健康度評価結果表

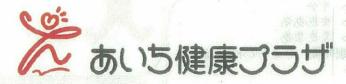
総合コース

利用者番号: 000773764 受診日: 平成15年10月7日

typy P13

建名: 健診 愛子

様



〒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

000773764

フリガ ナ ケンシン アイコ 氏名 健診 愛子

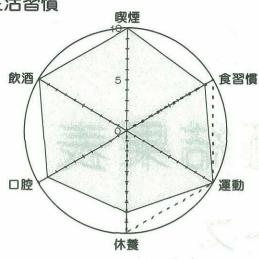
様 性別:女 年齢: 58 歳

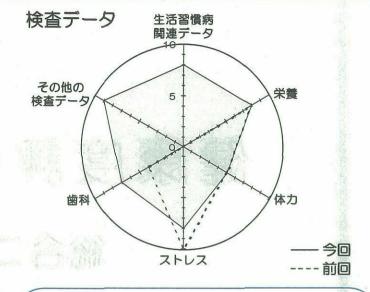
検 查 日平成15年10月 7日 受付番号 4004

受診コース 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





運動

〈現在の運動習慣〉

·散歩

60分 7日/週 30分 7日/週

・ストレッチ

30分 7日/週

筋カトレーニング 〈アドバイス〉

<治療中の病気> 肝臓病 がん

医療

腰痛

<自覚症状>

※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。

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

・果実類を減らしましょう。



喫煙

特に問題ありま せん。

飲酒

特に問題あり ません。

栄養素 8点 食品 8点

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

無関心期

関心期

準備期

実行期

維持期

























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。



利用者 番号 000773764 プリが ナケンシン アイコ 性別:女 今回検査日 平成15年10月 7日 (総合) 氏名 健診 愛子 様 年齢: 58歳 前回検査日 平成15年 7月 4日 (総合)

	検査項目	2003. 04. 10	2003. 07. 04	今回	4 1 - 11	基準値	判定
	身長	154. 9	154. 4		cm	The second	5-3-
	体重	64. 6	. 60. 5		kg		A STATE OF THE STA
-	肥満度(BMI)	26. 9	25. 4			18.5~24.9	体脂肪増加の可能性
	体脂肪率(BODPOD)	39. 7	37. 6	* 31. 7	%	~29.9	あり
Z	体脂肪率 (インピ-ダンス)				%		(生活習慣改善)
	体脂肪量	25. 6	22. 6	18. 4	kg		- 1
	ウエスト周囲径	98. 6	93	87. 0	cm		167
_	安静時血圧	102 / 60	104/ 62		mm/Hg	$\sim 139/\sim 89$	
	安静時心拍数	61	64	59	拍/分		工类点区
	API	1. 01		1. 20	V.		正常血圧
5	動脈硬化指数	8. 2	12. 5	7. 0		E 1 1	
	努力性肺活量	2260	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	2390	ml		
4	比肺活量	91. 1		96. 8	%	80~	EE A44 4 1
2	1秒率	90. 3		90. 4		70~	異常なし
5	CO濃度			2		~9	Reserve and Section 1984
27	AST (GOT)	34	34	34		~35	The walling
F	ALT (GPT)	41	35	28		~35	
CHO	r-GTP	32	26	26	10/1	~55	異常なし
רונופ	アルカリフォスファターゼ	224	182	179		~299	Setting O
1	コリンエステラーゼ	366	293			198~382	22
1	総コレステロール	242	192		mg/dl	~219	
	LDLコレステロール	153	109		mg/dl	~140	7.0
[77	72		mg/dl	40~	異常なし
10000	HDLコレステロール トリグリセライド	116	101		mg/dl	~149	共市なし
Ì	リポ蛋白ーa		23		mg/dl	~30	
+	空腹時血糖	24 94	93		mg/dl	60~109	
5							
MO 12	HbA1c	5. 1	4. 9			~5.5	異常なし
İ	インスリン	12. 51	4. 45		μ U/ml	1.0	
5	HOMA指数	2. 9	1. 02	1. 22	Mary State of the	~1.9	
NY SEX	尿酸	7	6. 6	6. 1	mg/dl	~6.9	異常なし
	総蛋白	7. 2	7. 3	7. 6	g/dl	6.5~8.0	
I	アルブミン	4. 4	4. 6	4. 7		4.0~	110000000 01000
2	A/G	1. 5	1. 7	1. 6	47	1. 2~	142 A 1499A
	α1-グロブリン	2. 7	2. 9		%	1. 3~3. 1	異常なし
1	α2-グロブリン	9. 5	8. 5	8. 5	%	4. 1~10. 6	
1	βーグロブリン	12. 3	11. 3	12. 2		7. 6~13. 1	
1	アーグロブリン	15. 1	16. 9	14. 4		11. 4~21. 5	-0
2	クレアチニン	0. 6	0. 7		mg/dl	~1.1	異常なし
Т	尿蛋白		0. 1		шо/ ил		70117.60
	尿糖	_	1				- 21
1	潜血						異常なし
2	ウロビリノーゲン	<u>±</u>		±		<u>±</u>	
			415		×10 ⁴ /μ1	360~500	
	赤血球数	453					
II	ヘモグロビン	13. 5	12. 5			11.5~16.0	見労かし
ī L	ヘマトクリット	40. 1	36. 9			33. 0~45. 0	異常なし
	白血球数	5190	6120			3000~9099	
1	血小板数	29	24. 6	27. 4	$\times 10^{4}/\mu 1$	13. $0 \sim 50.0$	1 17 民工權(平

検査項目	今回結果	前回結果	-
診察 安静心電図所見 安静心電図診断 負荷心電図所見 負荷心電図診断	診察所見異常なし 異常なし (正常) 異常なし (正常) 心室性期外収縮 (正常) STT異常なし 運動負荷陰性 異常なし (正常範囲)	診察異常なし (正常範囲) 正常洞調律 (正常範囲) STT異常なし (正常範囲) 運動負荷陰性 (正常範囲)	
胸部又線所見 骨密度診断	異常なし(正常範囲)異常なし		
	g = 20	73	

※今回結果の前についている*印は結果が標準域とはずれていることを示し、*は要観察、**は要精検、***は要医療を意味します。



利用者

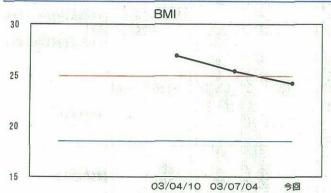
000773764

フリカ・ナ ケンシン アイコ 氏名 健診 愛子 性別:女 様 年齢: 58歳

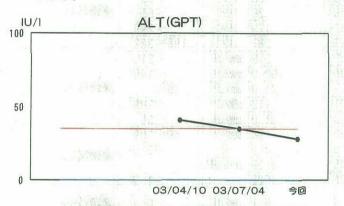
今回検査日 平成15年10月 7日 前回検査日 平成15年 7月 4日

(総合)

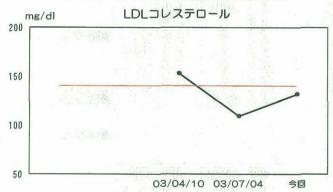
は、基準範囲です。データの推移に注意しましょう



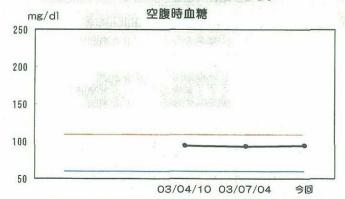
BMI=(体重kg)/(身長m)²の計算で得られる肥満の指数です。25以上を肥満、18.5未満をやせと判定します。



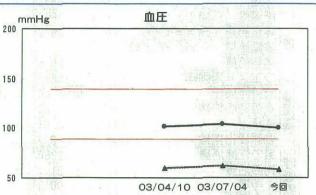
ALTは肝臓で産生される酵素です。高値の場合、 肝臓に問題があります(脂肪肝、肝炎など)。



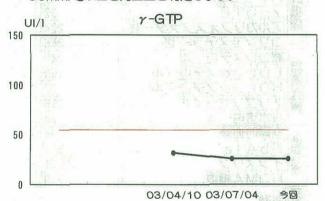
LDLコレステロールは悪玉コレステロールです。高値の場合、心筋梗塞の危険が高まります。140mg/dl以上を高LDLコレステロール血症と判定します。



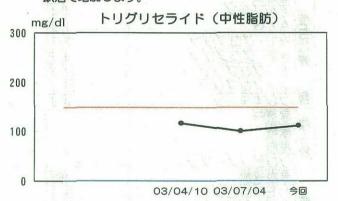
糖尿病とは血糖値が異常に高くなった状態です。 126mg/dl以上の場合、糖尿病の可能性が疑われます。 110~125mg/dlでは、軽い糖代謝異常が潜んでいる可-124-能性があります。



血圧が高いと、脳卒中、心筋梗塞の危険が高まります。収縮期血圧140mmHg以上、もしくは拡張期血圧90mmHg以上を高血圧と判定します。



γ-GTPは肝臓で産生される酵素です。多くの場合、 飲酒で増加します。



トリグリセライドは血中脂質の一種で、カロリー摂取 過剰もしくは運動不足で上昇します。150mg/dl以上を 高トリグリセライド(中性脂肪)血症と判定します。



尿酸値が高くなると、血液中に溶けきれず、関節腔内にその結晶が析出し、関節炎(痛風発作)を引き起こします。7mg/dl以上を高尿酸血症と判定します。

利用者番号

000773764

フリカ・ナケンシン アイコ 氏名 健診 愛子 性別:女 様 年齢: 58歳 今回検査日 平成15年10月 7日 前回検査日 平成15年 7月 4日 (総合)

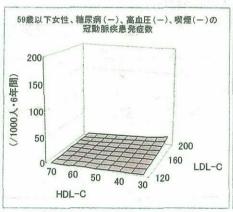
あなたの動脈硬化に関する調査

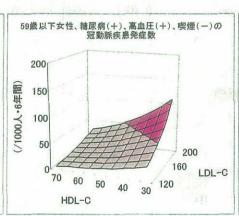
	正常値	危険の度合い
肥満度		
血圧		
LDL		
HDL		
糖尿病 (HbA1c)		
喫煙		
НОМА		

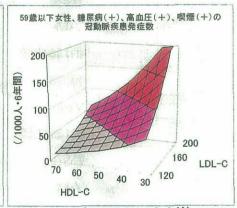
下記の3つのグラフは6年間に冠動脈疾患を発症する頻度を性別、年齢別、主要危険因子(糖尿病、高血圧、喫煙)の有無、LDL、HDLの値から示したものです(J-LITチャートより)。

同じコレステロール値でも糖尿病、高血圧、喫煙などの危険因子が重なると、 発症率が高くなります。また、危険因子 が重なる場合、高脂血症の程度が発症率 に影響することを示しています。

HOMA:インスリンの働きの低下(抵抗性)を反映します。 この数値が高いと、動脈硬化を起こしやすく、膵臓への負担が大きくなります。



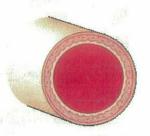




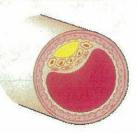
(J-LITチャートより)

今のところ動脈硬化の危険因子となる検査データには、特に問題はありません。

正常な血管



動脈硬化の進んだ血管



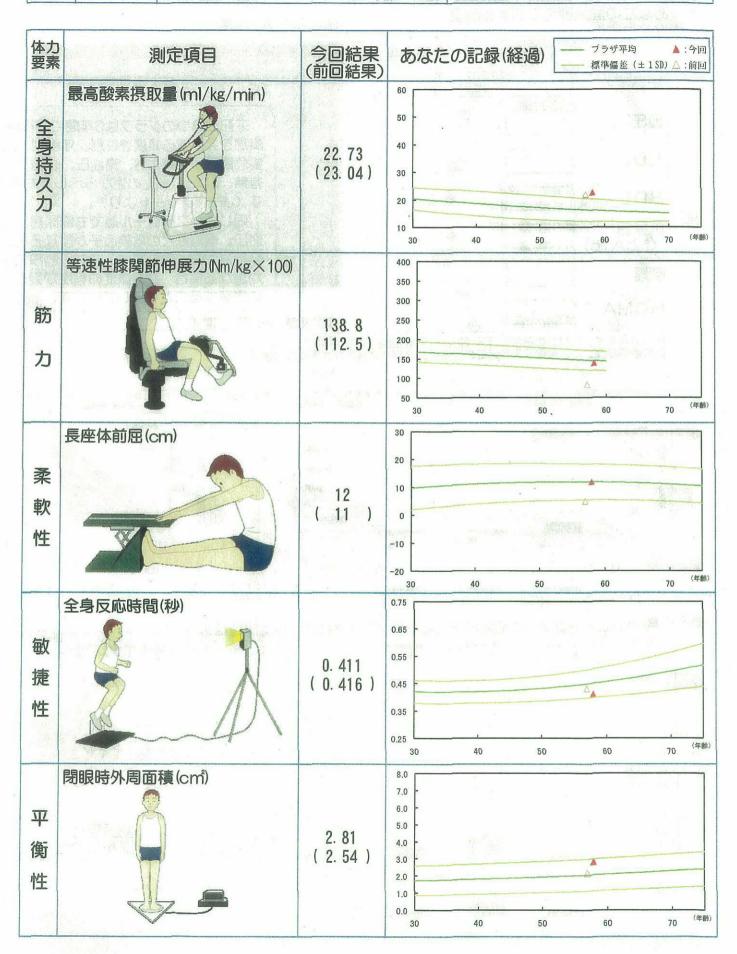


利用者番号

000773764

ブリガナケンシン アイコ 氏名 健診 愛子

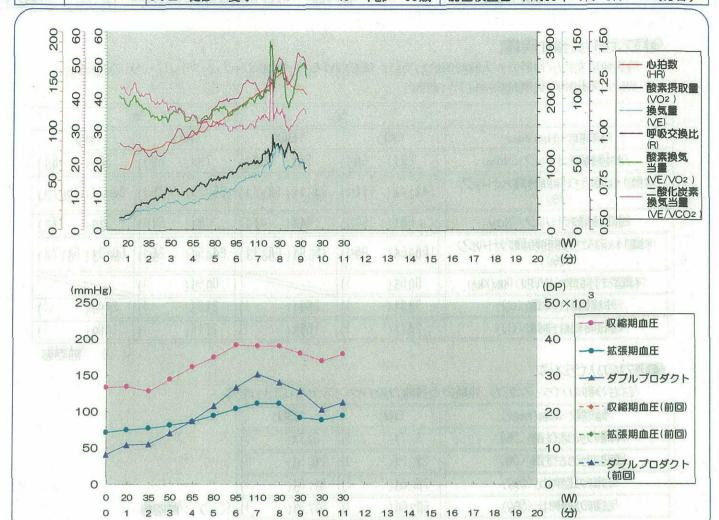
性別:女 様 年齢: 58歳 今回検査日 平成15年10月 7日 前回検査日 平成15年 7月 4日 (総合) (総合)



全身持久力(自転車テスト: 呼気ガス) 結果表

※ あいち健康ごうぜ

利用者 番号 000773764 フリが ナ ケンシン アイコ 氏名 健診 愛子 性別:女 様 年齢: 58歳 今回検査日 平成15年10月 7日 前回検査日 平成15年 7月 4日 (総合) (総合)



運動負荷検査結果		安静	時	ウォーミン	ノグアップ	A	Ī	最高	値
建划貝仰快直桁未	moses	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回
酸素摂取量(ml/kg/分)		3. 96	3. 56	6. 53	6. 96	11. 64	10.66	22. 73	23. 04
心拍数(拍/分)	61		67	81	87	99	100	152	148
負荷値 (W)	all ta	0	0	20	20	53	61	103	110
血圧 (mmHg)	14	46/74	121/68	133/71	113/72	144/81	153/85	192/104	194/114
換気量 (1/分)		8. 40	8. 11	14. 06	14. 39	23. 28	19. 82	57. 81	63. 11
呼吸交換比	e y	0. 93	LV-W	0. 91		1. 05	SHAVAN	1. 30	
負荷率(W/分)	今	15	10.450	9 1 4111	WHEN I		TENNAN SE	arnistan	August 1997
運動時間	10000	6分 3種	少		nter in solu (a Albania	前回	and the second s		and the same of th
終了理由		下肢疲免						通行 计算	

AT(無酸素性作業閾値)

運動強度をあげていくと、酸素の供給が間に合わなくなり、無酸素的に生産される

エネルギーも使われ始めます。このポイントを「AT」と呼びます。

酸素摂取量 (最高值)

今回の1分間あたり、からだの中に取り込める酸素の最高値です。

ダブルプロダクト

心臓への負担度を表す指標です。(収縮期血圧×心拍数)

負荷心電図の結果

心室性期外収縮(正常)

STT異常なし 運動負荷陰性



利用者

000773764

フリカ・ナ ケンシン アイコ 氏名 健診 愛子

性別:女 様 年齢: 58歳 前回検査日 平成15年 7月 4日

今回検査日 平成15年10月 7日

(総合) (総合)

最大筋力と総仕事量

膝を伸ばす力(伸展力=大腿四頭筋)及び、膝を曲げる力(屈曲力=ハムストリング)の最高値 及び、動作中の仕事量を示しています。

		ŧ	i	左					
角速度 (deg/sec)	60		180		60		18	30	
伸展時最大トルク (Nm)	82(66)	54(50)	79(69)	52 (46)	
体重1kgあたり伸展時最大トルク (%)	141. 4(110)	93. 1 (83. 3)	136. 2(115)	89. 7 (76. 7)	
屈曲時最大トルク (Nm)	63(57)	44 (41)	49(51)	35 (37)	
体重1kgあたり屈曲時最大トルク (%)	108. 6(95)	75. 9 (68. 3)	84. 5 (85)	60. 3 (61. 7)	
体重支持指数(WBI)(kg/kg)	0.5()			0. 5 ()	1910	The state of	
伸展時総仕事量(J)	333()	203 ()	313()	214()	
屈曲時総仕事量(J)	247()	155 ()	171 ()	119()	

):前回值

●筋力のバランス

左右の脚のバランス及び、伸展力と屈曲力のバランスを示しています。

角速度 (deg/sec)	60	180		
伸展力の左右差(%)	3. 7()	3. 7()
屈曲力の左右差(%)	22. 2()	20.5()
右脚の屈伸比(%)	76. 8()	81.5()
左脚の屈伸比(%)	62. 0()	67. 3()

():前回值

最大筋力

あなたの伸展力は、あと一歩です。屈曲力は、まあまあです。

体重支持指数 (WBI)は、歩行レベルです。

それ以上の強い運動を実施する場合には、ケガを起こす可能性がありますので、筋力アップを図って から行いましょう。

運動機能レベル	競技 スポーツ	スポーツ 活動	ダッシュ ・ターン	ジョギング	歩行	日常生活
体重支持指数(WBI)	1.2以上	1.0以上	0.8以上	0.6以上	0.4以上	0.4未満

・総仕事量

あなたの膝を曲げる力は、曲げきる直前が弱い傾向にあります。(右側のグラフ) 椅子に腰掛け、膝関節角度90度前後のところで互いの足首を交差させ、押し合う運動(各1 0秒間力発揮)で強化しましょう。(後ろ側の足のももの前も強化できます。)レッグカール マシンでは、膝関節角度90度前後で意識的に力を出すよう心掛けましょう。

- ・左右差(左右差が±10%以上ある場合、スポーツ活動時に関節や筋肉に障害を起こす可能性が高くなります) あなたの大腿四頭筋は、よいバランスです。ハムストリングは、左脚が弱いです。
- ・屈伸比(通常は、50~60%程度です。ただし、短距離系のスポーツでは60%以上の値がない場合、ケガを しやすいと言われています)

あなたの右脚は、大腿四頭筋が弱いです。左脚は、大腿四頭筋が弱いです。

・推定最高重量

あなたのレッグエクステンションマシンの推定最高重量は、 56 kgです。 シーテッドレッグカールマシンの推定最高重量は、 39 kgです。

運動おすすめメニュー2

あいち健康プラザ

利用者 000773764 番号

フリカ・ナ ケンシン アイコ 氏名 健診 愛子

性別:女 様 年齢: 58歳 前回検査日 平成15年 7月 4日

今回検査日 平成15年10月 7日

(総合)

●メインエクササイズ②

「筋力トレーニング」:日常生活活動に必要な筋肉を鍛えます。

<種 目> 鍛えたい部位を選択して行いましょう。 【初めての方・体力に自信のない方は、基本5項目(太枠)を行いましょう。】 ※運動中は、息を止めないようにしましょう。 ※徐々に運動の強さや量を増やしましょう。

<運動強度と運動量> 20回できる重さ(最大筋力の約40%)で15回×1セット 運動中「きつい」と感じる場合は、無理せず、ひと息つきましょう。

太もも前:レッグエクステンション太もも後:レッグカール



目安の重さ: 22.4kg



目安の重さ: 15.6kg

腹筋:アブドミナル



背筋:バックエクステンション



ふくらはぎ: カーフレイズ





胸:チェストプレス



上腕前:アームカール



肩:ショルダープレス



上腕後:トライセプスプレス

上背:ラットプルダウン



●クーリングダウン

「ストレッチング」(10分)

別紙:「柔軟性を高める運動」と 「腰痛・肩こりの運動」を参考に 行いましょう。

お疲れ様でした!

運動の疲れをできるだけ早く解消するために、必ず ストレッチ(整理運動)を行いましょう。

運動おすすめメニュー1

あいち健康プラザ

利用者 000773764

フリカ・ナ ケンシン アイコ 氏名 健診 愛子

性別:女 様 年齢: 58歳 前回検査日 平成15年 7月 4日

今回検査日 平成15年10月 7日

(総合) (総合)

●運動を始めるにあたって

- ・ウォーミングアップとクーリングダウンは必ず行いましょう。
- ・体調の悪い時には、運動はお休みしましょう。
- ・運動中に筋肉や関節に痛みが出たり、動悸、胸の苦しさ、吐き気などの異常を感じたら、 運動を中止しましょう。
- ・運動中は、適宜、水分補給をしましょう。
- ・治療中の方は、主治医の指示に従い運動を行って下さい。

●ウォーミングアップ

「ストレッチング」(10分)

別紙:「柔軟性を高める運動」と 「腰痛・肩こりの運動」を参考に 行いましょう。

さぁ、運動開始です!

運動中のケガを予防するために、まずはストレッチ(準備運動) で十分に筋肉を伸ばすことから始めましょう。

●メインエクササイズ①

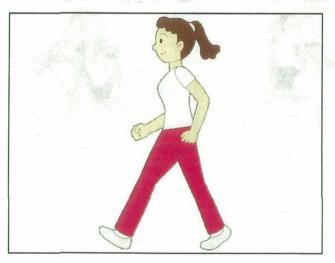
「有酸素運動」:全身持久力を維持・向上し、体脂肪を燃焼させます。

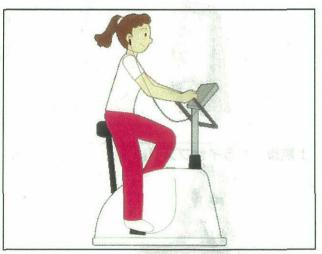
く運動の強さ>

目標心拍数	100 拍/分
有効な心拍数の範囲	90 拍 ~ 125 拍
適正な負荷値 (W)	55 ワット

※ 水中運動の目安は -10拍程度です。

〈運動の種目〉 ウォーキング、自転車運動、水中ウォーキング





<運動時間と頻度>

あなたは毎日の生活活動量が比較的多く、また、健康づくりのための運動習慣を身につけています。疲労を感じるときは無理をせず、休養し、心身ともにリフレッシュを図りま しょう。

食事バランスチェック結果表2

利用者番号 000773764

健診 愛子 氏名

食品バランス

1 群から6群の食品群の中から、同じ群に偏らないように組み合わせて食べるようにすると、自然にパランスのとれた食事になります。あなたの基準量、摂取量の数値は、その食品群の平均的な食品の重量(g)を示します。

	△□₩	主に摂取で	基準		摂取		充足率(9	6) *4	de singe	今回0)判定	
	食品群	きる栄養素	今回	前回	今回	前回	今回	前回	不足	やや不足	適量	多い
	肉類		40 g	80 g	34 g	290 g	85. 0	三溪里 馬				-
4 11 1	魚介類	たんぱく質 ビタミンB群	60 g	g	86 g	ğ	143. 3	22.4	her word		es li	*
1群	卯類	にダミノD石 脂質	50 g	50 g	50 g	g	100. 0	14	Meso Wald		0	
	豆類 *5	10.9	100 g	100 в	261 g	g	261. 0	- 16				*
O #¥	乳類 *6	ミネラル	200 g	200 g	196 в	200 g	98. 0		ASSESS OF		0	1
2群	海草類	(カルシウム、一 ヨウ素、鉄)	5 g	5 g	9 g	5 g	180. 0		NE CONTRACTOR	22	0	
3群	緑黄色野菜	カロテン (ビタミンA)	100 в	100 g	229 g	450 g	229. 0	144		1	0	
4群	その他の野菜類*7	ビタミン類	200 g	200 в	500 g	per testage 8	250. 0	4114.1544	St. Fredry		0	
4群	果実類	食物繊維	150 в	150 в	225 g	150 g	150. 0	etter series	ne east	5.50 T		*
	穀類 *8	100	550 g	450 g	400 в	460 g	72. 7	24 5/34/38 (0)	X			100
5群	芋類	炭水化物	50 g	50 g	50 g	35 g	100. 0		en reases		0	
	砂糖類 *9	GOSKAL A	20 g	20 g	0 g	0 g	0.0	- IEEE		0.384	0	
6群	油脂類	脂質	10 g	13 g	10 g	10 g	100. 0	V 53 38 1	September 1		0	

- 充足率は基準量に対する摂取量の割合(%)を示します。 豆類は、木綿豆腐の量に換算して表示しています。 乳類は、牛乳の量に換算して表示しています。

その他の野菜類は、きのこ類、漬物の摂取量も含みます。 穀類は、ごはんの量に換算して表示しています。 砂糖類は、嗜好飲料、嗜好食品に含まれる砂糖も含みます。

W.	食品群	基準量	具体的な食品の例
	肉類	40 g	うす切り肉1枚程度又はささみ2本又はソーセージ小2本
4 774	魚介類	60 g	魚の切り身小1切れ又は白身魚中1切れ 一番
1群	卵類	50 g	卵L1個
	豆類	100 в	木綿豆腐1/4丁又は絹ごし豆腐1/3丁又は納豆1カップ
O #¥	乳類	200 g	牛乳1本又はチーズ1切れ又はヨーグルト(100g)2個
2群	海草類	5 g	焼き海苔1枚と海草の酢の物1人前又はひじきの煮物1人前
3群	緑黄色野菜	100 в	ほうれん草1/2束又はブロッコリー3株又はトマト小1個
4群	その他の野菜類	200 g	きゃべつ2枚ときゅうり1本又はレタス小1/2個
4群	果実類	150 в	グレープフルーツ2/3個又はバナナ1本又はキウイ小2個
in and	穀類	550 g	ごはん3杯強(パンの場合:食パン6枚切り5.5枚 麺は1人前=ごはん1杯
5群	芋類	50 g	じゃが芋小1/2個
	砂糖類	20 g	大さじ2杯程度
6群	油脂類	10 g	大さじ1杯又はマヨネーズ大さじ1杯弱

食事の注意点

- 1. 食塩を多く含む食品 (献立) を減らしましょう。 2. 果実類を減らしましょう。

食品バランス _ 8点 栄養素バランス 8点

具体的には!

増やす食べ物

減らす食べ物

1. ●穀類
 2. ●肉類(特に赤身の多い肉)

1. △果実類 2. △豆類

△印の食品は減らしたとしても 適量とされる量は必ずとることが大切です

病態別アドバイス 健康増進について食生活アドバイス

下記の食事のポイントを参考に食生活改善を心がけましょう。 〈食事のポイント〉

- 食べ過ぎないように心がける
- 動物性脂肪のとり過ぎを避け、 なるべく植物性脂肪(魚油含む)中心とする
- 3
- 4
- カルシウムの多い食品を積極的にとる ビタミン、ミネラル、食物繊維を積極的にとる 嗜好食品、嗜好飲料をとり過ぎないように心がける 5
- 薄味を心がける 6

あなたの改善(病態別)ポイントは○で囲まれた項目と思われます3.1-このアドバイスは、あなたの既往歴、治療中の病気、今回の検査結果から疾病名を出力しています。





食事	DM - 34 F		表1	利用者番号 000773764		64	氏名		健診 愛子			
体格指数	今回	24. 2	生活活動	今回	П	標準体重	52. 9kg	基準	今回	1	実施日 (今回)	2003年10月 7日
	前回	25. 4	強度	前回	Ш			9kg 判定表			実施日 (前回)	2003年 7月 4日

この結果表は、あなたの平均的な1日の食事の内容から栄養素、食品のバランスを判定したものです。

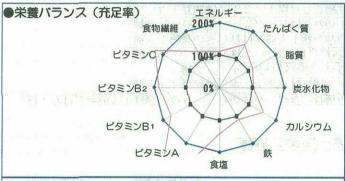
栄養素バランス

基準量に対する摂取量の割合で、4段階で判定してあります。

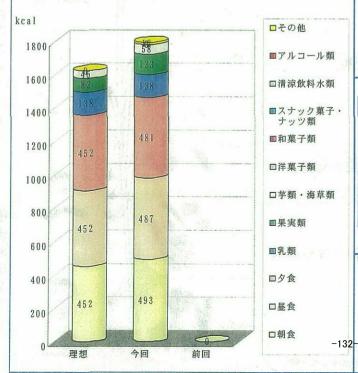
※基準量は年齢、性別、身長、生活活動の強さ、肥満度、疾病の有無、女性の場合は妊娠の有無等を加味して算出してあります。 但し、治療中の疾病をお持ちの方で、医師の指示がある場合はそれに従ってください。

		栄養素	基準		摂取		充足率(%) *1	今回の判定			
	u i	不良糸	今回	前回	今回	前回	今回	前回	不足	やや不足	適量	多い
		エネルギー	1624 Kcal	1467 Kcal	1793 Kcal	1569 Kcal	110. 4		La Carre	13/15/27	0	
	3	たんぱく質	54. 0 в	53. 4 в	83. 1 g	72. 6 g	153. 9	27 - 12 2				*
5	3大栄養素	脂質			52. 4 g	53. 1 g	116. 2	201			0	
	養素	炭水化物	250.6 g	210.8 g	259. 2 g	186.7g	103.4				0	
	111	カルシウム	600 mg	600 mg	921 mg	561 mg	153. 5					*
5大栄養素	ミネラル	鉄	12.0 mg	12 mg	13. 7 mg	10. 7 mg	114. 2				0	
養		食塩 *2	10.0 g	10 в	14. 2 в	12. 8 g	142. 0		17		Single	*
系		ビタミンA	540 μg	540 μg	2026 μg	1017 μg	375. 2				Trus de	*
20.00	ビタミン	ビタミンB1	0.80 mg	0. 8 mg	1. 37 mg	1. 21 mg	171. 3	Not the			0	A section
	117	ビタミンB2	1. 00 mg	1 mg	1. 84 mg	1. 32 mg	184. 0	one some and a second		Asada	0	ev v
7		ビタミンC	100 mg	100 mg	228 mg	153 mg	228. 0				0	
		食物繊維	22. 0 в	g	28. 0 в	g	127. 3				0	

- *1 充足率は基準量に対する摂取量の割合(%)を示します。
- *2 食塩g= (ナトリウムmg×2.54/1000)



●エネルギー摂取の内訳(朝、昼、夕食とその他の食品で表示) 理想のエネルギー摂取の内訳に対し、どんな食事(食品)からエネルギーを摂取しているかを示します。理想に対して実際の摂取が多い 摂取部分を減らしましょう。特に夕食が多い方は生活習慣病になりや すいパターンといえます。摂取量の少ない方は特に栄養バランスに留 意しましょう。



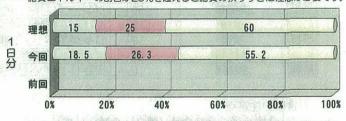
●PFC比

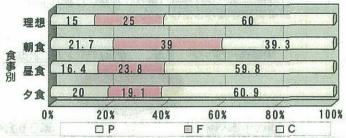
摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、炭水化物の割合を示します。 P=たんぱく質エネルギーの割合

F=脂質エネルギーの割合

C=炭水化物エネルギーの割合

脂質エネルギーの割合が25%を超えると脂質の摂りすぎに注意が必要です。





●嗜好食品、嗜好飲料の判定

	摂取量(エネルギー摂取量に 占める割合(%)		
	今回	前回	今回	前回
洋菓子類	0		0.0	0.0
和菓子類	0	1-12-24	0.0	0.0
スナック菓子・ナッツ類	0		0.0	0.0
清涼飲料水類	0.5.3.	dali da	0.0	0.0
アルコール類 *3	0	0	0. 0	0.0
アルコール類。本る	() ml	mì		MANAGE AND

*3 アルコール類の摂取量は、日本酒に換算して示してあります。 換算の目安:日本酒180ml=ピール500ml

●サプリメント

今回	前回
なし、一種の理解を表現の	なし
。 80. K.B. (中国)基础人员	ent to the second
	Maria de la companya

財)社会保険健康事業財団<健康増進コース>

目的

目標の設定・保健指導の実施(タイミング・媒体等の共通化)・評価の一連の流れに根拠に基づいた保健医療の考え方(EBH)を徹底することにより、確実に対象者の生活習慣及び検査数値の改善を図ることを目的とする

対象者

フォローアップコース:最近2回の健診結果が①~③に適応する者または最近1回の健診結果が①~③に適応しかつ対象者が実施を希望する者(①血圧・脂質・肝機能・血糖・尿酸の健診結果が指導区分「要治療」「要精密検査」に近い値の指導区分「経過観察」の者②血圧・脂質・肝機能・血糖・尿酸の健診結果の複数に指導区分「軽度異常」「経過観察」がある者 ③血圧・脂質・肝機能・血糖・尿酸の健診結果が指導区分「軽度異常」または「経過観察」であり不定愁訴が強い者

禁煙チャレンジコース: 禁煙の意志がある者、健診結果等から保健師が禁煙の必要があると判断した者

減量チャレンジコース:健診結果、現病歴、自覚症状等から保健師が減量の必要があると 判断した者

※対象者は、上記条件と保健行動に対するステージを把握した上で選定する

支援方法

フォローアップコース、減量チャレンジコースは1年間、禁煙チャレンジコースは6ヶ月間、保健師が生活習慣改善の支援を行う。支援方法は初回・中間評価時・最終回は面談で行い、それ以外のタイミングは対象者の望む方法〈面談、電話または文書〉で行う。

内容

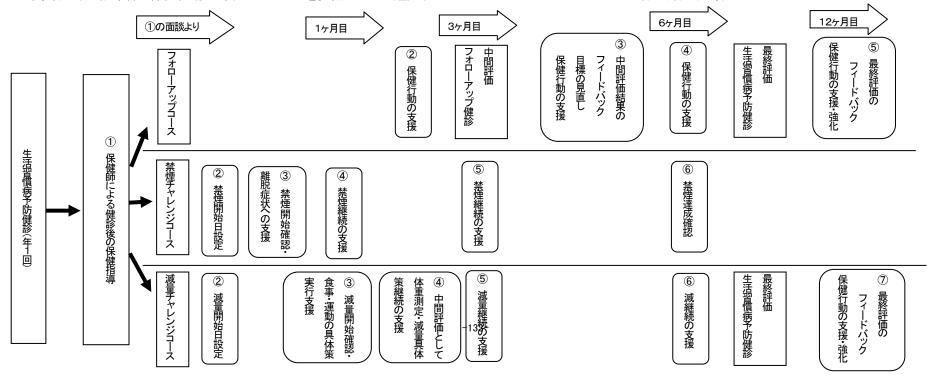
フローチャート参照

- ※支援の度に保健師活動をパソコンに入力・記録し、毎回評価を行うことで目標達成に対してフィードバックさせる
- ※中間評価指標

フォローアップコース:フォローアップ健診(生活習慣病予防健診結果のうち血圧・脂質・ 肝機能・血糖・尿酸の指導区分に「軽度異常」「経過観察」があり、3ヶ月以上生活習慣の 改善に取り組んだ者が受けられる)

禁煙チャレンジコース:スモーカライザーによる呼気CO濃度

減量チャレンジコース:体重、体重記録表



健康増進コースの効果

- 1. フォローアップコース(n=282)
- 1) 生活習慣改善状況

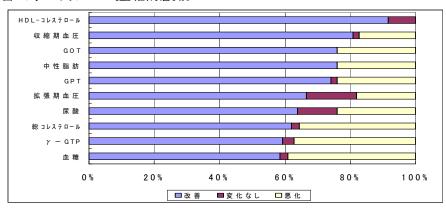
対象者1名が平均3個の生活習慣改善目標項目に取り組み、全体では61. 6%の改善率となっている。生活習慣改善目標として取り上げた内容は、食事内容の改善が61.3%、ついで運動時間の増加が56.0%、運動回数の増加が46.5%、適正飲酒が43.3%であった。それぞれの改善状況は食事内容が71.1%、運動時間が53.2%、運動回数が63.4%、適正飲酒は54.9%が改善目標を達成している。

2) 健診結果改善状況

1)改善状況

対象者1名が平均2. 1検査項目に「軽度異常」「経過観察」の判定であった。フォローアップコースの実施により、検査数値の改善割合は67. 8%となった。改善した検査項目のうち、79. 9%は指導区分が改善した。検査項目それぞれの改善割合は、HDLーコレステロールは91. 7%、収縮期血圧では80. 8%、中性脂肪が75. 9%、総コレステロールが62. 1%であった。

図1 フォローアップコース・健診結果改善状況



2検査数値

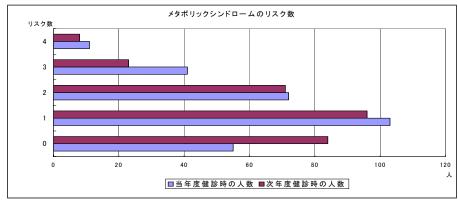
検査数値の変化を見た場合、各検査項目とも表1の改善が見られた。

表1 フォローアップコース・健診結果検査数値の変化(n=282)

檢測	収縮期血	拡張期血	総コレステロー	HDLーコレステロ	中性脂肪	GOT	GPT	γ−GTP	血糖	尿酸
	圧(mmHg)	圧(mmHg)	ル(mg/dl)	⊣l(mg/dl)	(mg/dl)	(IU/Q)	(IU/Q)	(IU/Q)	(mg/dl)	(mg/dl)
変化量	-8	-5	-5	5	-32	-6	-6	-2	-2	-0. 5

③メタボリックシンドロームのリスク数変化

図2 メタボリックシンドロームのリスク数変化



* 当年度健診時にリスク数0の対象者は、肝機能や尿酸値でフォローアップコース対象者となった者

2. 禁煙チャレンジコース(n=174) 禁煙達成状況:66.7%の成功率となった

図3 禁煙チャレンジコース・禁煙達成状況

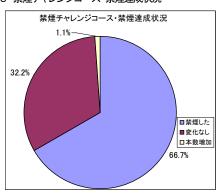
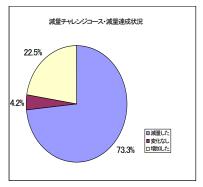


図4 減量チャレンジコース・減量達成状況



3. 減量チャレンジコース(n=409)

減量達成状況:73.3%の成功率となった

平均減量は3.4Kgであり、BMIも1.3の低下が認められた

<職域での食事・運動療法およびファクシミリを用いた双方向の生活習慣修正プログラムー高コレステロール血症の対策ー> <対象>

高脂血症は、心筋梗塞、脳梗塞などの脳・心血管疾患の強力な危険因子であり、 これら疾患の発症予防には、早期に食事療法、運動療法を取り入れる必要があ る。そこで、食事、運動の生活習慣を修正し、それを長期的に継続させるため の多様なプログラムが立案されている。しかし就労者を対象とした場合、限ら れた時間と予算内での職域における健康教育の工夫が求められている。

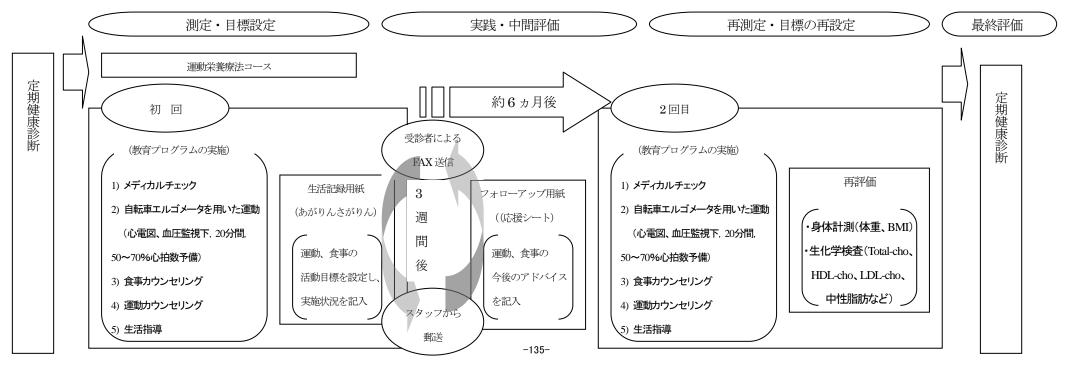
高コレステロール血症患者を対象とし、個別の食事・運動療法に加えて FAX を用いた双方向のフォローアップを組み込んだ職域における教育プログラムが 脂質にどのような影響を及ぼすかを検討した。

<目的>

未治療の高コレステロール血症(総コレステロール 240mg/dl 以上)を有する男性 173 名(22歳~74歳; 平均年齢 47±9歳)を対象とした。被験者のうち、教育プログラムに参加した被験者を介入群(n=70)とし、本プログラムを受診していない者は非介入群(n=103)とした。

<内容>

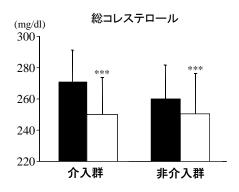
介入群は、教育プログラム(フローチャート参照)を受診し、食事、運動カウンセリングでは脂質改善を目指した食事、運動目標を設定した。その実施状況を"あがりんさがりん"と名付けた生活記録用紙に3週間記入し、ファクシミリで当センターに返信させ、アドバイスを記入し(応援シート)フォローアップを行った。介入群は、約半年間(平均8.6ヶ月)の自己管理期間をおいて再度教育プログラムを受診し、身体計測および生化学検査を受け評価した。非介入群は1年後の定期健康診断時の検査値を再評価した。

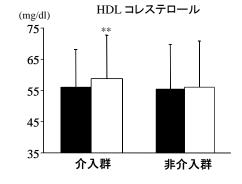


<実施状況・評価>

教育プログラム前後の各指標の変化

	介》	入群 (n=70)	非介入群 (n=103)				
	Before	After	Before	After			
体重 (kg)	70.6 ± 8.4	69.2 ± 8.2 ***	71.8 ± 11.8	71.9 ± 12.1			
BMI (kg/m^2)	$24.8 \pm \qquad 2.7$	$24.3 \pm \qquad 2.7 ^{***}$	25.1 ± 3.3	25.1 ± 3.4			
総コレステロール(mg/dl)	270.9 ± 20.5	250.1 ± 23.8 ***	260.2 ± 21.6	250.4 ± 26.0 ***			
HDL コレステロール(mg/dl)	56.0 ± 12.2	58.7 ± 14.1 **	55.5 ± 14.3	56.0 ± 14.8			
LDL コレステロール (mg/dl)	179.7 ± 22.7	169.7 ± 24.6 ***	170.6 ± 28.0	162.0 ± 30.7 **			
中性脂肪 (mg/dl)	221.3 ± 158.5	162.9 ± 89.5 ***	237.1 ± 249.6	224.4 ± 174.3			

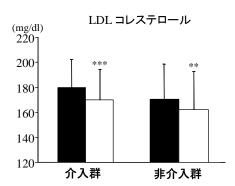


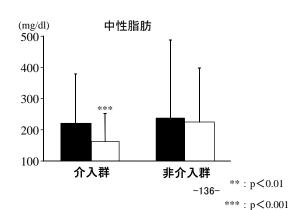


■ Before

☐ After

p<0.01, *p<0.001





あがりん さがりん 〈生活記録用紙〉 血圧測定 午前 平成19年03月07日 60 歳 時 刻 午後 ウエスト 今回 3週間後 いざスタート!3週間の持続は、 cm 体 目標体重 () Kg 重 最大 血 最 小 圧 脈 拍 日 運 ストレッチ 日 動 日 日 食 日 事 日 日 日 生活スタイル 禁煙 🙋 日 | 歯磨き 日 休養 日 日 活動記録 3週間の感想 〇 運動プログラム 〇 達成できた→O、できなかった→Xを記入してください。 有酸素運動 ■ ウオーキング ■ 自転車 ■ ジョギング ■ 水中歩行 ■ 水泳) 種類 強さ 心拍数 拍/分 10秒間で 口 頻度 回/週 時間 分 補助運動 ■ ストレッチ体操 回/週 〇 食生活アドバイス 〇 〇 生活スタイル 〇 禁煙 ■ 禁煙外来[]■ 自己チャレンジ

FAX 03-3291-4435 健康指導室 まで

歯磨き■ 休養

健康指導室への送信日は、

〈応援シート〉 あがりん さがりん

目標宣言日 平成19年03月07日

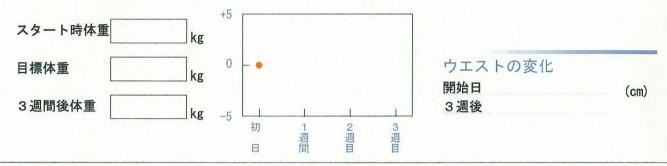
様

生活記録用紙"あがりん さがりん" ご返送ありがとうございました。

この記録用紙は "ライフスタイルチェンジ" を合言葉にして生活習慣を変えるきっかけにしていただくことを目的にしています。

どうぞこれを機会に生活習慣病を寄せ付けない生活習慣を確立していってください。

今回3週間分の継続結果を下記に示しましたので、ご参照ください。



体重コメント

体重の増減は、健康状態の把握をする上で重要なポイントです。 なるべく測定をするよう心がけましょう。

	目標		目 標 達成日数 達成率		運動指導士からのコメント
	ウォーキング	j.			
노	強さ 心拍数	拍/分		1994	
구	時間	分	日	%	
1	頻度	回/週			
ス	トレッチ体操	回/週	日	%	
筋	トレ	回/週	日	%	
	運動→平均達	成率		%	

目標	達成日数	達成率	管理栄養士からのコメント
	日	%	
	日	%	
	日	%	
	日	%	
	日	%	
食事→平均達成率		%	

目標	達成日数	達成率	看護師からのコメント
	B	%	
	B	%	
	日	%	
生活スタイル→平均達成率		%	

関西セキスイ工業(株)(ユニット住宅製造) くセルフモニタリングを用いた栄養指導「わくわく健康考・働教室」>

<背景>

- ●104年、労働安全衛生マネジメントシステムのキックオフ時、 生活習慣病による長欠者ゼロ、を目標に掲げた。
- ●定期健康診断結果、所見率が、全国平均を上回っている。 所見内容は、高脂血症・脂肪肝(エコー上)が上位である。
- ●生活習慣病対策は、キックオフ当初、保健師・産業医の個別指導のみ。 成果がいまひとつ見えにくい。

<目的>

- ●生活習慣行動の変容と維持による重症化防止
- ●「動機づけ」と「積極的支援」
- ●成果の見える活動

<対象>

●前年の定期健康診断結果より有所見者のうち、意欲のあるもの。 '05年 第一弾 高脂血症所見者 (参加者 12名/48名対象者) '06年 第二弾 BMI25or 腹囲85㎝≦& '05年教室参加者&家族 (参加者20名/60名対象者)

<内容>

- ●生活習慣病対策を半年3回コースの集団学習(食事療法中心)。
- ●個別指導を含む、'06は2度の調理実習と最終回はバランス弁当持参期間:6ヶ月コース 3回から4回 就業時間外約2時間(1回休日土曜日) 指導内容と方法:

集団教育約30分(管理栄養士と保健師) ほぼ同内容を3回 「疾病の理解とその予防法(食事と運動)」(食事療法に重点) 毎回身体測定:

・体重・体脂肪・血圧・医師指示の血液検査('05)・腹囲('06)

初回: 宣誓書作成・行動目標設定・セルフモニタリング法説明・食事記録表、 食事写真用簡易力メラ配布('05)

二回目以降: セルフモニタリング表チェックと行動目標の調整・ 準備性チェック('O6)

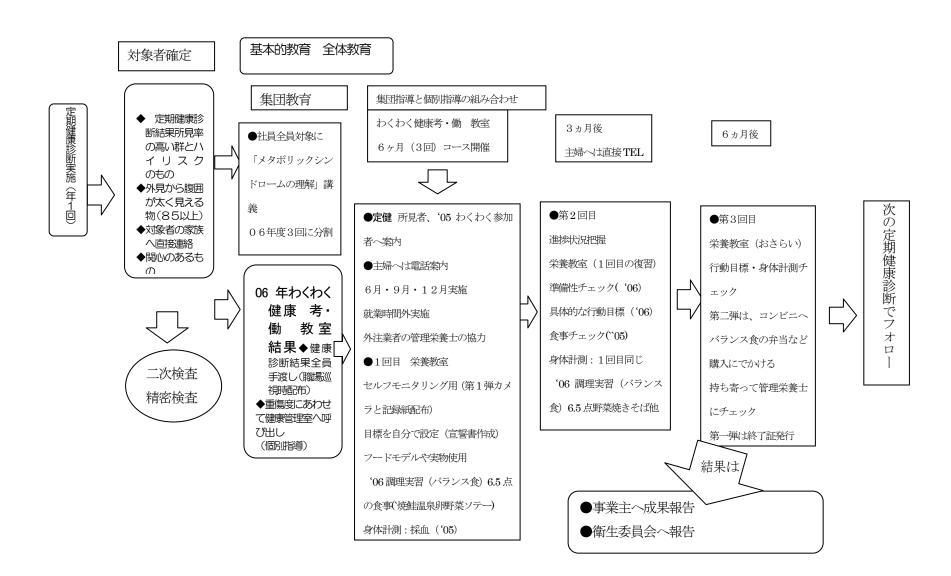
最終回:終了賞('05) バランス弁当持参('06)

<特徴>

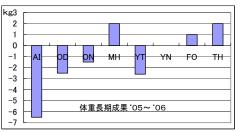
- ★視覚的(写真)なセルフモニタリングで栄養指導('O5)
- ★武庫川女子大学 小西すず助教授著「いきいき栄養学」に沿った指導('O6)
- ★勉強会は、3回ともほぼ同内容のものにして、学習効果を上げる
- ★座学と体験学習として調理実習('O6 小西先生の助言により)
- ★家庭での調理者への指導('O6 主婦が変われば家族が変わる小西先生助言
- ★準備性チェックの活用で、無関心期の対象者の動機づけになった。
- ★工夫点フードモデルや実物に熱量を書いて視覚に訴えたこと。宣誓書や行動目標を自分で考え自分で行動したことは主体的で良かったと思う。
- ★オペラントの一種の活用、仲間同士励ましあってご褒美を準備する
- ★シェイピングでは行動目標少しでも達成したらほめる
- ★不安には系統的脱感作を使うとよい

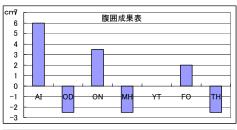
〈実施状況・評価〉(グラフ参照)

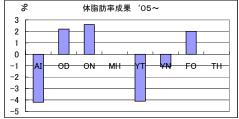
- '05 年の教室では 1/3 に高脂血症が改善
- '06 年の教室では 1/2 が減量(18ヶ月通して)
- '05 年のケースから、課題として、6ヶ月目には成果が出ていても、つぎの半年後に逆戻りしているケースが多かった。維持のために行動療法の技法を取り入るなどの工夫が必要と思われる。
- 'O7 年は主婦も対象にメタボ対策の調理実習含む教室企画中



わくわく健康 考・働 教室 結果(05~06)







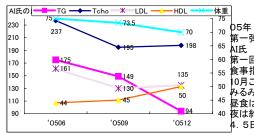
〈06 年わくわく健康 考・働 教室 結果〉

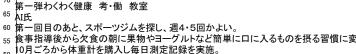
体重: 昨年からの成果 改善あり4/8 腹囲: 今年のみの成果 改善あり3/8 体脂肪: 昨年からの成果改善あり3/8

血圧: 収縮期 改善あり 2/8 (昨年

からの成果)

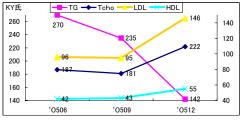
拡張期改善あり 4/8 (昨年からの成果)





50 みるみる10kg以上の減量、06年には少し調整し68kg弱をキープ(BMI22, 8) 45 昼食は社員食堂のヘルシーメニュー約650キロカロリー

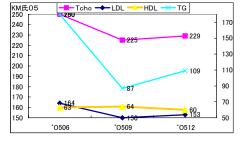
40 夜は約500キロカロリーの食事。 4.5日に1度は普通の夕食にしたとのこと。



KY氏 食事指導後、炭水化物の摂取の制限とランニングの励行に努め、 06年はリバウンドしていた。 第二弾には不参加。

KM氏

食事指導後、脂物の摂取を極力控え、家庭で可能な柔軟体操を 取り入れた。



<結語>

- ・05年・06年と栄養教室の6ヶ月コースを継続実施した。
- ・ `O5 年は、集団教育と管理栄養士によるカメラを使った栄養指導をとりいれ6ヶ月継続できたうちの1/3が目標達成できた。最終目標は達成出来なくても 減量など改善が見られた
- ・06 年度は、さらに味覚に訴える工夫「男の料理教室」たが、期待したほどの成果得られなかった。
- ・ '06 はメタボ予備群であるが、腹囲が正常になるまでには、かなり実施者 と受ける側とに、やる気に加え、時間とお互いの智恵・技術的工夫が必要

と思われた。

- ・主婦も5名参加したが、2名が2回参加、残り3名はそれぞれ1回のみの参加となった。
 - 1回目は土曜日の休みに実施。2・3回は就業後とした。 その為、お子さんの小さいところは参加が不可能となった。
- ・しかし、やってるほうは、調理実習 試食 コンビニでの弁当や惣菜の 調達と評価などとても楽しくできた。
- ・次回は、第1弾の写真によるセルフモニタリングと調理実習を取り入れた 教室を、お休みの昼食に実施し、主婦にターゲットを当てたい。

無理なく内臓脂肪を減らすために

~バランスのよい食事と適度な運動で~

腹囲が男性85cm・女性90cm以上の人は、①から⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲に減少法を作成しましょう!

①あなたの腹囲	(①) c m
②腹囲の基準値との差は?	
①) cm - 男性85cm·女性90cm = ((2) c m
③目標達成までの期間は?	
確実にじっくりコース: (②) cm ÷ 1cm/)	月 = (③) ヶ月
急いでがんばるコース: (②) c m ÷ 2 c m/	/月 = (③) ヶ月
④目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は?	
(2)) c m \times 7,000 k cal = (4)) k c	al
(④) k cal ÷ (③) ヶ月 ÷ 30日 = ((1日当	k c a l) iたりに減らすエネルギー)
⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか? ■1日あたりに減らす 運動で減 k	●1点=80kcal 1 万歩= 100分=2点 cal 自転車= 80分 =2点

食事で減

ジュース400ml =2点 桜もち1個 =2点

t ール 400ml =2点

あいち健康の森健康科学総合センターより

k cal

エネルギー

k cal

私の健康目標シート

	<u> </u>				_								
•	自分	の健康	上の間	題点に	こ○を	つけま	:しょ :	5					
	1	メタボ	 !リック	ラシン	ドロー	<u></u> ム 2	. 肥清	第 3		 : (高血	圧)		
										糖(糖			
	•					••		•	·	の他(
		77 1774									•		
2、	あな	たの健	康状態	息につい	ハてお	尋ねし	ます						
(1	.) あ	なたの	理想0)健康	犬態が	100点	満点と	すると	、今日	の健康は	犬態は何	点です	か?
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100			
(2) 今(の生活を	を続けた	と場合、	10年後	後の自分)健康壮	犬態は何	可点だる	と思いま	きすか?		
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	<u>100</u>			
<u> </u>	とうり	したら間	見題を角	マ決して	いける	がでし 。	ょうかい	?					
ļ.,	続け	られる目	標を式	とてまし	ょう !	!まずは	あなたに	は何から	か始める	ますか?			_
\vdash	1												
													_
													_
	<u> </u>												
													基康科学総合

-143-