

# 健康度評価結果表

## 総合コース

利用者番号： 000773764

受診日： 平成15年10月 7日

氏名： ケンシン アイコ  
健診 愛子 様



あいち健康プラザ

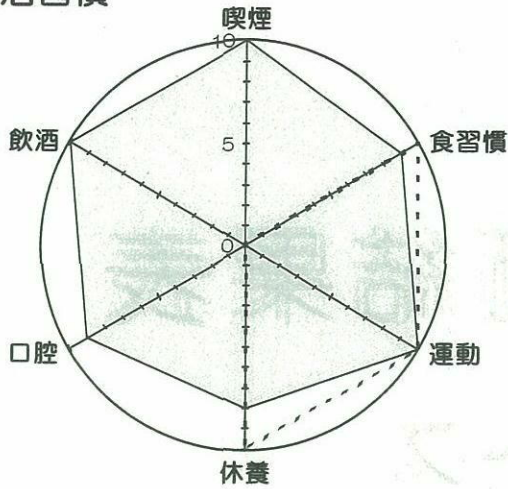
〒470-2101 知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1

TEL (0562)82-0211 (代表)

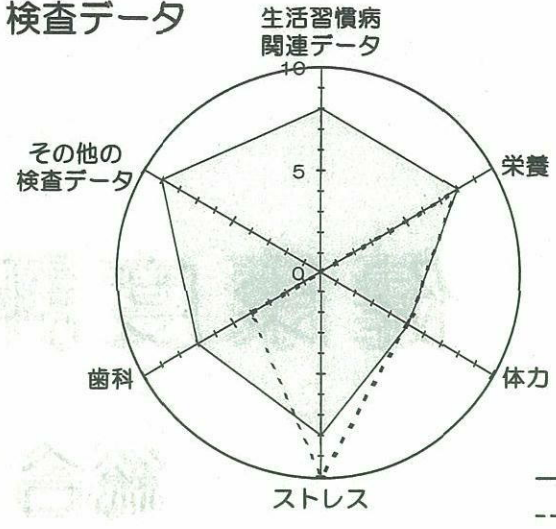


<b>総合結果表</b>	利用者番号 000773764	カガナケン アイロ 氏名 健診 愛子 様 性別:女 年齢: 58 歳
検査日 平成15年10月 7日 受付番号 4004	受診コース プログラム 総合コース	前回検査日 平成15年 7月 4日 前回コース 総合効果

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。



無関心期 関心期 準備期 実行期 維持期

