

健診結果から今の自分の体を知る

シイ 氏名	
生年月日	
性別・年齢	
受診日	

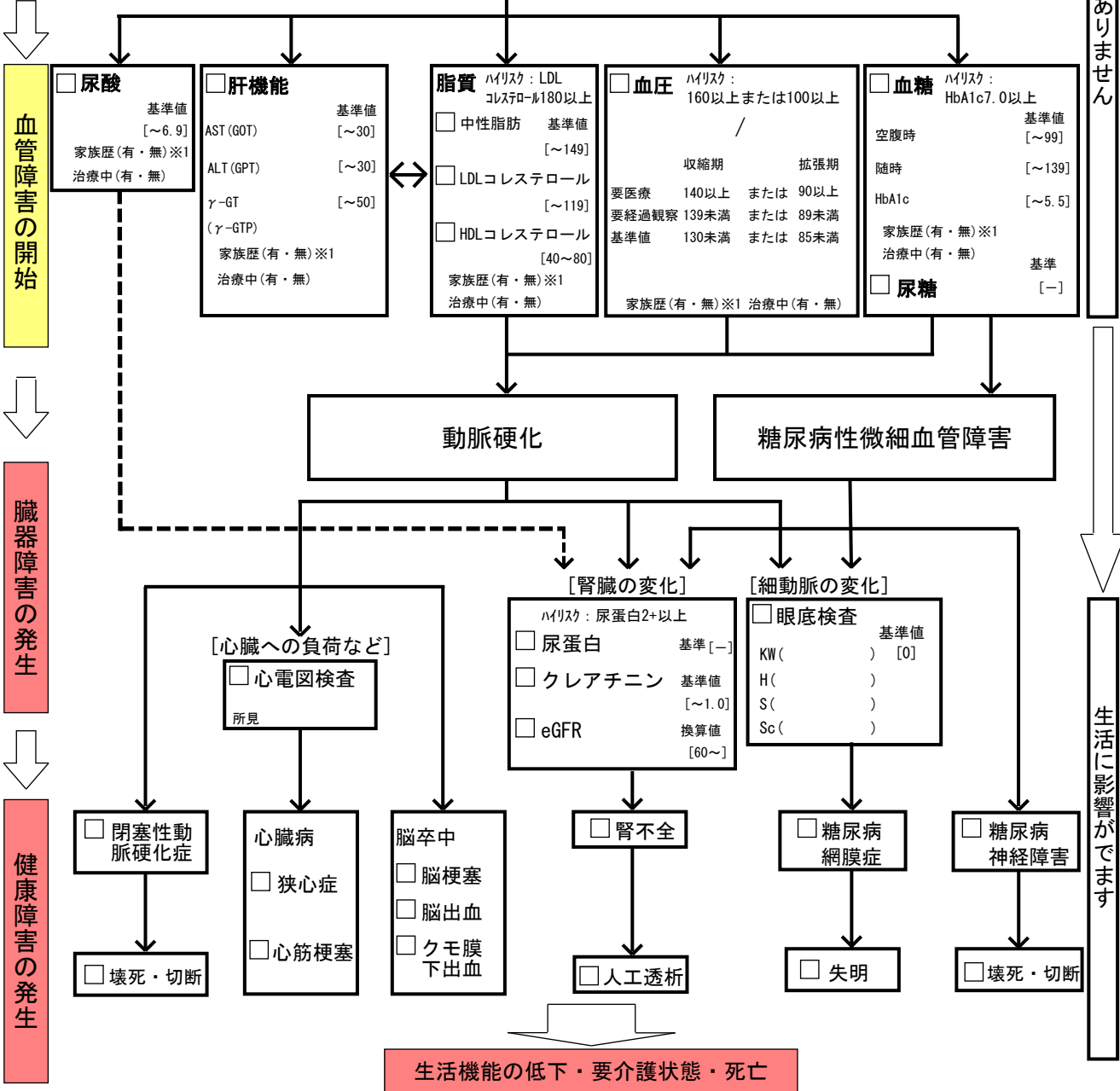
喫煙	現在、習慣的に吸っている
飲酒	頻度
	1日あたりの飲酒量
運動	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施
	日常、歩行又は同等の身体活動を、1日1時間以上実施 同年齢の同性より歩く速度が速い
食事	人と比較して食べる速度
	睡眠で休養がえられている
自覚症状	
他覚症状	

現在の体重	kg	身長	cm
BMI [基準 肥満 25以上、普通 18.5~24.9、痩せ 18.4以下]			
腹囲	cm	[基準値 85cm未満]	
過去の体重 (20歳頃)	kg		
最高体重	kg	歳頃	

内臓脂肪の蓄積

摂取エネルギーの収支

自覚症状はありません



※1 (参考資料)厚生労働省 健康局「保健指導における学習教材集(確定版)」