

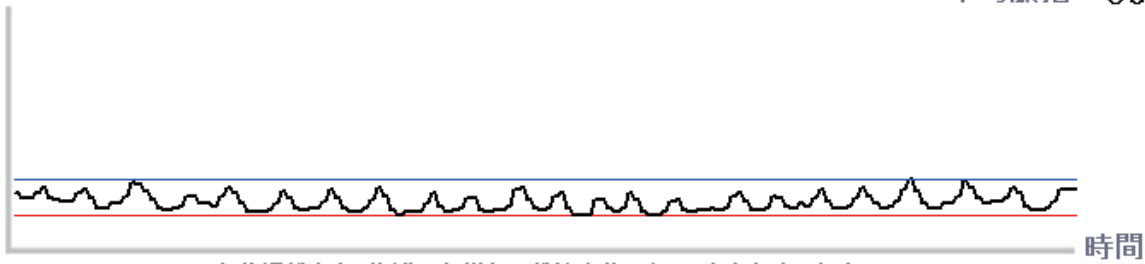
# 心と身体ストレスチェック

年齢 25 測定日時 2011/09/24 13:39 CF100

## 脈拍変動

平均脈拍 60

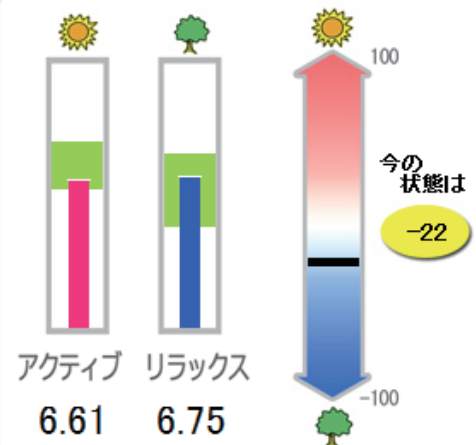
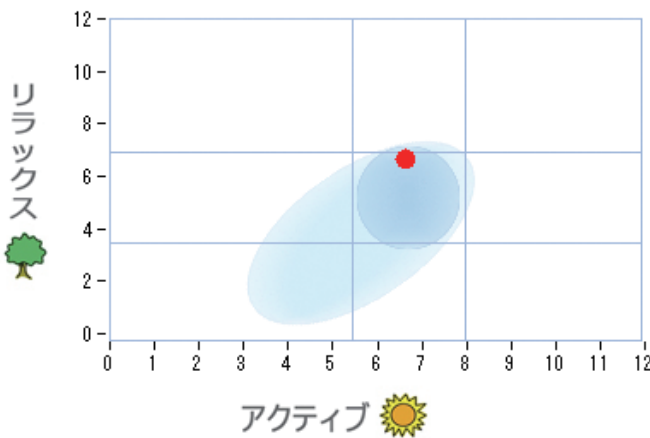
脈拍



\*変動幅が大きく複雑で多様なほど健康的であることを意味します

今のあなたのバランスは ●が青いゾーンに近いほど理想的

■緑ゾーンに入るほど理想的



あなたの肉体的疲労度



57



あなたのストレスに対する強さ



56



あなたの心と身体健康度は

72



今の心身状態から考えられるあなたの現在の健康度は良好と思われます。肉体的な疲れは、あまりないようです。疲労回復能力も良いと思われます。適度な運動と規則正しい生活習慣で現在の状態を維持しましょう。