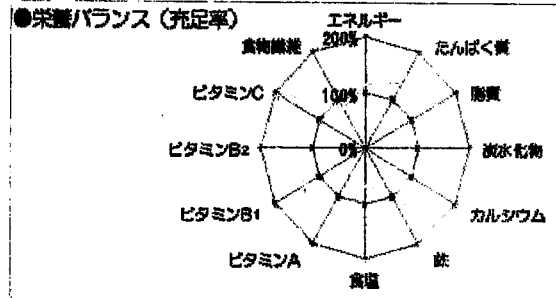


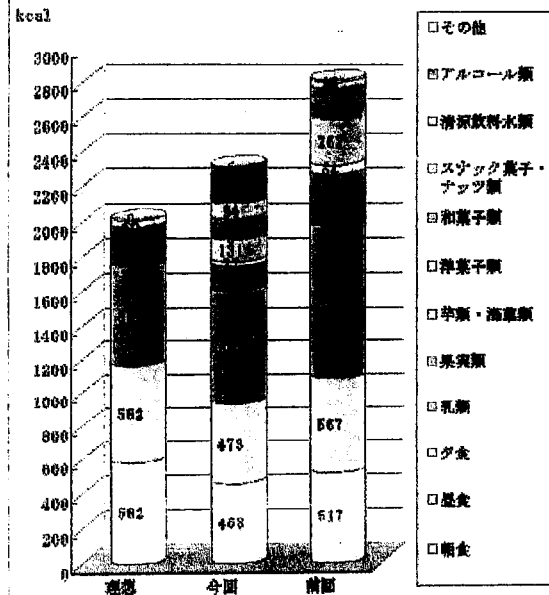
# 食事バランス

食事については 数値だけでなく、グラフ表示することにより 健康的な食生活とのズレを認識

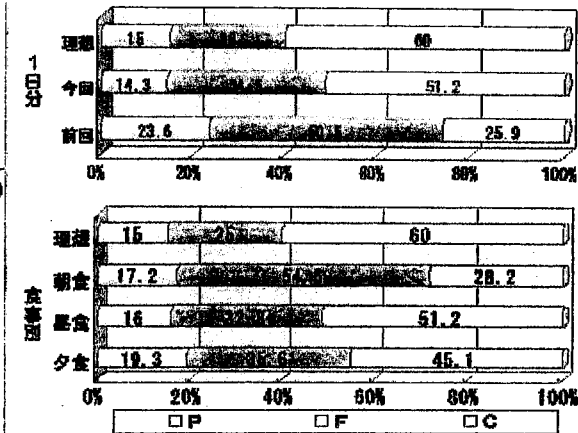
## (食物頻度調査)



●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。



●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。



### 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
洋菓子類	181	262	5.7	9.3
和菓子類	0	71	0.0	2.5
スナック菓子・ナッツ類	110	110	4.8	3.9
清涼飲料水類	94	41	4.1	1.6
アルコール類 *3	200	0	8.6	0.0
	190 ml	0 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

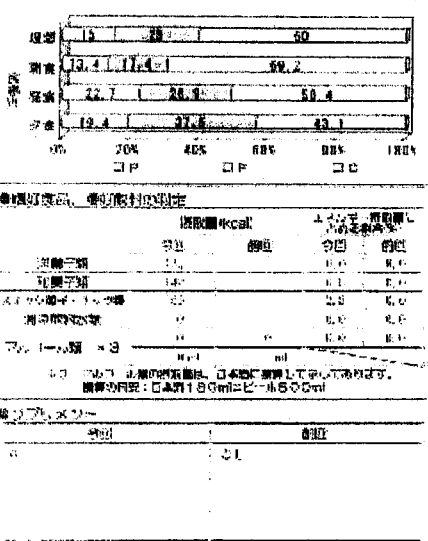
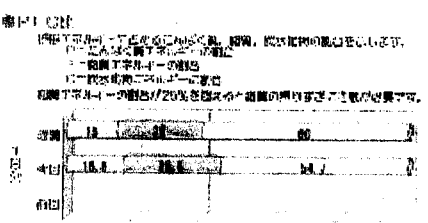
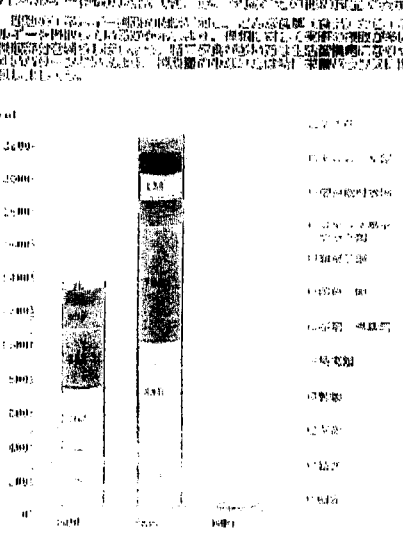
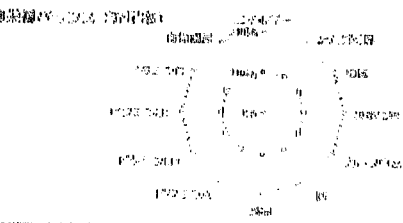
### サプリメント

今回	前回
なし	なし

### 食事バランスチェック結果表1

1月10日 1995

項目	単位	摂取量	必要量	不足量	超過量
エネルギー	kcal	2120	2100	20	20
たんぱく質	g	65	65	0	0
脂質	g	65	65	0	0
炭水化物	g	280	280	0	0
ビタミンA	μg	1000	1000	0	0
ビタミンB1	mg	1.5	1.5	0	0
ビタミンB2	mg	1.2	1.2	0	0
ビタミンB6	mg	1.0	1.0	0	0
ビタミンC	mg	100	100	0	0
カルシウム	mg	800	800	0	0
鉄	mg	10	10	0	0
亜鉛	mg	10	10	0	0
ナトリウム	mg	1000	1000	0	0
カリウム	mg	2000	2000	0	0



### 食事バランスチェック結果表2

1月10日 1995

食品群	主な摂取成分	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	カルシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	カリウム
1群	肉類	40g	80g	30g	400kcal	1000μg	1.5mg	1.2mg	1.0mg	100mg	800mg	10mg	10mg	1000mg	2000mg
2群	魚介類	40g	100g	100g	300kcal	1000μg	1.5mg	1.2mg	1.0mg	100mg	800mg	10mg	10mg	1000mg	2000mg
3群	豆類	100g	10g	100g	400kcal	1000μg	1.5mg	1.2mg	1.0mg	100mg	800mg	10mg	10mg	1000mg	2000mg
4群	卵類	100g	100g	100g	400kcal	1000μg	1.5mg	1.2mg	1.0mg	100mg	800mg	10mg	10mg	1000mg	2000mg
5群	野菜類	100g	10g	100g	100kcal	1000μg	1.5mg	1.2mg	1.0mg	100mg	800mg	10mg	10mg	1000mg	2000mg
6群	果物類	100g	10g	100g	100kcal	1000μg	1.5mg	1.2mg	1.0mg	100mg	800mg	10mg	10mg	1000mg	2000mg
7群	穀類	100g	10g	100g	400kcal	1000μg	1.5mg	1.2mg	1.0mg	100mg	800mg	10mg	10mg	1000mg	2000mg
8群	乳類	100g	10g	100g	400kcal	1000μg	1.5mg	1.2mg	1.0mg	100mg	800mg	10mg	10mg	1000mg	2000mg
9群	油脂類	10g	10g	10g	100kcal	1000μg	1.5mg	1.2mg	1.0mg	100mg	800mg	10mg	10mg	1000mg	2000mg

### 食品群別の摂取量

食品群	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー
1群	40g	80g	30g	400kcal
2群	40g	100g	100g	300kcal
3群	100g	10g	100g	400kcal
4群	100g	100g	100g	400kcal
5群	100g	10g	100g	100kcal
6群	100g	10g	100g	100kcal
7群	100g	10g	100g	400kcal
8群	100g	10g	100g	400kcal
9群	10g	10g	10g	100kcal

### 食事の注意

- エネルギー不足を避ける。
- 肉類、魚類を多く含む食品を積極的に摂取する。
- 脂質を多く含む食品を適量に摂取する。

### 栄養素別のアドバイス

たんぱく質: 肉類、魚類、豆類、卵類、乳類を積極的に摂取する。

脂質: 肉類、魚類、卵類、乳類、油脂類を積極的に摂取する。

炭水化物: 穀類、豆類、野菜類、果物類を積極的に摂取する。

ビタミンA: 肉類、魚類、卵類、乳類、野菜類、果物類を積極的に摂取する。

ビタミンB1: 肉類、魚類、豆類、穀類を積極的に摂取する。

ビタミンB2: 肉類、魚類、豆類、卵類、乳類、野菜類、果物類を積極的に摂取する。

ビタミンB6: 肉類、魚類、豆類、穀類を積極的に摂取する。

ビタミンC: 野菜類、果物類を積極的に摂取する。

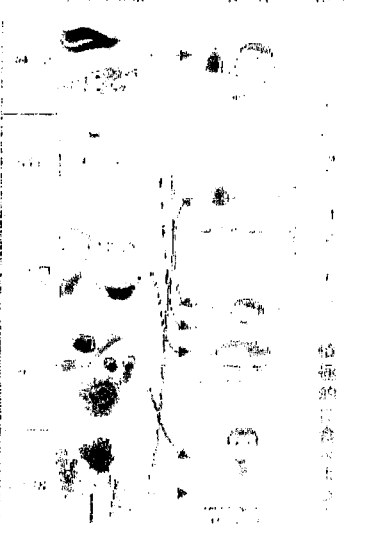
カルシウム: 乳類、野菜類、果物類を積極的に摂取する。

鉄: 肉類、魚類、豆類、卵類、乳類、野菜類、果物類を積極的に摂取する。

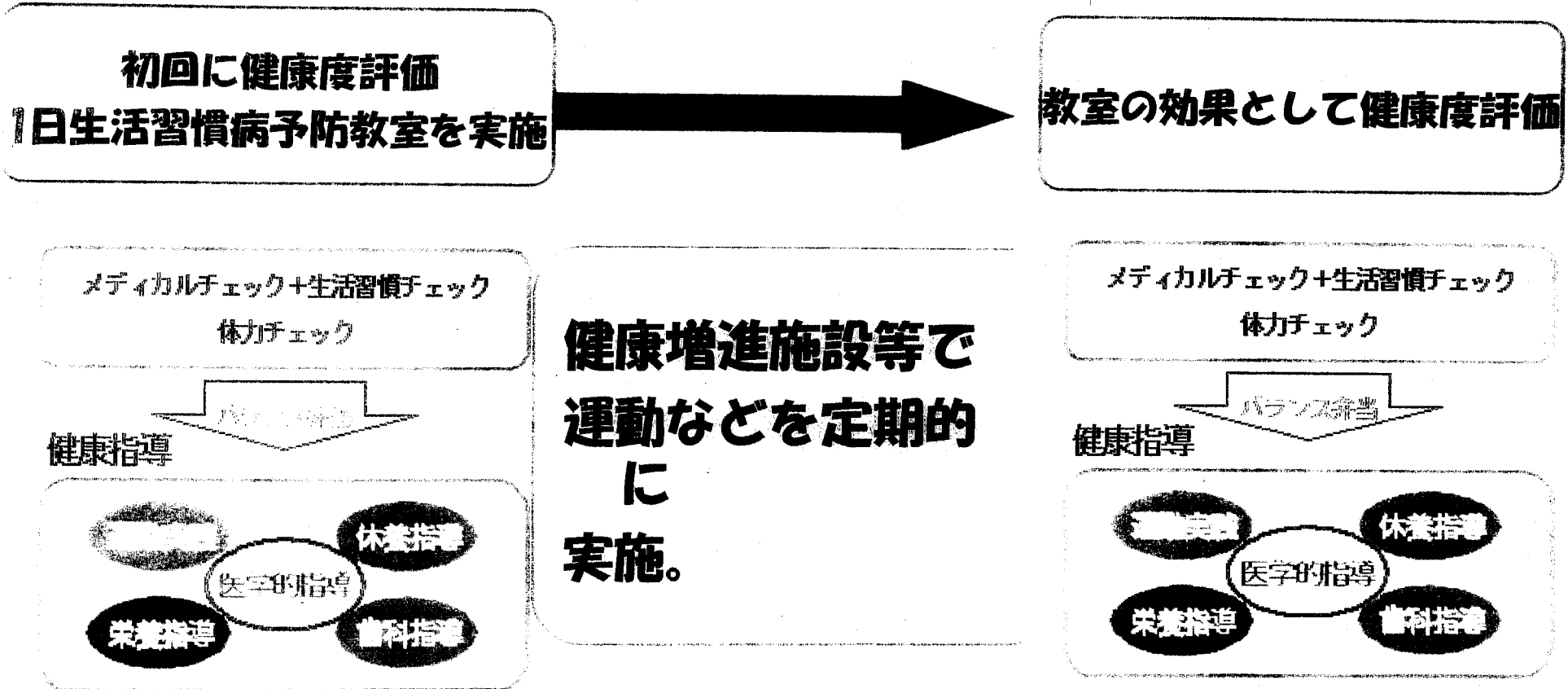
亜鉛: 肉類、魚類、豆類、卵類、乳類、野菜類、果物類を積極的に摂取する。

ナトリウム: 肉類、魚類、豆類、卵類、乳類、野菜類、果物類を積極的に摂取する。

カリウム: 肉類、魚類、豆類、卵類、乳類、野菜類、果物類を積極的に摂取する。



# フラガ活用のおすすめ案



# 健康度評価結果表

## Bコース

利用者番号： 001273972      受診日： 平成18年 4月12日

氏名：                      ケンコー      カロリ  
                                 検診      太郎                      様



ケンコー      カロリ

〒470-2101 知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1  
TEL (0562)82-0211 (代表)

総合結果表

利用者番号 001273972

7期すけのめ 加中  
氏名 横診 太郎

様 性別:男 年齢:34 歳

検査日 平成18年 4月12日

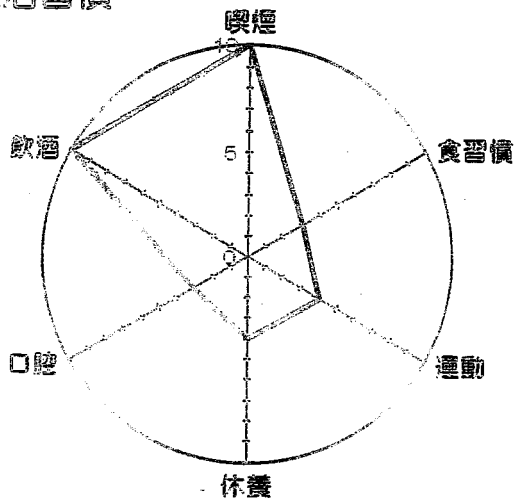
受診コース Bコース  
プログラム

前回検査日 平成18年 3月 4日

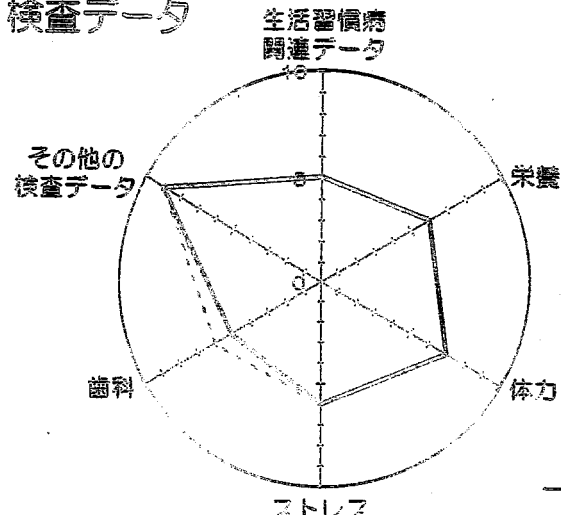
受付番号 3001

前回コース Bコース

生活習慣



検査データ



— 今回  
--- 前回

運動

＜現在の運動習慣＞  
運動習慣はありません。

＜アドバイス＞

※健康関連体力は、「全身持久力」「筋力」「柔軟性」の3項目です。各結果表にそれぞれの結果についてコメントを記していますので、ご参照ください。  
※今後は「運動おすすめメニュー」を参考にしながら、運動を実践してください。

医療

＜自覚症状＞  
なし しびれ 疲労感

＜治療中の病気＞  
なし

体重をコントロールしましょう。

生活習慣を改善し、定期的に医療機関を受診して下さい。  
高血圧 高脂血症 高尿酸血症

栄養

＜食習慣の注意点＞

- ・就寝前の食べ物の摂取を控えるか、すぐ就寝するのではなく10分以上軽く運動をするように心がける。
- ・食事を食べるスピードはゆっくりを心がける。
- ・1日3食を時間を決めて規則正しくとる。

＜食事の注意点＞

- ・食塩を多く含む食品（献立）を減らしましょう。
- ・脂質を多く含む食品（献立）を減らしましょう。
- ・食物繊維を多く含む食品（献立）をとりましょう。

栄養素 7点 食品 6点

休養

＜睡眠時間＞ あまりない  
＜自由になる時間＞ あまりない  
＜休養自己評価＞ 不足気味  
・十分な休養をとるには、まず休養の時間を確保することが大切です。  
・生活スタイルや時間の使い方を見直してみよう。  
・睡眠、⑩とりのとり方を工夫しましょう。

＜ストレスのタイプ＞ ⑨心の風邪タイプ

喫煙

特に問題ありません。

飲酒

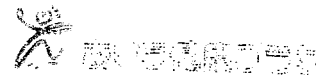
あなたの飲酒習慣は適正です。

歯科

ご自分の口腔状態を理解する良い機会になりましたね。むし歯や歯石があります。詳しくは歯科健診結果表をご覧ください。歯石除去や歯面清掃などで歯科医院を上手に活用ください。

無関心期 関心期 準備期 実行期 維持期

# 検査結果表 1



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

検査項目	2006. 03. 04	今回	基準値	判定
身長	173.5	173.5	cm	
体重	78.1	78.1	kg	
肥満度 (BMI)	25.9	25.9	18.5~24.9	肥満1度 (生活習慣改善)
体脂肪率 (BODPOD)			%	
体脂肪率 (インピーダンス)	22.8	22.8	~24.9	
体脂肪量	17.8	17.8	kg	
ウエスト周囲径		98.0	cm	
安静時血圧	148 / 94	135 / 99	mm/Hg	~139 / ~89
安静時心拍数	64	70	拍/分	高血圧 (生活習慣改善と定期的検査)
API				
動脈硬化指数				
努力性肺活量			ml	
比肺活量			%	
1秒率			%	
CO濃度			ppm	
AST (GOT)	20	20	IU/l	~35
ALT (GPT)	22	22	IU/l	~35
γ-GTP	30	30	IU/l	~55
アルカリフォスファターゼ			IU/l	異常なし
コリンエステラーゼ			IU/l	
総コレステロール	221	221	mg/dl	~219
LDLコレステロール	152.0	152.0	mg/dl	~140
HDLコレステロール	61.0	61.0	mg/dl	40~
トリグリセライド	213	213	mg/dl	~149
リポ蛋白-a			mg/dl	
空腹時血糖	101	101	mg/dl	60~109
HbA1c	4.8	4.8	%	~5.5
インスリン			μU/ml	異常なし
HOMA指数				
尿酸	7.9	7.9	mg/dl	~6.9
総蛋白	7.4	7.4	g/dl	6.5~8.0
アルブミン	4.7	4.7	g/dl	4.0~
A/G	1.7	1.7		1.2~
α1-グロブリン			%	異常なし
α2-グロブリン			%	
β-グロブリン			%	
γ-グロブリン			%	
クレアチニン	0.9	0.9	mg/dl	~1.1
尿蛋白	-	-		
尿糖	-	-		
潜血	-	-		異常なし
ウロビリノーゲン	±	±		
赤血球数	518	518	10 <sup>6</sup> /μl	400~570
ヘモグロビン	16.2	16.2	g/dl	13.0~17.0
ヘマトクリット	46.3	46.3	%	40.0~52.0
白血球数	6060	6060	/μl	3000~9099
血小板数	27.7	27.7	10 <sup>4</sup> /μl	13.0~50.0

検査項目	今回結果	前回結果
診察所見	実施せず	診察所見異常なし
心電図	異常なし (正常)	異常なし (正常)
聴診	異常なし (正常)	異常なし (正常)
胸部X線	正常洞調音	正常洞調音
運動負荷検査	J型ST低下 (正常)	J型ST低下 (正常)
運動負荷検査	異常なし	異常なし

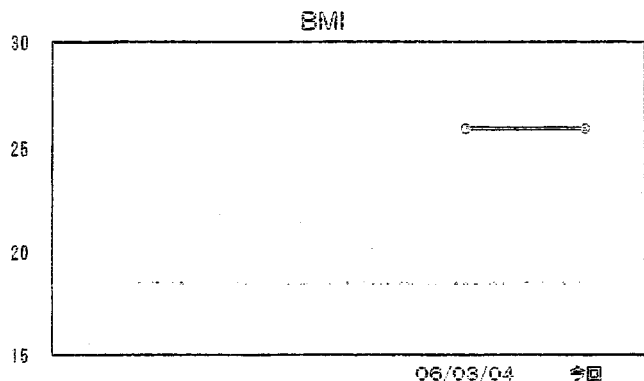
※今回結果の前についている 印は結果が標準域とはずれていることを示し、は要経過、は要精査、は要治療を意味します。\*アルカリフォスファターゼ測定変更のため、2004.4.1から基準値が変更された。

# 検査結果表 2

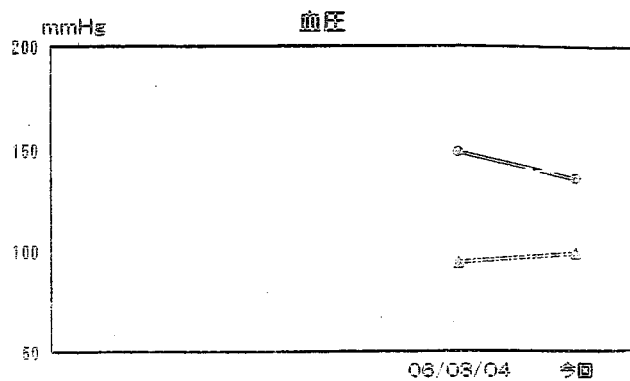


利用者番号 001273972 7期ナカノ知 氏名 検診 太郎 性別: 男 今年検査日 平成18年 4月12日 (B) 標準年齢: 34歳 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)

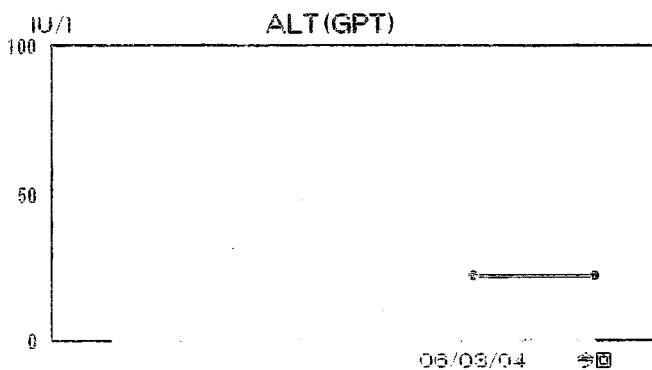
は、基準範囲です。データの推移に注意しましょう



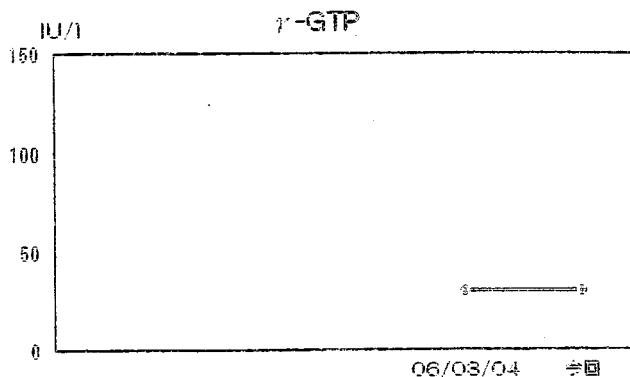
BMI = (体重kg) / (身長m)<sup>2</sup> の計算で得られる肥満の指数です。25以上を肥満、18.5未満をやせと判定します。



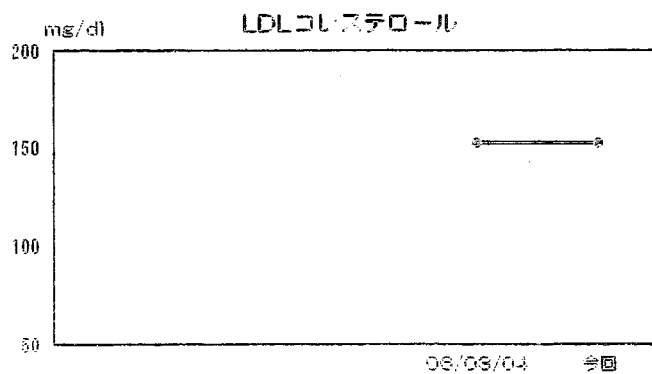
血圧が高いと、脳卒中、心筋梗塞の危険が高まります。収縮期血圧140mmHg以上、もしくは拡張期血圧90mmHg以上を高血圧と判定します。



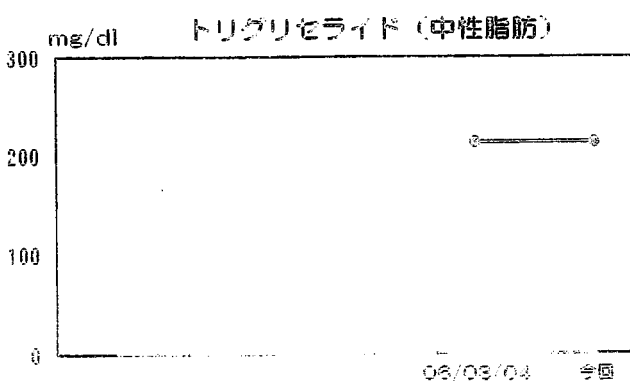
ALTは肝臓で産生される酵素です。高値の場合、肝臓に問題があります(脂肪肝、肝炎など)。



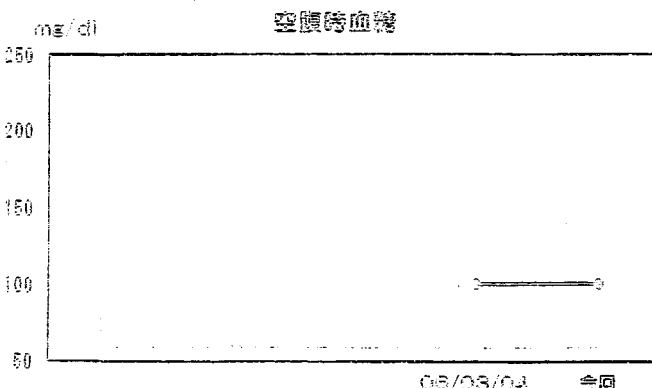
γ-GTPは肝臓で産生される酵素です。多くの場合、飲酒で増加します。



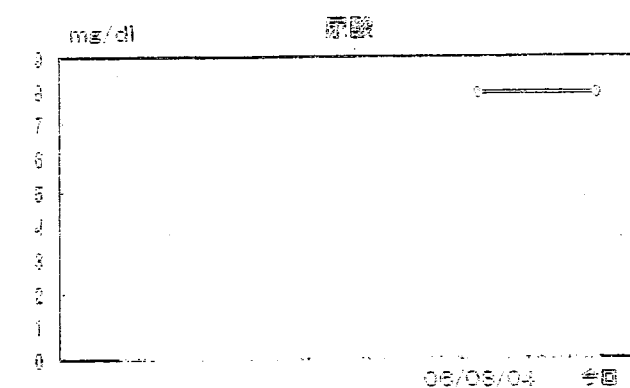
LDLコレステロールは悪玉コレステロールです。高値の場合、心筋梗塞の危険が高まります。140mg/dl以上を高LDLコレステロール血症と判定します。



トリグリセライドは血中脂質の一種で、カロリー摂取過剰もしくは運動不足で上昇します。150mg/dl以上を高トリグリセライド(中性脂肪)血症と判定します。



糖尿病とは血糖値が異常に高くなった状態です。125mg/dl以上の場合、糖尿病の可能性が疑われます。110-125mg/dlでは、軽い糖代謝異常が溜んでいる可能性があります。



尿酸値が高くなると、血液中に溶けきれず、関節腔内とその周囲が析出し、腫瘍炎(痛風発作)を引き起こします。7mg/dl以上を高尿酸血症と判定します。

# あなたの動脈硬化危険度は1



利用者  
番号 001273972

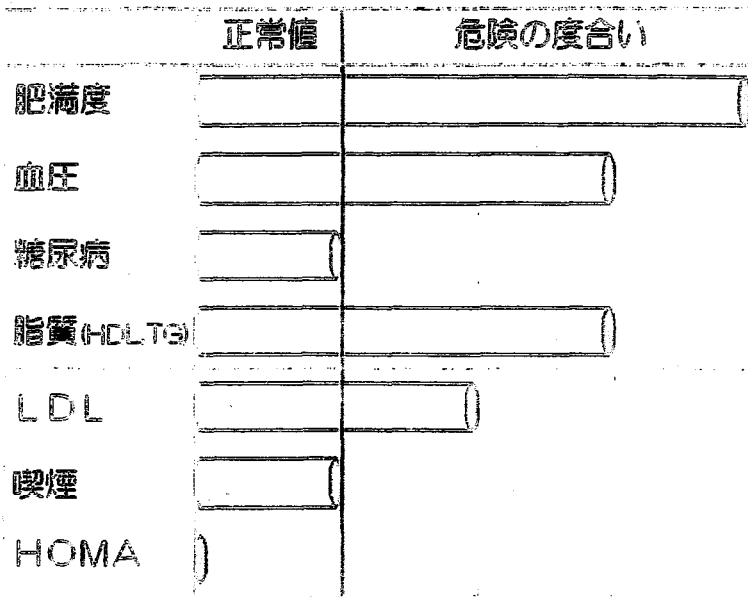
カガクケンカク  
氏名 横診 太郎

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 )

## あなたの動脈硬化に関する調査



### ウエスト周長の測り方

ウエストの測り方には注意点がありません。正しい測り方は、おへそまわりを測ることです。腰の一番細いところではないので、真をつけてください。立った状態で、軽く息を吐きながら測ってください。



おへそまわりの高さで測りましょう

HOMA：インスリンの働きの低下（抵抗性）を反映します。この数値が高いと、動脈硬化を起こしやすく、臓器への負担が大きくなります。

- ◎ 腹腔内脂肪蓄積 ウエスト周囲径 男性 85cm以上 女性 90cm以上

上記に加え以下のうち2項目以上かあてはまる。

- 血圧 収縮期血圧 130mmHg以上 かつ または 拡張期血圧 85mmHg以上
- 血糖値 空腹時血糖 110mg/dl以上
- 脂質 トリグリセライド 150mg/dl以上 かつ または HDL 40mg/dl未満

- \* ウェストは腰の一番細いところではなく、おへそその高さで計る。
- \* 女性はウエスト周囲径73cm以上で、内臓脂肪蓄積が始まっている可能性がある。
- \* 高血圧、糖尿病、高脂血症に対する薬物療法を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

該当する項目をチェックしてみましょう。

内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径

男性85cm以上  
女性90cm以上

高血圧、糖尿病、高脂血症

その他

高血圧症

糖尿病

高脂血症

その他

## 動 脈 硬 化



心筋梗塞

狭心症

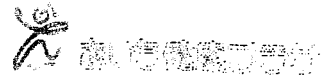


脳梗塞

閉塞性動脈硬化症(ASO)



# あなたの動脈硬化危険度は2



利用者番号 001273972

7月14日検査  
氏名 検診 太郎

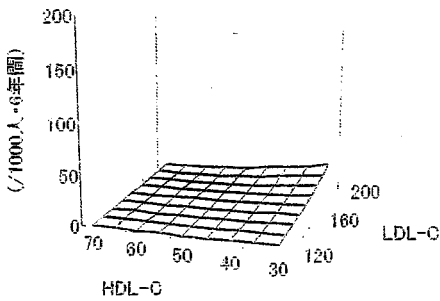
性別: 男 今回検査日 平成18年 4月12日 (B)  
様 年齢: 34歳 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)

メタボリックシンドロームの基準にはありませんが、動脈硬化に関係する指標としてLDL、喫煙があります。下記の3つのグラフは6年間に冠動脈疾患を発症する頻度を性別、年齢別、主要危険因子（糖尿病、高血圧、喫煙）の有無、LDL、HDLの値から示したものです。（J-LITチャートより）

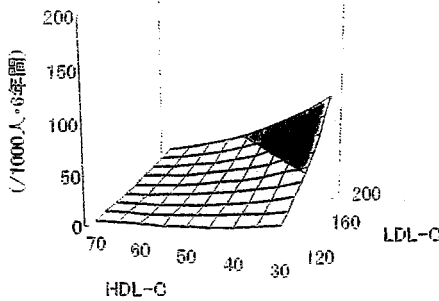
同じコレステロール値でも糖尿病、高血圧、喫煙などの危険因子が重なると、発症率が高くなります。

また、危険因子が重なる場合、高脂血症の程度が発症率に影響することを示しています。

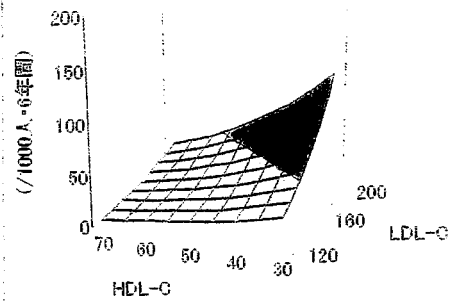
59歳以下男性、糖尿病(-)、高血圧(-)、喫煙(-)の冠動脈疾患発症数



59歳以下男性、糖尿病(+)、高血圧(+)、喫煙(-)の冠動脈疾患発症数



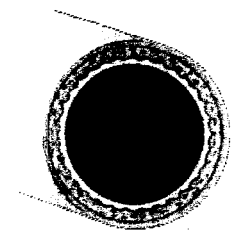
59歳以下男性、糖尿病(+)、高血圧(+)、喫煙(+)  
の冠動脈疾患発症数



(J-LITチャートより)

あなたはメタボリックシンドロームに該当し、生活習慣病が始まっています。メタボリックシンドロームでは、心血管疾患にかかる危険度が20-30倍に高まります。生活習慣を見直し体重をコントロールするとともに、定期的に検査を受けましょう。血液中のLDL-Cが高くなると動脈硬化の危険が増します。高脂肪食、肥満などが原因となります。

正常な血管



動脈硬化の  
進んだ血管

