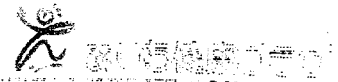


腰椎骨密度検査結果表



利用者
番号 001273972

7期ナゲシ知
氏名 横診 太郎

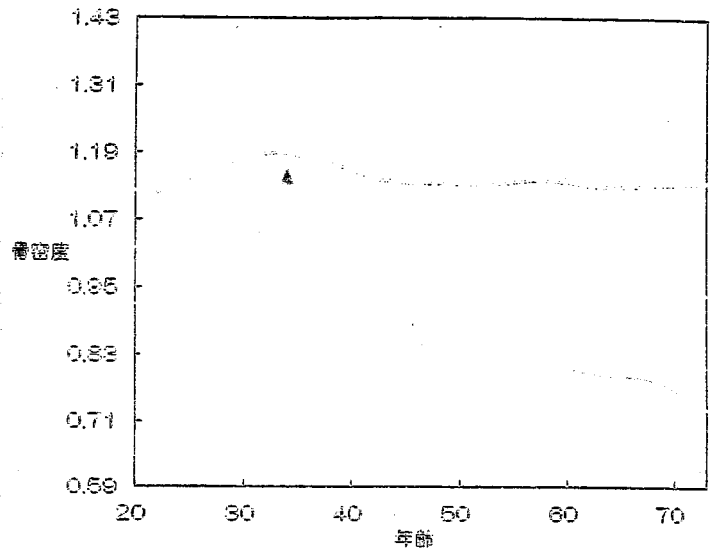
性別：男 今回検査日 平成18年 4月12日 (B)
 年齢：34歳 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)

検査部位：腰椎

年齢と平均骨密度のグラフ (男性)



第2
第3
第4



		骨密度	g/cm³	第2	第3	第4	平均	標準域	判定
今回	34歳	骨密度	g/cm³	1.116	1.080	1.237	1.146		
		YAM	% (注1)	—	—	—	109	80~	異常なし
		同年齢比較	% (注2)	—	—	—	111		
2006年 3月4日	34歳	骨密度	g/cm³	1.116	1.080	1.237	1.146		
		YAM	% (注1)	—	—	—	109	80~	異常なし
		同年齢比較	% (注2)	—	—	—	111		
	歳	骨密度	g/cm³						
		YAM	% (注1)	—	—	—		80~	
		同年齢比較	% (注2)	—	—	—			

原発性骨粗しょう症の診断基準(注3) (日本骨代謝学会)

正常 YAMの80%以上
 骨量減少 YAMの70%以上80%未満
 骨粗しょう症 YAMの70%未満

注1 YAM：若年成人平均値といい、同性の20~
 44歳の平均値と比較した値です。
 注2 同年齢比較：同性、同年齢の平均値と比較した
 値です。
 注3 原発性骨粗しょう症：閉経後による女性ホルモ
 ンの低下や加齢により骨密度が低下して骨粗し
 ょう症になることです。(低骨密度をきたす他
 の原因がある場合を除く)

骨粗しょう症の危険因子

除外なし危険因子

加齢・性(女性)・人種(白人>黄色人種・黒人)・家族歴・遅い初経・早期閉経・過去の骨折

除外可能な危険因子

カルシウム不足・ビタミンD不足・ビタミンK不足・リンの過剰摂取・極端なダイエット・運動不足
 日照不足・喫煙

歯科健診結果表

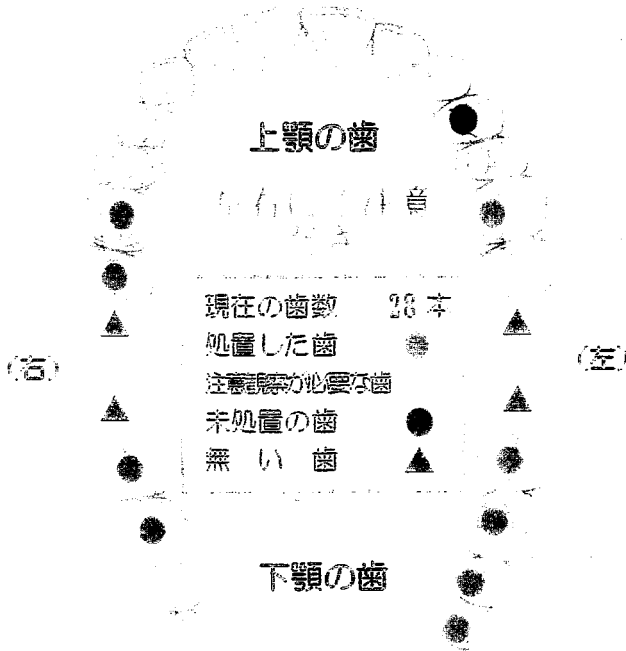


利用者番号 001273972

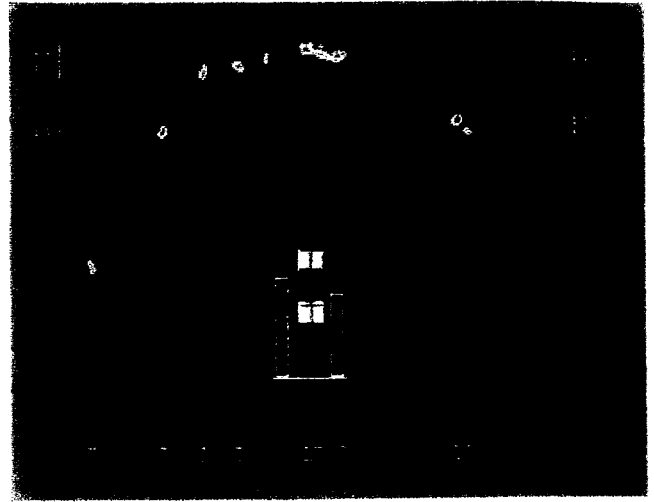
7月14日 加藤 太郎
氏名 検診 太郎

性別: 男 今回検査日 平成18年 4月12日 (B)
様 年齢: 34歳 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)

歯の診査結果

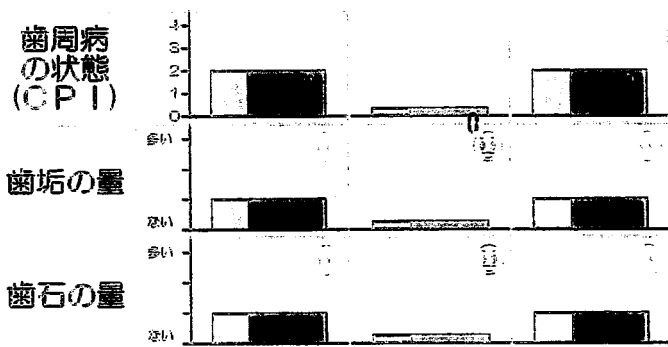


噛み合わせの状態



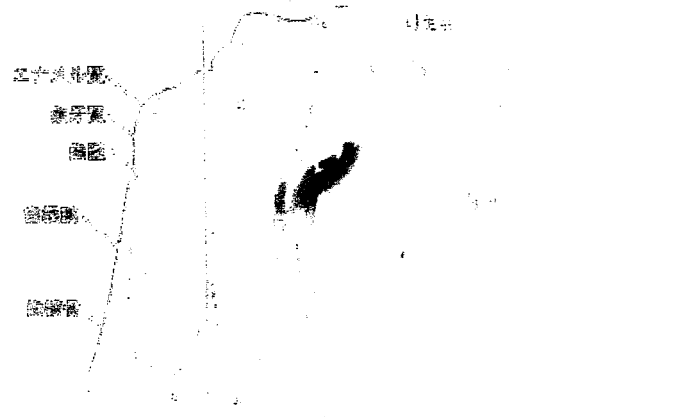
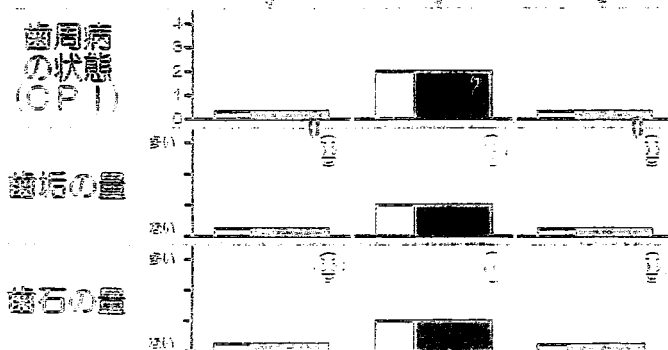
	今回	前回
咬合面積 (mm ²)	21.6	21.6
咬合力 (kg)	8	8.8
咬合バランス	4	ほぼ安定

歯周病の状態・口腔衛生 (CPI)



今回 前回

● 良好です
○ もう少し
● 大いに改善の余地あり



CPI : 2 歯の根元付近に付いているのが歯石です。色は黒や乳白色です。

アドバイス

＜歯周病の状態・口腔衛生＞
歯石が沈着している部分があります（左下図参照）。歯石除去・歯面清掃を受けてください。

＜虫歯＞
治療が必要な歯があります（左上図の赤丸印）。

＜咬合＞
食事が食べやすい物ばかりに偏っていませんか。

＜老若すすめ口腔ケア＞
毎食後のお口の手入れ（さわやかさと健康を手に入れます）をおこなってください。

定期的な歯科健診や歯石除去（受けておくと歯槽で安心です）。

体力測定結果



利用者番号 001273972

7期ナカシカ 加時
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
前回検査日 平成18年 3月 4日

(B)
(B)

体力要素	測定項目	今回結果 (前回結果)	あなたの記録(経過)	プラザ平均 標準偏差(±1SD)	▲:今回 □:前回
全身持久力	推定最大酸素摂取量(ml/kg/min)	38.90 (38.90)			
筋力	脚伸展パワー(W/kg)	29.8 (29.8)			
柔軟性	長座体前屈(cm)	16 (11)			
敏捷性	全身反応時間(秒)	0.339 (0.341)			
平衡性	閉眼時外周面積(cm²)	3.16 (3.16)			

全身持久力（自転車テスト）結果表



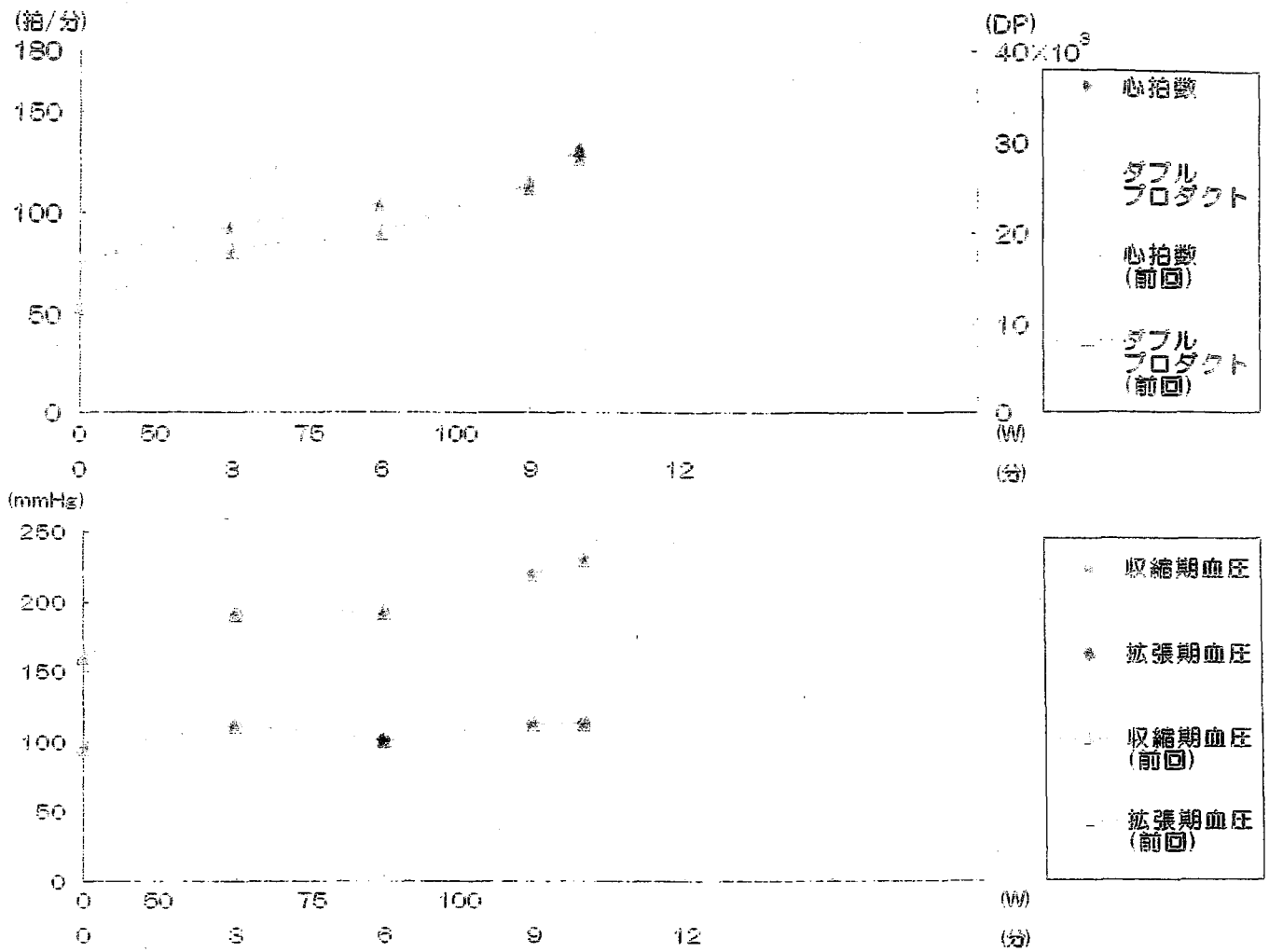
札幌医科大学

利用者番号 001273972

氏名 加藤 太郎
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)



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)	76	76	93	93	104	104	116	116			126	
負荷値 (W)	0	0	50	50	75	75	100	100			125	
血圧 (mmHg)	160/96	160/96	191/111	191/111	192/101	192/101	219/112	219/112	230/112	230/112	/	/
ダブルプロダクト	12	12	18	18	20	20	25	25	29	29		
主観的運動強度 (RPE)					11	11	13	13			13	13
目標心拍数 (拍/分)	156						156					
推定最大酸素摂取量 (ml/kg/分)	38.90						38.90					
最高負荷量 (W)	今 125						前 125					
血圧最高値 (mmHg)	回 232/120						回 232/120					
運動時間		9分55秒					9分55秒					
終了理由		血圧上昇					血圧上昇					

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。
(自転車をごいた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)

負荷心電図の結果
 正常洞調律
 J型ST低下 (正常)
 運動負荷陰性

利用者番号 001273972 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 前回検査日 平成18年 3月 4日

●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。

さあ、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。

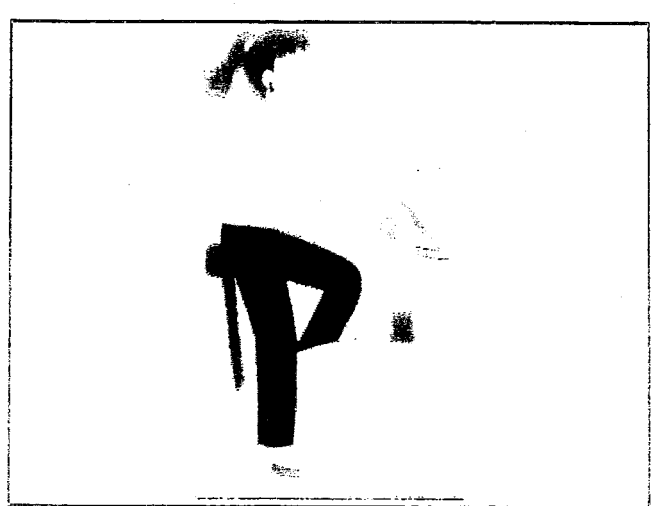
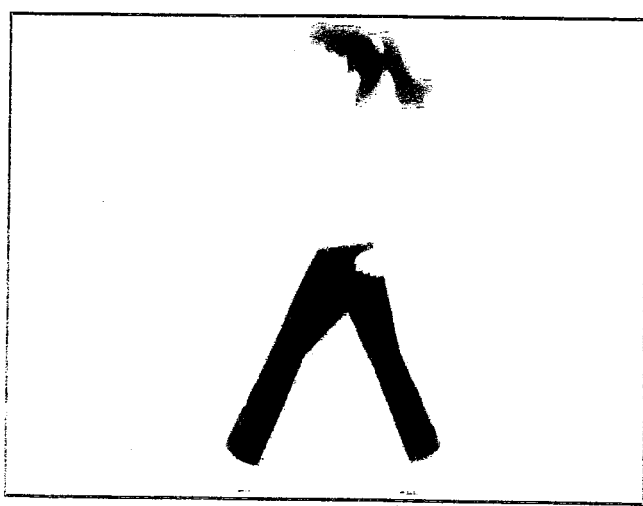
＜運動の強さ＞

目標心拍数	95 拍 / 分
有効な心拍数の範囲	85 拍 ~ 105 拍
適正な負荷値 (W)	60 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＞

日常生活で歩数を増やすことは健康づくりにとって有効な方法です。この点であなたは日頃から体を動かすという心掛けができていますので健康意識をもっているとされます。しかし、健康づくりには定期的な運動習慣をもつことが理想的です。まずは週1回、じつと汗ばむ程度の運動を生活の中に取り入れてみましょう。

利用者
番号 001273972

7期ナカシタ 知
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（太棒）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

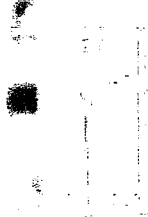
腹筋：アブドミナル



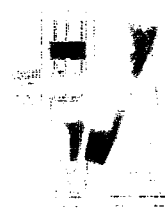
背筋：バックエクステンション



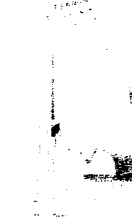
ふくらはぎ：カーフレイズ



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。

※疲れ過ぎでした！

運動の疲れをできるだけ早く解消するためには、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

001278972

氏名

後診 太郎

男 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。

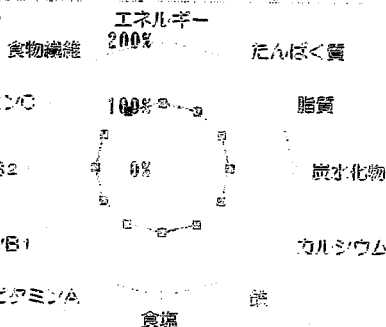
※基準量は年齢、性別、身長、生活活動の強さ、肥満度、疾病の有無、女性の場合は妊娠の有無等を加味して算出しております。但し、治療中の疾病をお持ちの方で、医師の指示がある場合はそれに従ってください。

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			◎
ミネラル	カルシウム	650 mg	650 mg	759 mg	759 mg	116.3	116.3			◎
	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	13.2 g	13.2 g	132.0	132.0			◎
	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Δmg)×2.54/1000)

●栄養バランス(充足率)



●PFC比

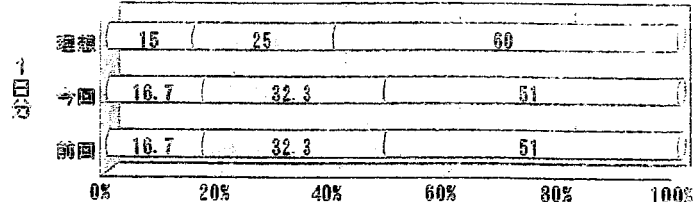
摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、炭水化物の割合を示します。

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

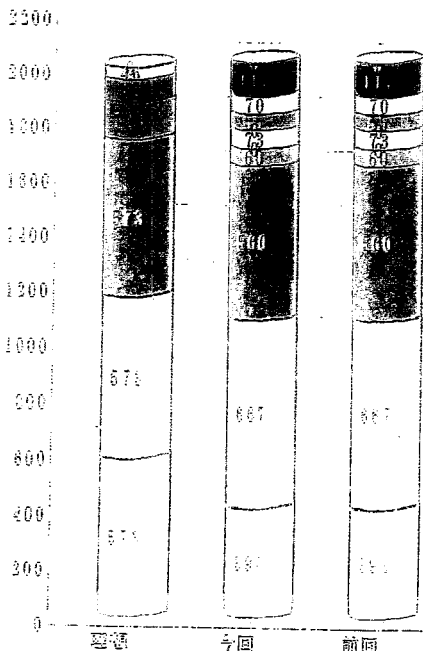
脂質エネルギーの割合が25%を超えると脂質の摂りすぎに注意が必要です。



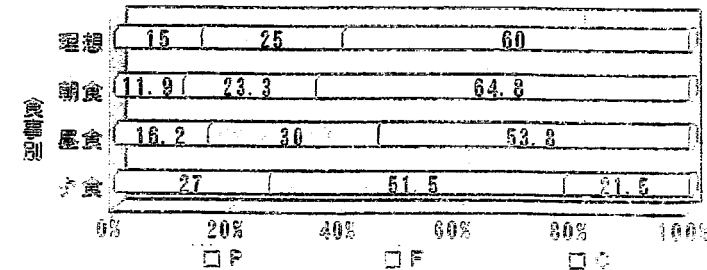
●エネルギー摂取の内訳(朝、昼、夕食とその他の食品で表示)

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。

kcal



- その他
- アルコール類
- 清涼飲料水類
- スナック菓子・ナッツ類
- 野菜類
- 肉類
- 魚類
- 卵類
- 豆類
- 穀類



◎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
野菜類	0	0	0.0	0.0
肉類	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	5.9	5.9
	119 ml	119 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

今回	なし	前回	なし
----	----	----	----

食事バランスチェック結果表2

利用者番号 001273972

氏名 後藤 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ようすると、自然にバランスのとれた食事に近づきます。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	×	
	海草類	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		※
6群	砂糖類 *9	20g	20g	17g	17g	85.0	85.0		○
	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、干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、漬物の摂取量も含みます。
 *8 穀類は、こぼ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みます。

● 基準量を満たす食品の例

食品群	基準量
肉類	60g
魚介類	60g
卵類	50g
豆類	100g
乳類	200g
海草類	5g
緑黄色野菜	100g
その他の野菜類	200g
果実類	150g
穀類	650g
芋類	50g
砂糖類	20g
油脂類	10g

● 具体的な食品の例

うす切り肉1枚程度ときさみ1寸
 魚の切り身小1切れ又は白身魚中1切れ
 卵L1個
 干綿豆腐1丁又は絹ごし豆腐1.3丁又は納豆1カップ
 牛乳1本又はチーズ1切れ又はヨーグルト(100g)2個
 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
 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
 きゅうり2枚ときゅうり1本又はレタ小1.2個
 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
 じゃが芋小1.2個
 大さじ2杯程度
 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. 海草類
2. ●果実類
3. ●魚介類

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

◎印の食品は増やしたとしても適量に留めることが大切です。

△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(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)ポイントに絞って囲まれた項目とさせていただきます。

ストレスチェック結果表



利用者番号 001273972

7期ナカシカサ 加味
氏名 検診 太郎

性別: 男
年齢: 34歳

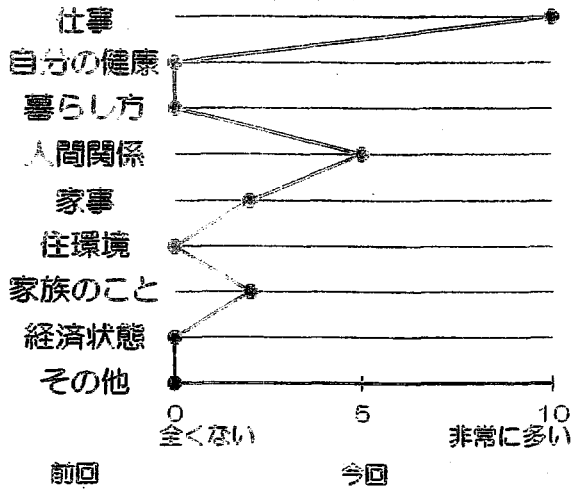
今回検査日 平成18年 4月12日
前回検査日 平成18年 3月 4日

(B)
(B)

日常生活の様子

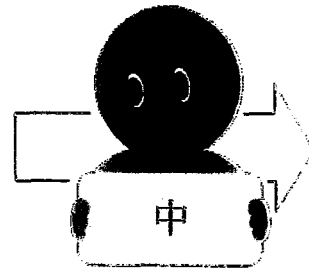
	● 前回	自己評価	● 今回	自己評価
睡眠時間	5時間	あまりない	5時間	あまりない
休日の過ごし方	1. 家族と過ごす 2. 手芸・庭仕事など 3. ドライブ・旅行		1. 家族と過ごす 2. 手芸・庭仕事など 3. ドライブ・旅行	
自由時間		あまりない		あまりない
休養		不足気味		不足気味
健康	現病歴なし	やや不健康	現病歴なし	やや不健康
食習慣と食欲	不規則	食欲あり	不規則	食欲あり
運動習慣	なし		なし	
仕事	専門・技術	日勤	専門・技術	日勤
その他	家族 3人	育児なし 介護なし	家族 3人	育児なし 介護なし

ストレスの原因

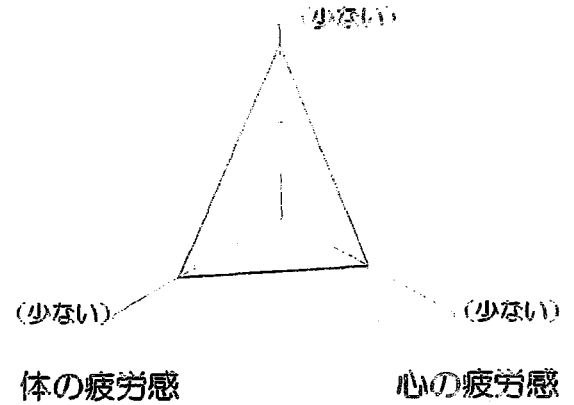


心と体の反応

あなたのストレス度

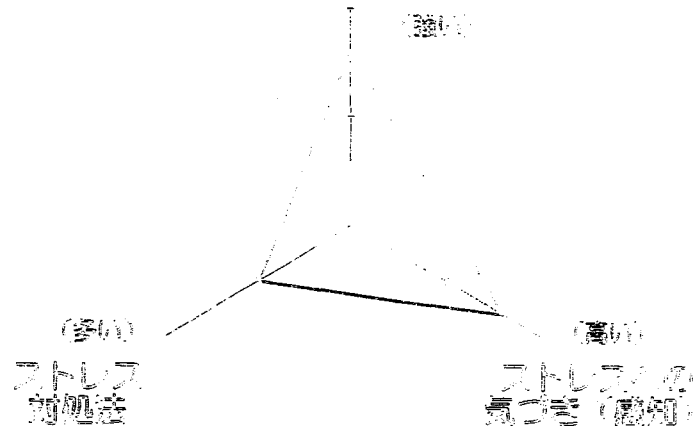


睡眠の問題



心と体の反応に影響を与える他のこと

まわりのサポート



----- 前回
————— 今回