



受診日：2017年01月01日

◆ 株式会社 淳風商事

住所 700-0913
岡山市北区大供 2-3-1

フリガナ氏名 ジュンプウ タロウ
淳風 太郎

様

9000000300

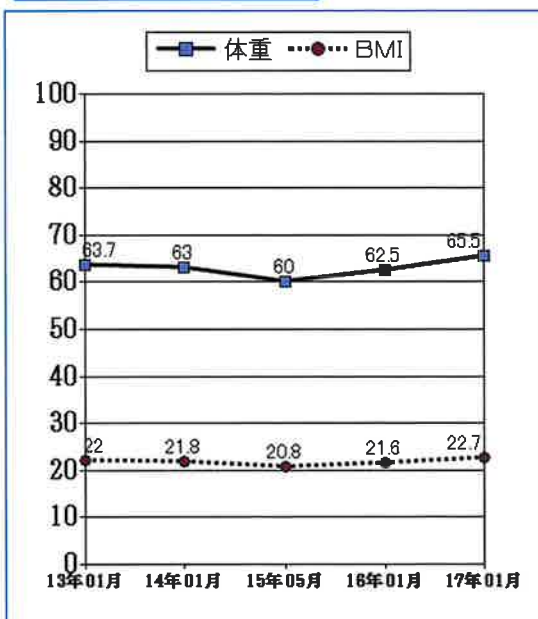
あなたの健康グラフ



一般財団法人 淳風会



体重・BMI



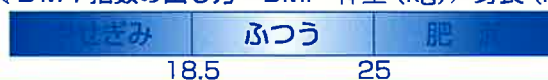
《BMI》21~23 の適正体重を目指しましょう

肥満は、生活習慣病（高血圧症・糖尿病・脂質異常症など）の引き金になります。現在、特に症状がなかったり、他の検査データに異常が見られない場合でも、なるべく標準体重に近づけるよう努力しましょう。

《あなたの肥満度をチェック》

☆標準体重の出し方 …身長 (m)×身長 (m)×22

☆BMI 指数の出し方…BMI=体重 (kg)÷身長 (m)²

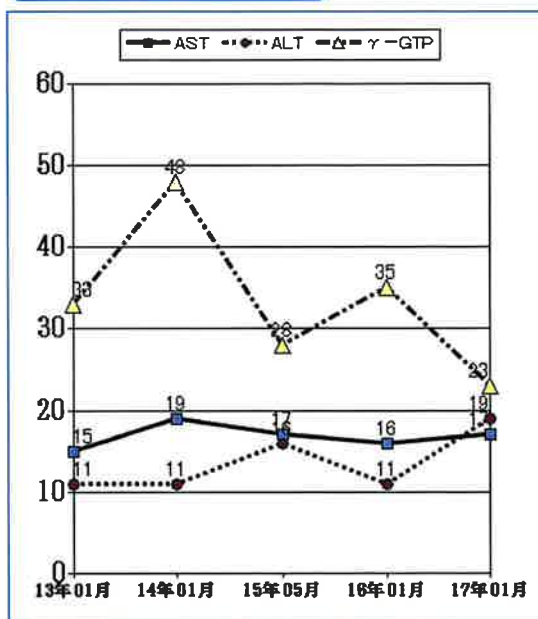


減量作戦 8ヶ条

1. 1日3食、きちんと食べる
2. 間食(特に甘いもの)を控える
3. 肉中心から魚・野菜中心の食生活に
4. ゆっくりとよくかんで食べる
5. アルコール類を控える
6. 生活の中に運動を取り入れる
7. ストレスをためない
8. 毎日体重チェック



肝機能系



肝臓は“沈黙の臓器”・・・だから要注意！

肝臓病になっても、機能が80%以上も低下するまで自覚症状は現れません。それだけに、普段から肝臓をいたわり、また、病気の早期発見のために、定期健診を受けるようにしましょう。

脂肪肝

- ・脂肪をとり過ぎない
- ・糖質（ご飯・パン類・甘いもの・砂糖類）をとり過ぎない
- ・適度な運動を続け、適正体重を保つ

その他の肝臓病

- ・アルコール類は1合/日までとし、休肝日をつくる
- ・規則正しい生活を心がける
- ・良質の蛋白質を十分にとる
- ・食物繊維を十分にとる
- ・食後はゆっくり休む
- ・薬の乱用をさける



T0001 - T0001

2030