

支 援 材 料 等

あいち健康の森健康科学総合センター

あいち健康フラザ 健康度評価システムのコンセプト

生活習慣改善意欲を高める
自分自身でやってみたくなる
自信が持てる



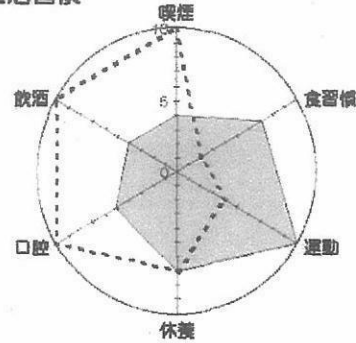
- 検査データの持つ意味がわかる
- 行動（生活習慣）と結果（健康状態）について、考えることができる
- 自分の改善すべきポイントがわかる

総合結果表

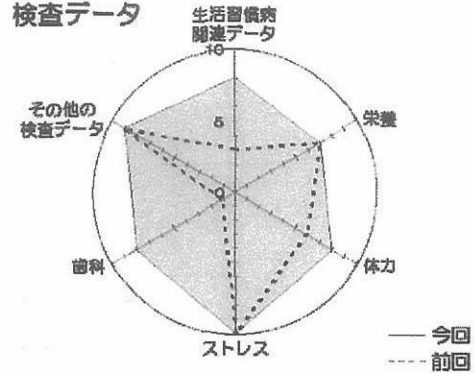
結果全体を要約した結果表。生活習慣、検査の結果を10点満点で点数化したグラフを表示。青く塗りつぶされている面積が大きいほど生活習慣や検査データがよいことを表す。

- 生活習慣の改善意識についてステージモデルを用いて表示。
- 健康への意識や、生活習慣の改善意欲、状況、簡単なアドバイスを生活習慣や検査結果の点数に合わせて明示。
- 無理のない目標の設定が可能。

生活習慣



検査データ



運動

<現在の運動習慣>

・サイクリング 30分 3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「運動おすすりメニュー」を参考にしながら、運動を実践してください。

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。
・脂肪分の多い食事を控えましょう。



<食事の注意点>

・脂質を多く含む食品（献立）を減らしましょう。
・砂糖類や、砂糖類を多く含む食品を減らしましょう。
・食物繊維を多く含む食品（献立）をとりましょう。

栄養素 8点 食品 6点

休養

<睡眠時間> まあある

<自由になる時間> まあある

<休養自己評価> まあまあ

・これからは睡眠時間、ゆとりの時間は十分に持ちましょう。



<ストレスのタイプ> ①低ストレスタイプ



医療

<自覚症状>
動悸

<治療中の病気>
ぜん息

体重をコントロールしましょう。やせぎみです。

喫煙

そろそろ禁煙しませんが。禁煙ホームページ <http://www.2u.bi-globe.ne.jp/~kin-en/index.html> も参考にしてください。



飲酒

飲み過ぎの傾向です。1日1合までとし、同時に週に最低2回は休肝日を作りましょう。



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。これからは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。

