

総合結果表

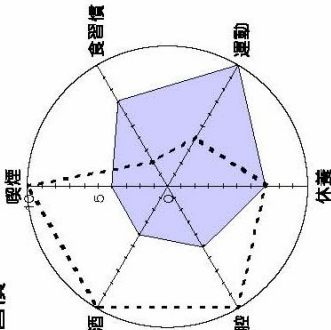
結果全体を要約した結果表。
生活習慣、検査の結果を10点満点で点数化したグラフを表示。
青く塗りつぶされている面積が大きいほど生活習慣や検査データがよいことを表す。

● 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。

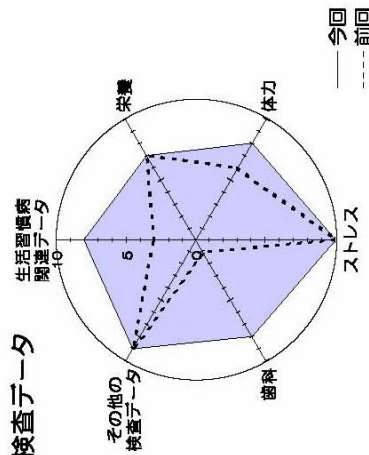
● 健康への意識や、生活習慣の改善意欲、状況、簡単なアドバイスを生活習慣や検査結果の点数に合わせて明示。

● 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8項目です。各結果表にそれぞれ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「運動おすすすめメニュー」を参考にしながら、運動を継続してください。

栄養

＜食習慣の注意点＞
・食事前の食べ物の摂取を控えるか、すぐ減らすのではなく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（飲立）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（飲立）をとりましょう。

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＞ まあある
・これからの睡眠時間、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

無関心期 関心期 準備期 実行期 維持期

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。
やせすぎです。

喫煙

飲酒

そろそろ禁煙しませんが、禁煙ホームページ
<http://www24.bi-globe.ne.jp/~k-in-en/index.html>も参考にしてください。

飲み過ぎの傾向です。1日1合程度と週に最低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。これから是非お続けください。虫歯ではむし歯はあります。詳しくは歯科健診結果表をご覧ください。