

利用者 番号	001273972	アガナケン タウ 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)
-----------	-----------	----------------------	----------------	--

●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。】

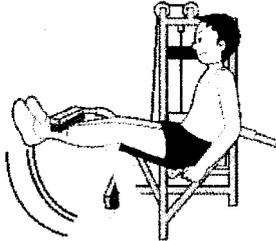
※運動中は、息を止めないようにしましょう。

※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

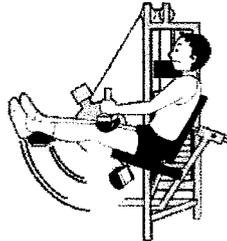
運動中「きつい」と感じる場合は、無理せず、ひと息つきましょう。

太もも前：レッグエクステンション



目安の重さ： kg

太もも後：レッグカール

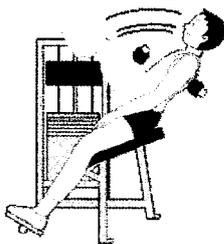


目安の重さ： kg

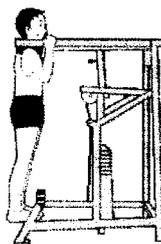
腹筋：アブドミナル



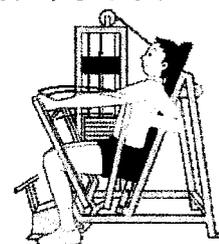
背筋：バックエクステンション



ふくらはぎ：カーフレイズ



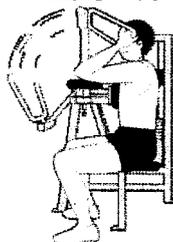
胸：チェストプレス



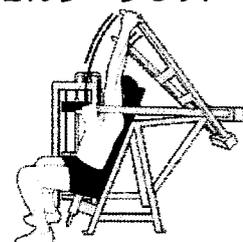
上背：ラットプルダウン



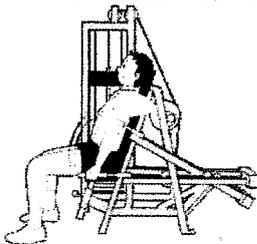
上腕前：アームカール



肩：ショルダープレス



上腕後：トライセプスプレス



●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。

食事バランスチェック結果表1				利用者番号	001273972	氏名	検診 太郎	性別	男	年齢	34歳	
体格指数 BMI	今回	25.9	身体活動レベル	今回	I	標準体重	66.2kg	基準判定表	今回	2	実施日(今回)	2006年 4月 12日
	前回	25.9		前回	I				前回	2	実施日(前回)	2006年 3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。

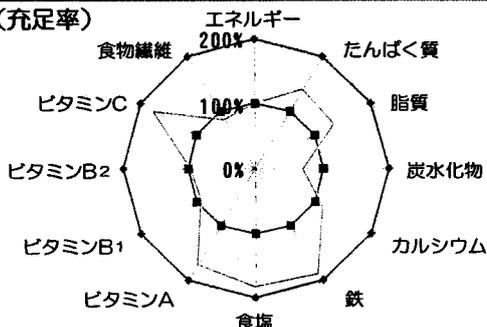
※基準量は年齢、性別、身長、生活活動の強さ、肥満度、疾病の有無、女性の場合は妊娠の有無等を加味して算出しています。但し、治療中の疾病をお持ちの方で、医師の指示がある場合はそれに従ってください。

栄養素	基準量		摂取量		充足率(%) *1		今回の判定			
	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	1986 kcal	1986 kcal	2005 kcal	2005 kcal	101.0	101.0			◎	
3大栄養素	たんぱく質	58.3 g	58.3 g	83.8 g	83.8 g	143.7	143.7			※
	脂質	53.0 g	53.0 g	72.0 g	72.0 g	135.9	135.9			※
	炭水化物	319.1 g	319.1 g	230.7 g	230.7 g	72.3	72.3	×		
5大栄養素	ミネラル	カルシウム	650 mg	650 mg	759 mg	759 mg	116.8	116.8		◎
	鉄	7.5 mg	7.5 mg	14.1 mg	14.1 mg	188.0	188.0		◎	
	食塩 *2	10.0 g	10.0 g	18.2 g	18.2 g	182.0	182.0			※
ビタミン	ビタミンA	750 μg	750 μg	1270 μg	1270 μg	169.3	169.3			◎
	ビタミンB1	1.40 mg	1.40 mg	1.30 mg	1.30 mg	92.9	92.9			◎
	ビタミンB2	1.60 mg	1.60 mg	1.55 mg	1.55 mg	96.9	96.9			◎
	ビタミンC	100 mg	100 mg	177 mg	177 mg	177.0	177.0			◎
食物繊維	26.0 g	26.0 g	23.0 g	23.0 g	88.5	88.5		△		

*1 充足率は基準量に対する摂取量の割合(%)を示します。

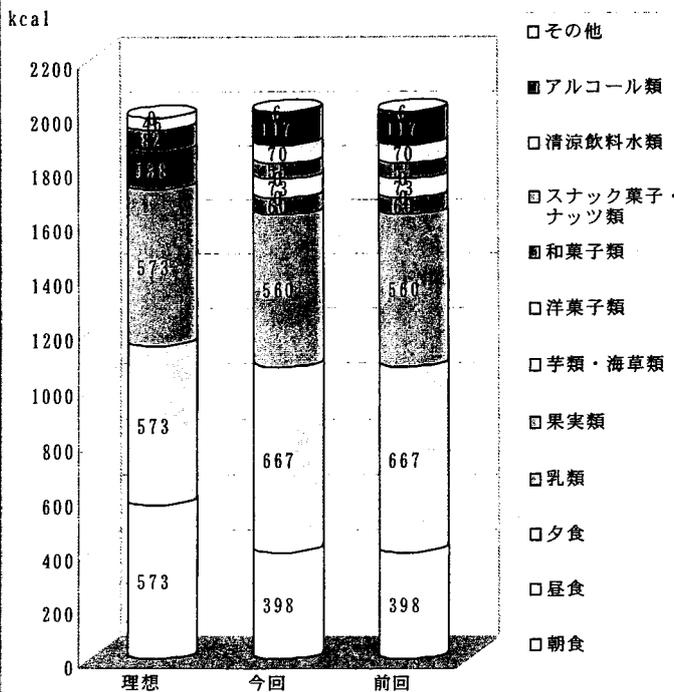
*2 食塩g=(ナトリウムmg×2.54/1000)

●栄養バランス(充足率)



●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

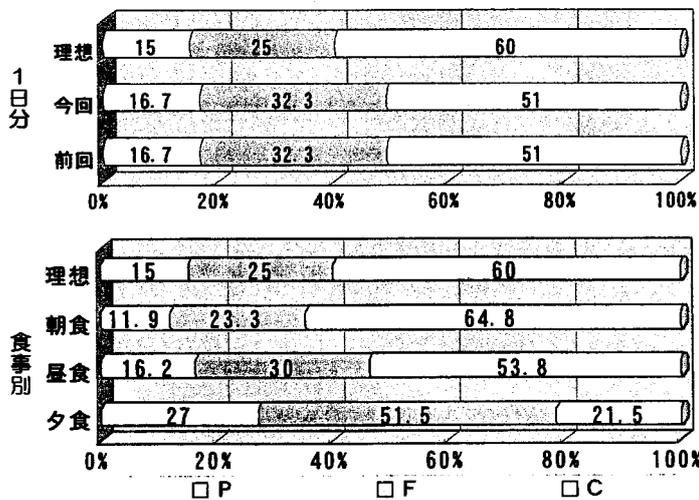
摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、炭水化物の割合を示します。

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

食品・飲料	摂取量(kcal)		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	0.0
和菓子類	0	0	0.0	0.0
スナック菓子・ナッツ類	55	55	2.7	2.7
清涼飲料水類	70	70	3.5	3.5
アルコール類 *3	117	117	5.8	5.8
	113 ml	113 ml		

*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=ビール500ml

●サプリメント

サプリメント	今回	前回
なし	なし	なし

食事バランスチェック結果表2

利用者番号 001273972

氏名 検診 太郎

食品バランス

1群から6群の食品群の中から、同じ群に属さないように組み合わせることで、自然にバ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。

食品群	主に摂取できる栄養素	基準量		摂取量		充足率(%) *4		今回の判定			
		今回	前回	今回	前回	今回	前回	不足	やや不足	適量	多い
1群	肉類	60g	60g	69g	69g	115.0	115.0			◎	
	魚介類	60g	60g	26g	26g	43.3	43.3	×		◎	
	卵類	50g	50g	50g	50g	100.0	100.0			◎	
	豆類 *5	100g	100g	405g	405g	405.0	405.0				※
2群	乳類 *6	200g	200g	85g	85g	42.5	42.5	×			
	海藻類	5g	5g	4g	4g	80.0	80.0		△		
3群	緑黄色野菜	100g	100g	131g	131g	131.0	131.0			◎	
4群	その他の野菜類 *7	200g	200g	355g	355g	177.5	177.5			◎	
	果実類	150g	150g	0g	0g	0.0	0.0	×			
5群	穀類 *8	650g	650g	375g	375g	57.7	57.7	×			
	芋類	50g	50g	75g	75g	150.0	150.0				※
	砂糖類 *9	20g	20g	17g	17g	85.0	85.0			◎	
6群	油脂類	10g	10g	28g	28g	280.0	280.0				※

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

*7 その他の野菜類は、きのこ類、漬物の摂取量も含まれます。
*8 穀類は、ごはんの量に換算して表示しています。
*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。

● 基準量を満たす食品の例

食品群	基準量	具体的な食品の例
1群	肉類 60g	うす切り肉1枚程度とささみ1本
	魚介類 60g	魚の切り身小1切れ又は白身魚中1切れ
	卵類 50g	卵L1個
	豆類 100g	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
2群	乳類 200g	牛乳1本又はチーズ1切れ又はヨーグルト(100g)2個
	海藻類 5g	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 100g	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 200g	きゃべつ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本又はキウイ小2個
5群	穀類 650g	
	芋類 50g	じゃが芋小1/2個
	砂糖類 20g	大さじ2杯程度
6群	油脂類 10g	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. 脂質を多く含む食品(献立)を減らしましょう。
3. 食物繊維を多く含む食品(献立)をとりましょう。

栄養素バランス 7点 食品バランス 6点

具体的には!

増やす食べ物

1. 海藻類
2. ●果実類
3. ●魚介類

●印の食品は増やしたとしても適量に留めることが大切です。

減らす食べ物

1. 食塩を多く含む食品(献立)
2. 油脂類を多く含む食品(献立)
3. △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

高血圧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>

- ① 減塩を心がける
- ② 標準体重を維持する(肥満の場合は食事量を適量とする)
- ③ たんぱく質を適量とる(量の多すぎ、少なすぎは避ける)
- ④ 脂質、炭水化物を取り過ぎない(特に動物性の脂質、嗜好飲料、菓子、果物の多食を避ける)
- ⑤ ビタミン、ミネラル、食物繊維を積極的にとる
- ⑥ アルコール飲料を控える

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。

このアドバイスは、あなたの既往歴、治療中の病名、今回の検査結果から疾病名を出力しています。

多く含まれる食品

主なはたらき

食べ方



食べすぎに気をつけよう!

積極的に食べよう!

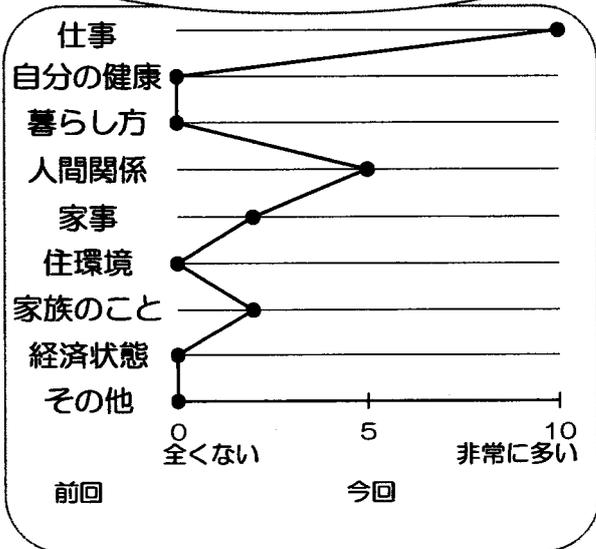
ストレスチェック結果表 1

利用者番号	001273972	ツカサケン 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)
-------	-----------	----------------------	----------------	--

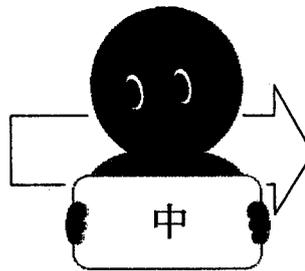
日常生活の様子

	● 前回	自己評価	● 今回	自己評価
・睡眠時間	5時間	あまりない	5時間	あまりない
・休日の過ごし方	1. 家族と過ごす 2. 手芸・庭仕事など 3. ドライブ・旅行		1. 家族と過ごす 2. 手芸・庭仕事など 3. ドライブ・旅行	
・自由時間		あまりない		あまりない
・休養		不足気味		不足気味
・健康	現病歴なし	やや不健康	現病歴なし	やや不健康
・食習慣と食欲	不規則	食欲あり	不規則	食欲あり
・運動習慣	なし		なし	
・仕事	専門・技術	日勤	専門・技術	日勤
・その他	家族 3人	育児なし 介護なし	家族 3人	育児なし 介護なし

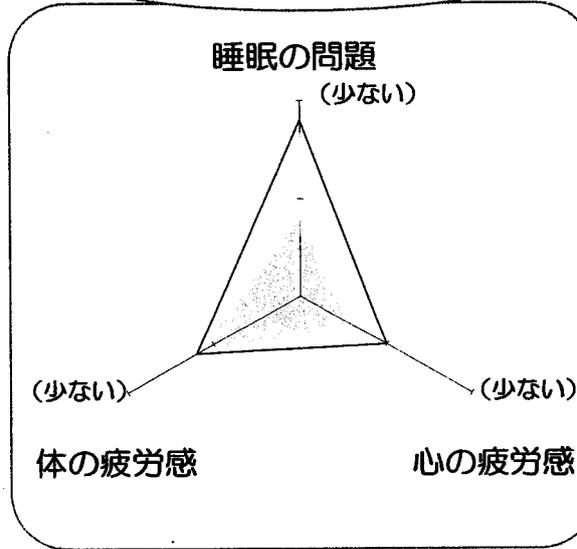
ストレスの原因



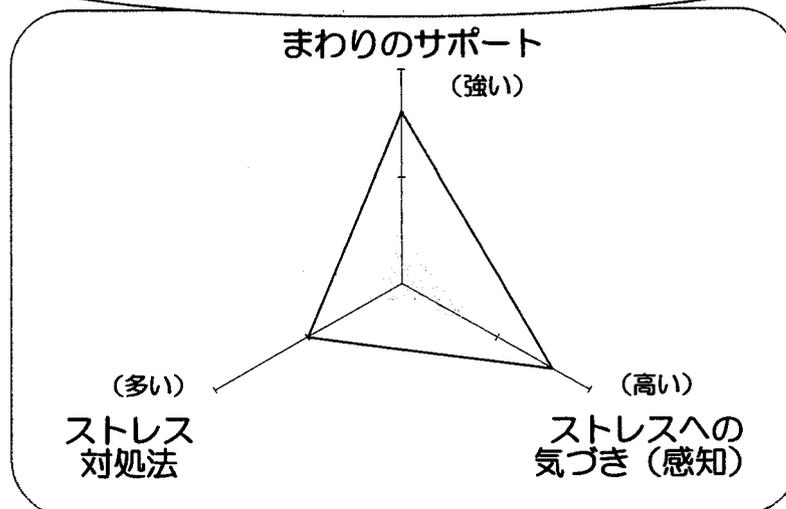
あなたのストレス度



心と体の反応



心と体の反応に影響を与える他のこと



----- 前回
—— 今回

兵庫県尼崎市

① 検査項目と内容
(表 24)

検査目的	検査項目	検査の意味	検査結果でわかること	参考項目
1 血液一般				
全身細胞を維持するのに必要な条件をみる				
酸素が十分足りているか	赤血球	1? 中の赤血球の数をみています。赤血球はいわば酸素を運搬するトラックです。	赤血球や血色素が基準値より少ない(貧血)と「酸素が不足気味」ということとなります。からだの隅々に必要な酸素量がすぐに届かないので、だるくなったり、息切れがしたりします。 ひどくなると心臓にも負担をかけます。また、特に脳の細胞(中でも記憶に 関係する場所)は酸素不足に弱いです。赤血球や血色素が減少している原因を 考えてみましょう。血色素の材料は「鉄」と「蛋白質」です。どちらが不足し ても作れません。	・食事のバランス、量 ・胃の健康状態
	血色素量	赤血球の中にある酸素を引っ付ける成分です。赤血球という酸素運搬トラックの荷台の大きさをみるのが血色素量(ヘモグロビンともいいます)と考 えてみるとよいでしょう。		
	ヘマトクリット	血液全体のうち、赤血球の割合をみています。		
からだを守る条件をみる				
	血小板	止血する力をみています	肝硬変で減少します。	・肝機能検査 ・医療機関で精密検査
	白血球	からだに進入してきた有害・有毒な物質(菌、ウイルス、異物等)を捕らえ、 排除したり、殺したりするからだの「警察官」です。	からだのどこかが細菌による感染を起していれば増加します。肝硬変があれば減少傾向になります。薬剤の副作用でも減少します。	
2 肝機能検査				
口から入ったものはすべて、いったん肝臓を通り、「検閲」を受けます。例えば、化学物質(アルコールや薬など)を解毒・分解したり、食物等をからだ(細胞)で使える形に合成しなおしたり、コレステロールや脂肪、糖の処理など。この「検閲」が終わらないと、「栄養」として全身には送り出せません。肝臓は私たちのからだの維持に関わる重要な臓器です。飲み食いが多いなど、その仕事がオーバーワークになるといずれかのデータが上昇してきます。				
全身の細胞を維持するのに必要な条件をみる				
	総蛋白	血液の中の蛋白質です。全身の細胞やホルモンを作る等からだの材料になりますが、足りているかどうかみています。食物を材料に肝臓で合成されます。	減少する原因として、栄養不足や腸での吸収が悪い、肝細胞が傷んで合成できないなどが考えられます。 逆に、おかずを食べ過ぎることによって増加します。	・おかずの量とバランス

検査目的	検査項目	検査の意味	検査結果でわかること	点検項目
「栄養」を作り出す臓器は健康か	A/G比	蛋白の主な成分であるアルブミン、グロブリンをみています。		
	総Bil	赤血球の120日の寿命を終え壊れてできたものがビリルビンです。	赤血球が基準より多い人は当然上昇します。	
	直Bil	胆道を経て腸に捨てるための処理済みのビリルビンのこと。処理は肝臓で行われ、胆汁と一緒に捨てられます。胆道の出口が狭くなっていると血液中に逆流し、検査データが上昇します。	胆道の出口が狭くなる原因はいくつかあります。胆石ができている場合やアルコールで粘膜が腫れている等が考えられます。	・アルコール ・脂肪のとりすぎ
	ZTT	検査方法の名前で、肝臓のダメージの程度をみています。	肝硬変や脂肪肝など肝細胞が傷むと上昇します。	・肝臓の使いすぎ
	ALP	酵素の名前。直Bilと同様に、胆道への胆汁の流れが傷害されると血液中に逆流し、検査データが上昇します。	(直Bilの項 参照) その他肝臓ガンで上昇しますが、まれに骨の病気でも上昇します。	・アルコール ・脂肪のとりすぎ
	LAP	酵素の名前。直Bil、ALPと同様に、胆道への胆汁の流れが傷害されると血液中に逆流し、検査データが上昇します。	胆道の出口が狭くなる原因はいくつかあります。胆石ができている場合やアルコールで粘膜が腫れている等が考えられます。	・アルコール ・脂肪のとりすぎ
	LDH	細胞が糖質をエネルギーにかえるときに働く酵素。肝細胞が傷んでくると上昇します。	LDHという酵素はあらゆる臓器に存在するので、この検査データだけでは肝障害とは言えません。他の検査結果と合わせてみましょう。	・肝臓の使いすぎ
	Ch-E	酵素の名前。肝細胞の予備能力をみています。肝細胞の障害が進むほど、検査データは低下しますが、脂肪肝の時は、逆に上昇します。肝臓に脂肪が貯まってきていないかをみます。	からだはいざという時に備え、からだのどこにも貯蓄できなくなった余分な脂を肝臓に貯め込もうとします。皮下に脂肪細胞が少ない人などは、少し余るだけでも、肝臓など内臓に貯め込み始めます。	・食事の量とバランス
	GOT	主に肝細胞の中で仕事をする酵素。肝細胞が傷むと、細胞内のGOT、GPTが血液中に流出して、検査データが上昇してきます。	GOT<GPT 主に慢性肝炎や脂肪肝の時	・肝臓の使いすぎ ・夜遅くまでの飲食
	GPT		GOT>GPT 主に肝硬変やアルコール性、胆道の流れが悪い時	
γ-GTP	特に、アルコールに鋭敏に反応する酵素です。 直Bil、ALP、LAPと同様に、胆道の出口が狭くなるなど、胆汁の流れが傷害されると血液中に逆流し、検査データが上昇します。	胆道の出口が狭くなる原因はいくつかあります。胆石ができている場合やアルコールで粘膜が腫れている等が考えられます。 また、GOT、GPTも一緒に上昇していると、脂肪肝など肝細胞の障害が大きいといえます。	・アルコール ・脂肪のとりすぎ	

検査目的	検査項目	検査の意味	検査結果でわかること	対応項目
3 血中脂質				
コレステロールや中性脂肪といった血液中の脂です。中性脂肪は大切なからだの「燃料」です。食べ過ぎるなどして血液に増えると、なんとかからだの倉庫（皮下脂肪や内臓脂肪）に貯め込んで、いざという時に備えます。一方、コレステロールは「燃料」にはなりません。全身の細胞膜の材料や胆汁酸（消化酵素）の成分、ステロイドホルモン（女性ホルモンなど）の材料です。からだにとって重要なものなのですが、この使い道以外に使いようがありません。余ったコレステロールの倉庫は血管です。…私たちのからだは脂の排泄器官を持っていません。一度入ると使い切るまでウロウロします。				
全身細胞を維持するのに必要な条件をみる				
「栄養」が足りているか	T-ch	総コレステロール。善玉（HDL コレステロール）と悪玉（LDL コレステロール）の総和です。	からだにとって必要なコレステロールは食品に含まれたコレステロールの摂取や中性脂肪などから合成されます。コレステロールを含む食品はほとんどが動物性です。知らず知らずのうちに、魚や肉、牛乳、卵など食べ過ぎていませんか。	・食事の量とバランス
	HDL-ch	いわゆる善玉コレステロールです。血管の壁に余ったコレステロールを回収し肝臓に運ぶのがHDLコレステロールです。		・食事の量とバランス
	中性脂肪	からだの「燃料」です。糖をすぐ燃える「液体燃料」とすると、これは蓄えておける「固形燃料」です。血液にどれくらいあるか、余っていないかを見えています。	からだは余った栄養をなんとか「固形燃料」の形で蓄えておこうとするので、食事の油（脂）から合成されるのはもちろんのこと、ご飯やうどん、日本酒、ビールや果物等、余れば何からでも作られます。	・食事の量とバランス ・筋肉運動量
4 血糖				
全身の細胞を維持するのに必要な条件をみる				
「栄養」が足りているか	血糖 HbA1c	糖はからだの「燃料」です。燃料として細胞に納めるためには、「インシュリン」というホルモンが必ず必要です。処理しなければいけない糖の量に対してインシュリンホルモンが足りないと、血液中に糖が余って、血糖が上昇します。また、HbA1cは過去1～3ヶ月の血糖状態を知る検査です。	筋肉が動くときとどンドン燃えていきます。逆に燃やさず補給（飲食）していると、処理が追いつかずに余ってきます。	・食事の量とバランス ・筋肉運動量