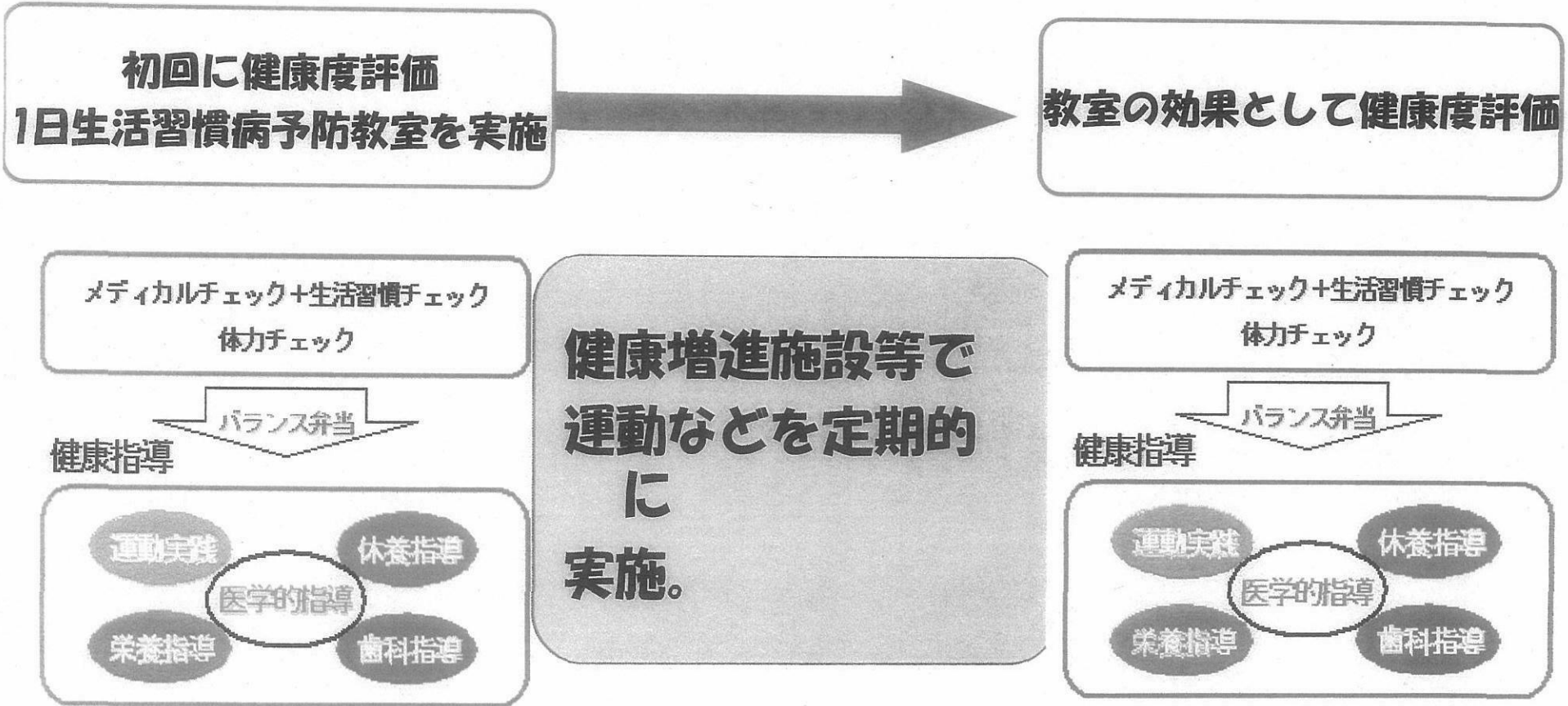


フラガ活用のおすすめ案



健康度評価結果表

Bコース

利用者番号： 001273972 受診日： 平成18年 4月12日

氏名： ケンシン タロウ
 検診 太郎 様

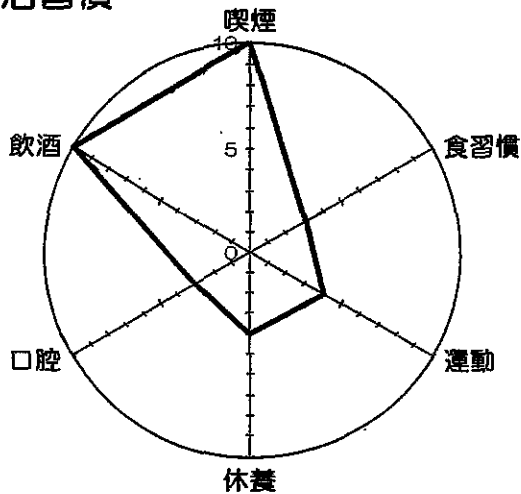


あいち健康プラザ

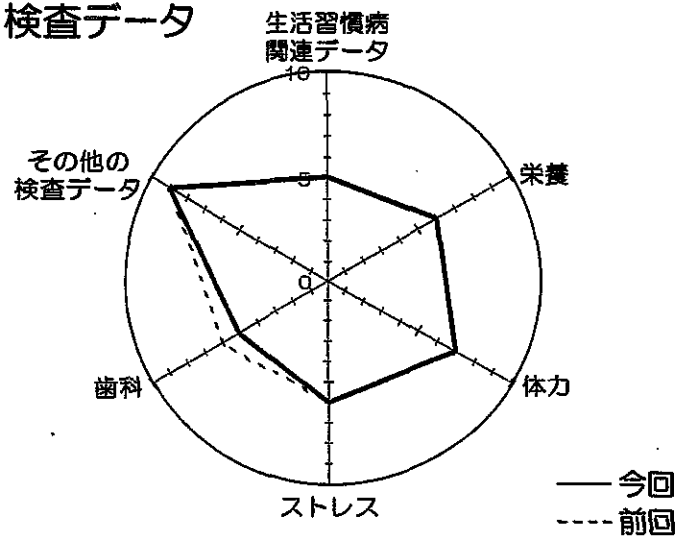
〒470-2101 知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1
TEL (0562)82-0211 (代表)

総合結果表	利用者番号	001273972	刀ガナケンシタウ 氏名 検診 太郎	様 性別:男 年齢:34
	検査日 平成18年 4月12日 受付番号 3001	受診コース プログラム Bコース	前回検査日 平成18年 3月 4日 前回コース Bコース	

生活習慣



検査データ



運動

<現在の運動習慣>
運動習慣はありません。

<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>
なし しびれ 疲労感

<治療中の病気>
なし

体重をコントロールしましょう。

生活習慣を改善し、定期的に医療機関を受診して下さい。
高血圧 高脂血症 高尿酸血症

栄養

<食習慣の注意点>
・就寝前の食べ物の摂取を抑えるか、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。
・食事を食べるスピードはゆっくりを心がける。
・1日3食を時間を決めて規則正しくとる。

<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。
・脂質を多く含む食品(献立)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 7点 食品 6点

喫煙

特に問題ありません。

飲酒

あなたの飲酒習慣は適正です。

休養

<睡眠時間> あまりない
<自由になる時間> あまりない
<休養自己評価> 不足気味
・十分な休養をとるには、まず休養の時間を確保することが大切です。
・生活スタイルや時間の使い方を見直してみましょう。
・睡眠、ゆとりのとり方を工夫しましょう。

<ストレスのタイプ> ⑨心の風邪タイプ

歯科

ご自分の口腔状態を理解する良い機会になりましたね。むし歯や歯石があります。詳しくは歯科健診結果表をご覧ください。歯石除去や歯面清掃などで歯科医院を上手に活用ください。

無関心期 関心期 準備期 実行期 維持期

