拍	11~17 cm	15~19 回

健康状態		
	今回	前回
身長	159.4 cm	158.9 cm
体重	51.6 kg	51.4 kg
標準体重	55.9 kg	55.5 kg
肥満度 (BMI)	20.3 (正常)	20.5 (正常)
血圧	96/56 mmHg (正常)	94/56 mmHg (正常)
安静時心拍数	71 拍/分	64 拍/分
現病歴	内科なし	
自覚症状	腰痛 歯痛	

医療

腰痛はストレッチや軽い筋肉トレーニング等で症状が軽減することがあります。症状の改善がみられなければ、医療機関を受診ください。

歯科

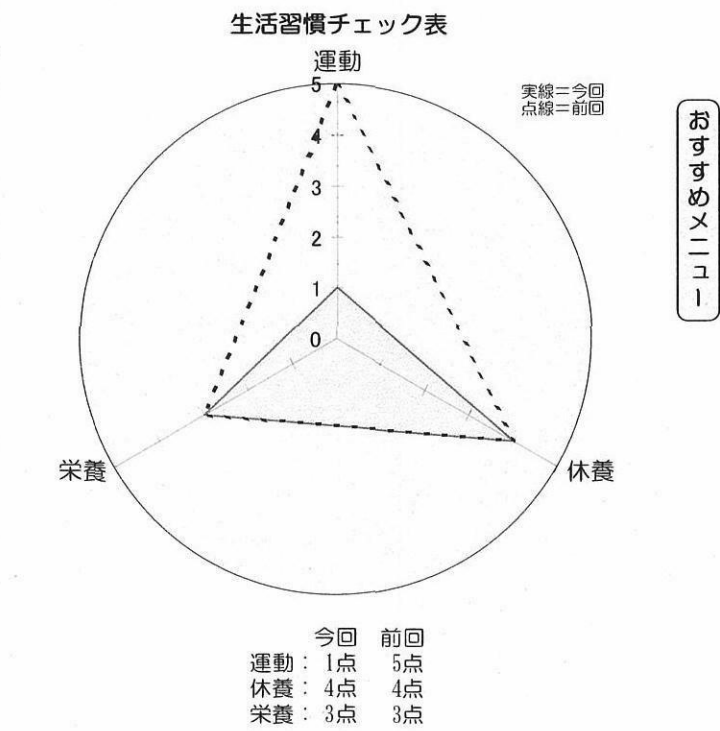
良い歯磨き習慣が身についています。しかし、虫歯や歯周病が疑われます。早めにかかりつけ歯科医にご相談ください。
20本以上の歯があると生涯何もおいしく食べることができます。早食いは食べ過ぎにもつながります。よくかむと胃腸に負担をかけません。肥満解消にも役立ちます。よくかんでゆっくり食べる習慣をつけましょう。

運動

あなたの身体活動量は不足しています。通勤・通学・買い物等、毎日の生活の中で身体を動かす量を増やしましょう。定期的に運動を行えるようがんばりましょう。まずは週1~2回、20分程度の運動が行えるようにしていきましょう。あなたが適した運動はややきつい。と感じる程度の運動です。
☆有酸素運動のプログラム
・あなたに適した有酸素運動は、心拍数が126拍/分程度の運動です。
・運動中は心拍数を確認しながら95拍/分から150拍/分の間で行いましょう。
・歩行・走行プログラムの目安
分速120m程度の速度で走行しましょう。
※この運動を20分行うと消費エネルギーは135kcalです。
☆筋力トレーニングのプログラム
・ステップ1から始めましょう。
ステップ1の運動を15回できる重さで各種15回を1セット行ないましょう。
障害のある部位の実施については指導員に相談して下さい。
痛みの程度によっては、実施の可否を医師と相談しましょう。
☆ストレッチング運動のプログラム
・ステップ2から始めましょう。
☆この運動プログラムはこれから始まる人の目安です。今まで運動をしている人は運動のやり方に気をつけてそのまま続けましょう。

休養・保健行動チェック

休養習慣はまあまあです。
睡眠はうまくとれているようです。
たばこ 吸う(20)本(8)年
お酒 頻度: 週4~5回程度飲む
量: 酒(ビール)2本未満



おすすめメニュー

栄養チェック

栄養バランス

<食習慣>
あなたの食習慣はまあまあです。

<栄養バランス>
あなたの食事バランスは、もう少し工夫が必要です。1回の食事に8種類以上の食品(菓子・清涼飲料水・アルコールを除く)を食べましょう。

健康を保持増進するための食生活の条件は、身体に必要な栄養素を過不足なく、しかもバランス良くとることです。
10角形いっぱい広がるのが食事バランスの理想です。落ち込んだ個所があれば改善しましょう。

栄養

<食習慣>
あなたの食事習慣はまあまあですが、食事時間を一定にすること、薄味、空腹でないのに食べ物を口にしてしまう食行動を慎むことを心がけると理想的な食習慣です。
<栄養バランス>
食事のバランスを保つために肉・魚・卵・大豆、緑黄色野菜、果物、ご飯・パン・麺・芋類、油脂の不足、菓子・清涼飲料水の取りすぎに気をつけましょう。

休養

休養とは体を「休」めるだけではなく、英気を「養う」・リフレッシュするという意味があります。あなたの健康や、環境に応じて、「休」と「養」の2つの要素を上手に組み合わせることにより、健康づくりのための休養を一層効果的なものにしていきましょう。
たばこは、健康上さまざまな悪影響があります。できるだけ早く禁煙に取り組みましょう。