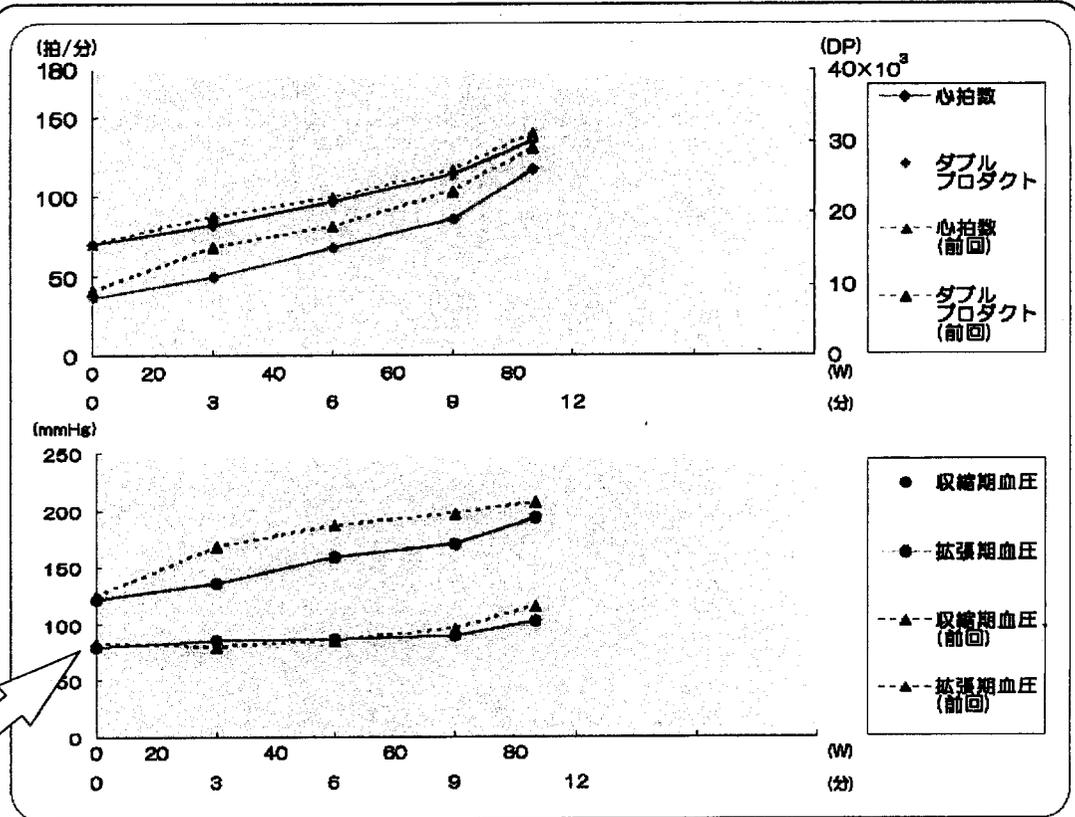


全身持久力結果

運動負荷テストの結果。
 血圧や心拍数をグラフ表示。

↓
 運動処方への根拠を示し、
 安全で効果的な運動実践に
 つなげる。
 運動の効果を確認できる。



運動負荷検査結果	安静時		第1負荷		第2負荷		第3負荷		第4負荷		第5負荷	
	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回
心拍数 (拍/分)	70	70	82	87	97	99	114	116	136	140		
負荷値 (W)	0	0	20	20	40	40	60	60	80	80		
血圧 (mmHg)	121/79	125/83	136/85	167/79	159/86	186/85	171/89	197/95	193/102	207/116	/	/
ダブルプロダクト	8	9	11	15	15	18	19	23	26	29		
主観的運動強度 (RPE)			9		9		10		12			
目標心拍数 (拍/分)	135						136					
推定最大酸素摂取量 (ml/kg/分)	34.90						33.1					
最高負荷量 (W)	今 80						前 80					
血圧最高値 (mmHg)	回 193 / 102						回 207 / 116					
運動時間	11分52秒						10分47秒					
終了理由	目標心拍達成											

※この事例の場合

運動中の心拍数は前回とあまり変化は見られませんが、運動中の血圧の上昇が緩やかになっているのがわかります。

推定最大酸素摂取量 1分間あたり、からだの中に取り込める酸素の最大量の推定値です。
 (自転車をこいだ時の心拍数と仕事量から、酸素摂取量を推定します。)
 主観的運動強度 運動中の自覚的な運動強度を6~20のスケールに分け、言葉で表現したものです。
 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)

おすすめメニュー

お勧めメニューは
本人が「これからしたい」と思う運動の中から
運動処方に合致しているものを表示

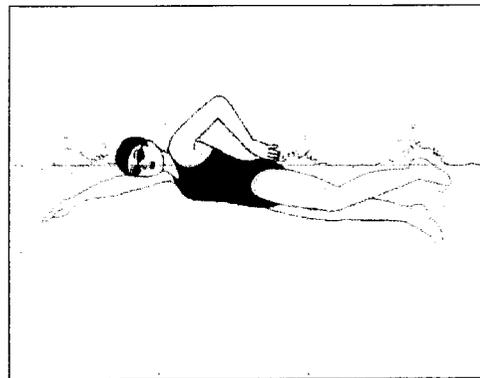
●メインエクササイズ①

「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。

＜運動の強さ＞	目標心拍数	100 拍/分
	有効な心拍数の範囲	80 拍 ~ 150 拍
	適正な負荷値 (W)	78 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、ジョギング、エアロビックダンス、自転車運動、水中ウォーキング、アクアビクス、水泳



＜運動時間と頻度＞

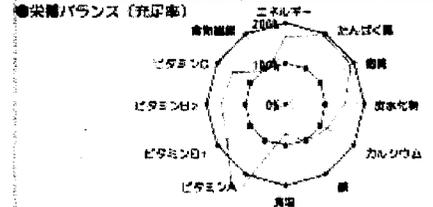
あなたは、健康づくりのための運動を実践しています。「継続は力なり」運動の効果を実感するためには、もうしばらくの継続が必要です。この調子で行きましょう。もし週あたり180分の実践が可能ならば、より効果的な方法といえるでしょう。

食事バランスチェック結果表1		利用番号	000440026	氏名	櫻庭 愛子
性別	女	年齢	47歳	身長	158cm
測定日時	2002年11月10日	測定場所	2002年11月10日	測定者	2002年11月10日

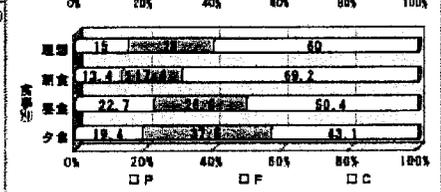
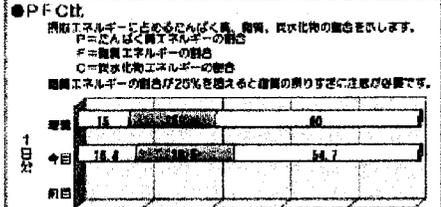
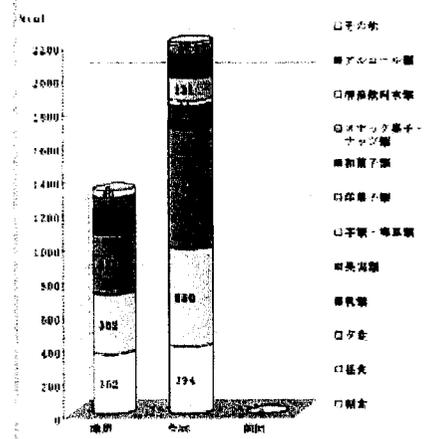
この結果は、あなたの平均的1日の食事の内容から栄養素、食品のバランスを判定したものです。
 基準値に対する摂取量の割合で、4段階で判定してあります。
 ※基準値は、性別、年齢、体重、活動量の違い、肥満度、喫煙の有無、女性の月経周期の相違等を考慮して算出しております。
 目下、各項目の改善を目的として、医師の指導がある場合はそれによってください。

栄養素	基準値		摂取量		充足率(%) *1	判定	今日の判定				
	今日	前日	今日	前日			不足	やや不足	適量	多い	
エネルギー	1324 kcal	1426 kcal	2200 kcal	2014 kcal	166.2						※
たんぱく質	48.3 g	48.5 g	92.6 g	79.4 g	191.7						※
	脂質	36.8 g	44.3 g	69.6 g	76.6 g	189.1					
炭水化物	200.1 g	208.1 g	303.6 g	233.2 g	151.7						※
カルシウム	600 mg	600 mg	735 mg	449 mg	122.5						※
鉄	12.0 mg	12 mg	12.9 mg	12.6 mg	107.5						◎
食塩 *2	10.0 g	10 g	7.3 g	17.1 g	73.0						◎
ビタミンA	640 μg	1800 μg	1435 μg	3587 μg	265.7						◎
ビタミンB1	0.80 mg	0.8 mg	1.37 mg	1.3 mg	171.3						◎
ビタミンB2	1.00 mg	1 mg	1.62 mg	1.15 mg	162.0						◎
ビタミンC	100 mg	100 mg	154 mg	170 mg	154.0						◎
食物繊維	22.0 g	g	20.9 g	g	95.0						◎

*1 充足率は基準値に対する摂取量の割合(%)を示します。
 *2 食塩は(ナトリウム×2.5×1000)



●エネルギー摂取の内訳(朝、昼、夕食その他の食品で表示)
 図中のエネルギー摂取の内訳に列し、どんな食品(食品)からエネルギーを摂取しているかを示します。摂取に際して栄養の偏りがない摂取が望まれます。特に夕食が多い場合は、朝食にも注意する必要があります。摂取量の少ない項目は、栄養バランスに留意しましょう。



嗜好食品、嗜好飲料の判定	摂取量(kcal)		エネルギー摂取率に占める割合(%)	
	今日	前日	今日	前日
洋菓子類	131	6.0	B, D	
和菓子類	142	6.6	B, D	
スナック菓子・ポップコーン	65	2.6	B, D	
清涼飲料水類	0	0.0	B, D	
アルコール類 *3	0	0.0	B, D	

サプリメント	今日	前日
	なし	なし

食事バランスチェック結果表2		利用番号	000440026	氏名	櫻庭 愛子
性別	女	年齢	47歳	身長	158cm
測定日時	2002年11月10日	測定場所	2002年11月10日	測定者	2002年11月10日

●食品バランス
 1日当たりの食品の量から、同じ日に摂取している食品を比べて食べようとする、自然にバランスのとれた食事になります。
 ※あなたの基準値、今日の摂取量、その食品の100g当たりの食品量(g)を示します。

食品群	主に摂取できる食品類	基準値		摂取量		充足率(%) *4		今日の判定
		今日	前日	今日	前日	今日	前日	
1群	肉類	40g	80g	40g	86g	50%	215.0	※
	魚介類	40g	100g	40g	137g	50%	342.6	※
	卵類	50g	g	50g	49g	g	98.0	◎
2群	豆類 *5	100g	g	100g	236g	g	236.0	※
	乳類 *6	200g	200g	200g	87g	0%	43.5	X
3群	海藻類	5g	5g	5g	7g	5%	148.0	
	緑黄色野菜	100g	100g	133g	300g	5%	133.0	◎
4群	その他の野菜類 *7	200g	520g	380g	g	g	190.0	◎
	果実類	150g	150g	163g	150g	g	108.7	◎
5群	穀類 *8	450g	450g	463g	646g	g	102.9	◎
	芋類	50g	50g	25g	70g	50%	50.0	X
	砂糖類 *9	20g	20g	29g	23g	g	145.0	※
油脂類	10g	13g	33g	37g	g	330.0	※	

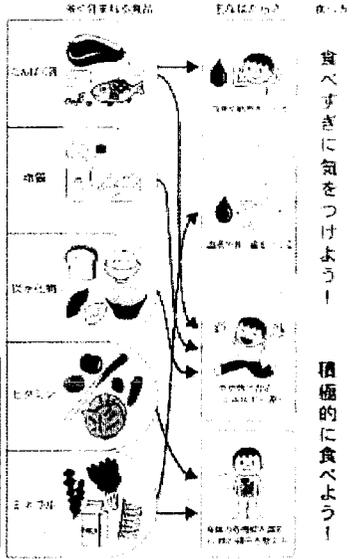
*4 充足率は基準値に対する摂取量の割合(%)を示します。
 *5 豆類は、大豆類の食品として表示しています。
 *6 乳類は、牛乳類の食品として表示しています。
 *7 その他の野菜類は、きのこ類、菌類の食品として表示しています。
 *8 穀類は、嗜好飲料、嗜好食品に含まれる砂糖も含まれます。
 *9 砂糖類は、嗜好飲料、嗜好食品に含まれる砂糖も含まれます。

食品群	基準値	具体的な食品の例
1群	肉類 40g	うす切り肉 1枚程度又はさきみ2本又はソーセージ小2本
	魚介類 40g	魚の切り身小1切れ又は白身魚1切れ
	卵類 50g	卵1.1個
2群	豆類 100g	水揚げ大豆1/4丁又は絹ごし豆腐1/3丁又は納豆1カップ
	乳類 200g	牛乳1本又はサーズ1切れ又はヨーグルト(100g)2個
3群	海藻類 5g	焼き海苔1枚と海藻の酢の物1人前又はひじきの食物1人前
	緑黄色野菜 100g	ほうれん草1/2束又はブロッコリー3枝又はマト小1個
4群	その他の野菜類 200g	きゅうり2枚ときゅうり1本又はレタス小1/2個
	果実類 150g	グレープフルーツ2/3個又はバナナ1本又はきゅうり小2個
5群	穀類 450g	ごはん1杯(パンの配合:食パン4枚切り3枚 量は1人前-ごはん1杯)
	芋類 50g	じゃがいも1/2個
	砂糖類 20g	大きじ2杯程度
油脂類 10g	大きじ1杯又はマヨネーズ大きじ1杯程度	

●食事の注意
 1. エネルギー量を減らしましょう。
 2. 砂糖類や、砂糖類を多く含む食品を減らしましょう。
 3. 脂質を多く含む食品(食塩)を減らしましょう。
 栄養素バランス 7点 食品バランス 6点

減らす食品	減らす食品
1. 乳類	1. 油類を多く含む食品(食塩)
	2. 砂糖類、砂糖類を多く含む食品
	3. 肉類(特に脂肪の多い肉類)
	4. 油脂類

●健康的に食生活を改善しよう
 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>
 ① 標準体重を維持しよう。適正なエネルギー量(食事の全量)を守る
 ② 栄養バランスのよい食事とする
 ③ たんぱく質を適量とる(量が多すぎ、少なすぎは避ける)
 ④ 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)を中心とする
 ⑤ ビタミン、ミネラル、食物繊維を積極的にとる
 ⑥ 塩分を心がける
 ⑦ 嗜好食品、嗜好飲料をとり過ぎないように心がける
 あなたの改善(削減)ポイントは○で囲まれた項目と思われます。
 ※このアドバイスは、あなたの健康状態、治療の経過、今日の検査結果から医師を参考にしています。



フラガ活用のおすすめ案

初回に健康度評価
1日生活習慣病予防教室を実施



教室の効果として健康度評価

メディカルチェック+生活習慣チェック
体力チェック

バランス弁当

健康指導

運動実践

休養指導

医学的指導

栄養指導

歯科指導

健康増進施設等で
運動などを定期的
に
実施。

メディカルチェック+生活習慣チェック
体力チェック

バランス弁当

健康指導

運動実践

休養指導

医学的指導

栄養指導

歯科指導

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

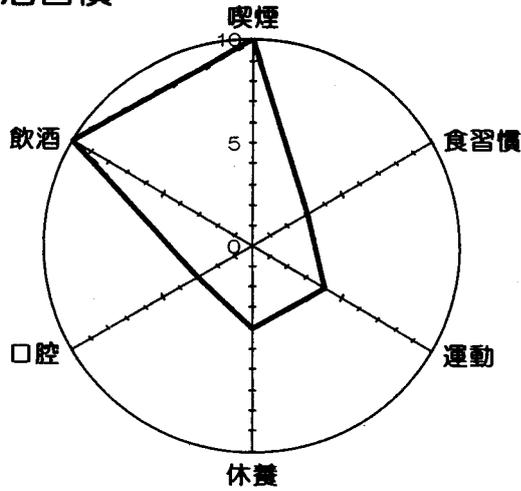


あいち健康プラザ

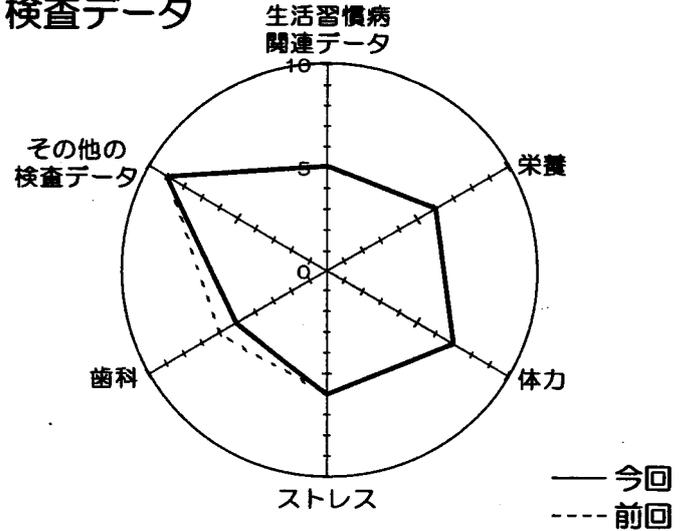
〒470-2101 知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1
TEL (0562)82-0211 (代表)

総合結果表	利用者番号	001273972	刀ガナケンシ 知 氏名 検診 太郎	様 性別：男 年齢：34 歳
	検査日	平成18年 4月12日	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
受付番号	3001			

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。
・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

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

無関心期 関心期 準備期 実行期 維持期

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。

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。

検査結果表 1

利用者 番号	001273972	カガナケンシ 太郎 氏名 検診 太郎	性別：男 年齢：34歳	今回検査日 平成18年 4月12日 (B) 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)
-----------	-----------	-----------------------	----------------	--

検査項目		2006. 03. 04	今回	基準値	判定	
一般	身長	173.5	173.5 cm			
	体重	78.1	78.1 kg			
	肥満度 (BMI)	25.9 *	25.9	18.5~24.9	肥満1度 (生活習慣改善)	
	体脂肪率 (BODPOD)		%			
	体脂肪率 (インピーダンス)	22.8	22.8 %	~24.9		
	体脂肪量	17.8	17.8 kg			
	ウエスト周囲径		98.0 cm			
循環器	安静時血圧	148 / 94 *	135 / 99 mm/Hg	~139 / ~89		高血圧 (生活習慣改善と定期的検査)
	安静時心拍数	64	70 拍/分			
	API					
呼吸器	努力性肺活量		ml			
	比肺活量		%			
	1秒率		%			
	CO濃度		ppm			
肝機能	AST (GOT)	20	20 IU/l	~35	異常なし	
	ALT (GPT)	22	22 IU/l	~35		
	γ-GTP	30	30 IU/l	~55		
	アルカリフォスファターゼ		IU/l			
	コリンエステラーゼ		IU/l			
脂質代謝	総コレステロール	221 *	221 mg/dl	~219	高脂血症 (生活習慣改善と定期的検査)	
	LDLコレステロール	152.0 *	152.0 mg/dl	~140		
	HDLコレステロール	61.0	61.0 mg/dl	40~		
	トリグリセライド	213 *	213 mg/dl	~149		
	リポ蛋白-a		mg/dl			
糖代謝	空腹時血糖	101	101 mg/dl	60~109	異常なし	
	HbA1c	4.8	4.8 %	~5.5		
	インスリン		μU/ml			
	HOMA指数					
尿酸	尿酸	7.9 *	7.9 mg/dl	~6.9	高尿酸血症 (生活習慣改善)	
蛋白代謝	総蛋白	7.4	7.4 g/dl	6.5~8.0	異常なし	
	アルブミン	4.7	4.7 g/dl	4.0~		
	A/G	1.7	1.7	1.2~		
	α1-グロブリン		%			
	α2-グロブリン		%			
	β-グロブリン		%			
	γ-グロブリン		%			
腎	クレアチニン	0.9	0.9 mg/dl	~1.1	異常なし	
尿一般	尿蛋白	-	-	-	異常なし	
	尿糖	-	-	-		
	潜血	-	-	-		
	ウロビリノーゲン	±	±	±		
血液	赤血球数	518	518 ×10 ⁴ /μl	400~570	異常なし	
	ヘモグロビン	16.2	16.2 g/dl	13.0~17.0		
	ヘマトクリット	46.3	46.3 %	40.0~52.0		
	白血球数	6060	6060 μl	3000~9099		
	血小板数	27.7	27.7 ×10 ⁴ /μl	13.0~50.0		

検査項目	今回結果	前回結果
診察	実施せず	診察所見異常なし
安静心電図所見	異常なし (正常)	異常なし (正常)
安静心電図診断	異常なし (正常)	異常なし (正常)
負荷心電図所見	正常洞調律	正常洞調律
	J型ST低下 (正常)	J型ST低下 (正常)
負荷心電図診断	運動負荷陰性	運動負荷陰性
骨密度診断	異常なし	異常なし

※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。※アルカリフォスファターゼ試薬変更のため、2004.4.1から基準値が変わりました。