

健診結果で「所見あり」と言われた方へ

「何から始めたらよいかわからない」「健診数値を改善させたい」方に、ぴったりのコースをご紹介します。

★★はアドバンス・★はベーシック

(LDL) 中性脂肪や
悪玉コレステロールが高い

血糖値が高い

(HDL) 善玉コレステロール値が低い

- ★★ ウォーキングコース
- ★★ 階段を使おうコース
- NEW ★★ 早歩きで脂肪燃焼コース
- ★★ 休肝日コース
- NEW ★★ 炭水化物を減らそうコース
- ★ 測るだけダイエットコース



血圧が高い

- ★★ ウォーキングコース
- ★★ 塩分を減らそうコース
- ★★ 血圧を測ろうコース
- ★ 測るだけダイエットコース

脂肪肝と言われた
(ALTが高い)

- ★★ ウォーキングコース
- ★★ 階段を使おうコース
- NEW ★★ 早歩きで脂肪燃焼コース
- ★★ 休肝日コース
- NEW ★★ 炭水化物を減らそうコース
- ★ 水で健康な身体づくりコース



尿酸値が高い
肝機能のγ-GTPが高い

- ★★ 休肝日コース
- ★ 水で健康な身体づくりコース

こんなときは、
運動を中止してください。
また慢性疾患のある方は、
かかりつけ医と
必ず相談してください。

運動開始前

- ①足腰の痛みが強い
- ②熱がある
- ③体がだるい
- ④吐き気がある、気分が悪い
- ⑤頭痛やめまいがする
- ⑥耳鳴りがする
- ⑦過労気味で体調が悪い
- ⑧睡眠不足で体調が悪い
- ⑨食欲がない
- ⑩二日酔いで体調が悪い
- ⑪下痢や便秘をして腹痛がある
- ⑫少し動いただけで息切れや動悸がする
- ⑬咳やたんが出て、風邪気味である
- ⑭胸が痛い
- ⑮熱中症警報が出ている(夏季)

また、運動中に「きつい」と感じる場合は、運動強度が強すぎるかも知れません。
適切な運動強度を知るためにも、自分で脈拍数を確認する習慣をつけましょう。