

総合結果表

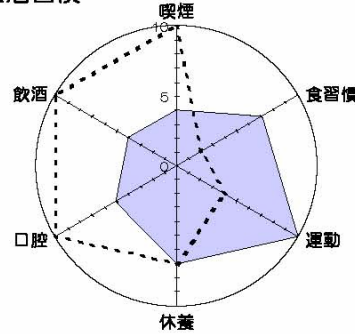
結果全体を要約した結果表。
生活習慣、検査の結果を10点満点で点数化したグラフを表示。
青く塗りつぶされている面積が大きいほど生活習慣や検査データがよいことを表す。

● **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。

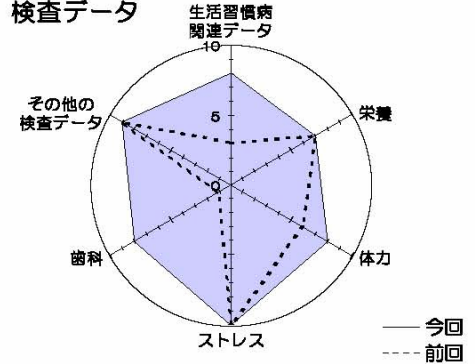
● **健康への意識や、生活習慣の改善意欲、状況、簡単なアドバイス**を生活習慣や検査結果の点数に合わせて明示。

● **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「運動おすすめメニュー」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（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。

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> 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。
 やせがみです。

喫煙

そろそろ禁煙しませんか。禁煙ホームページ <http://www2u.biglobe.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。

