

支 援 材 料 等

あいち健康の森健康科学総合センター

あいち健康フラザ 健康度評価システムのコンセプト

生活習慣改善意欲を高める
自分自身でやってみたくなる
自信が持てる



- 検査データのもつ意味がわかる
- 行動（生活習慣）と結果（健康状態）について、考えることができる
- 自分の改善すべきポイントがわかる

総合結果表

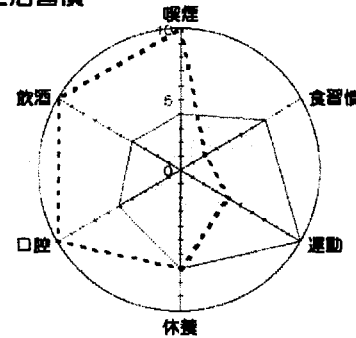
結果全体を要約した結果表。生活習慣、検査の結果を10点満点で点数化したグラフを表示。青く塗りつぶされている面積が大きいほど生活習慣や検査データがよいことを表す。

● 生活習慣の改善意識についてステージモデルを用いて表示。

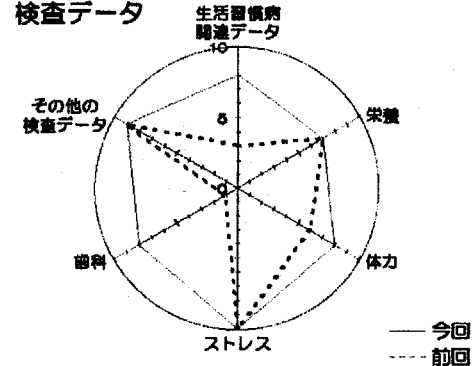
● 健康への意識や、生活習慣の改善意欲、状況、簡単なアドバイスを生活習慣や検査結果の点数に合わせて明示。

● 無理のない目標の設定が可能。

生活習慣



検査データ



運動

<現在の運動習慣> サイクリング 30分 3日/週



<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「運動おススメメニュー」を参考にしながら、運動を実践してください。

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。
・脂肪分の多い食事を控えましょう。



<食事の注意点>
・脂質を多く含む食品（飲立）を減らしましょう。
・砂糖類や、砂糖類を多く含む食品を減らしましょう。
・食物繊維を多く含む食品（飲立）をとりましょう。

栄養素 8点 食品 6点

休養

<睡眠時間> まあある
<自由になる時間> まあある
<休養自己評価> まあまあ
・これからも睡眠時間、ゆとりの時間は十分に持ちましょう。



<ストレスのタイプ> ①低ストレスタイプ



医療

<自覚症状> 動悸

<治療中の病気> ぜん息

体重をコントロールしましょう。やせぎみです。

喫煙

そろそろ禁煙しませんが、禁煙ホームページ <http://www.2u.bi-globe.ne.jp/~kin-en/index.html> も参考にしてください。



飲酒

飲み過ぎの傾向です。1日1合までとし、同時に週に最低2回は休肝日を作りましょう。



歯科

定期的に歯科健診を受けることはとても良い習慣です。これからは是非お続けください。視診ではむし歯はありませんでしたが、歯石が付いています。詳しくは歯科健診結果表をご覧ください。



医学的検査の結果

検査項目	2002.10.03	2002.12.20	今回	基準値	判定	
身長	159.7	159.2	160.2	cm		
体重	61	58.8	59.2	kg		
肥満度 (BMI)	23.9	23.2	23.1		18.5~24.9	
体脂肪率 (BODPOD)	30.5	26.7	26.9	%	~29.9	異常なし
体脂肪率 (インピーダンス)				%		
体脂肪量	18.5	15.6	16.9	kg		
ウエスト周径	90.5	88	86.0	cm		
安静時血圧	112/70	98/56	108/68	mm/Hg	~139/~89	
安静時心拍数	53	55	57	拍/分		正常血圧
API	0.82		0.93			
動脈硬化指数	18.2	8	10.0			
努力性肺活量	3070		2630	ml		
比肺活量	117.7		101.2	%	80~	異常なし
1秒率	81.1		84.0	%	70~	
CO濃度	3		3	ppm	~9	
AST (GOT)	24	22	21	IU/l	~35	
ALT (GPT)	17	14	12	IU/l	~35	異常なし
γ-GTP	19	12	18	IU/l	~55	
アルカリフォスファターゼ	119	113	121	IU/l	~299	
コリンエステラーゼ	1117	1201*	1121	IU/l	198~382	
総コレステロール	223	212	214	mg/dl	~219	
LDLコレステロール	152	128*	141.0	mg/dl	~140	高脂血症 (生活習慣改善と 定期的検査)
HDLコレステロール	67	77	69.0	mg/dl	40~	
トリグリセライド	97	97	87	mg/dl	~149	
リポ蛋白-a	0	0	0.0	mg/dl	~30	
空腹時血糖	89	96	88	mg/dl	60~109	
HbA1c	4.6	5.3	5.0	%	~5.5	異常なし
インスリン	4.25	3.76	3.26	μU/ml		
HOMA指数	0.93	0.89	0.71		~1.9	
尿酸	4.3	3.4	3.9	mg/dl	~6.9	異常なし
総蛋白	7.5	7.9	7.8	g/dl	6.5~8.0	
アルブミン	4.6	4.6	4.8	g/dl	4.0~	
A/G	1.5	1.3	1.6		1.2~	
α1-グロブリン	2.3	2.2	2.1	%	1.3~3.1	異常なし
α2-グロブリン	6.8	9	6.9	%	4.1~10.6	
β-グロブリン	11	10.6	10.6	%	7.6~13.1	
γ-グロブリン	19.2	20.1	18.7	%	11.4~21.5	
クレアチニン	0.7	0.6	0.6	mg/dl	~1.1	異常なし
尿蛋白	-	-	-			
尿糖	-	-	-			腎・泌尿器科疾患 (要観察)
潜血	-	*	±			
ウロビリノーゲン	±		±			
赤血球数	439	439	460	×10 ⁹ /μl	380~500	
ヘモグロビン	14	14	14.0	g/dl	11.5~16.0	
ヘマトクリット	40.6	40.6	41.8	%	33.0~45.0	異常なし
白血球数	4370	4370	4490	μl	3000~9099	
血小板数	21.8	21.8	20.6	×10 ⁹ /μl	13.0~50.0	

検査項目	今回結果	前回結果
診察	胆石症治療 慢性腎臓病ヘルニア治療中断 右膝関節水腫治療 喘息 (正常) 境界性心電図 (要観察) 正常視力 正常聴力 STT異常なし 運動負荷試験 異常なし (正常範囲)	診察異常なし (正常範囲)
安静心電図所見		正常両眼 (正常範囲)
安静心電図診断		STT異常なし (正常範囲)
異常心電図所見		運動負荷試験 (正常範囲)
安静心電図診断		
胸部X線所見		
骨密度診断		

※今回結果の前についている「印」は結果が基準値とは異なれていることを示し、「」は要観察、「*」は要精検、「**」は要医療を意味します。

● 過去2回分のデータとの比較が可能。

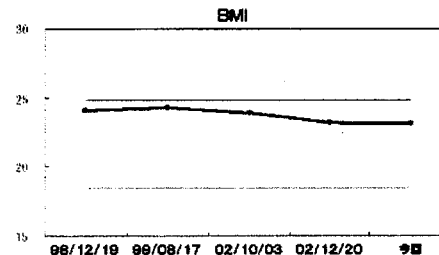
● 基準値内にはないデータは*をつけて表示。

● 判定のコメントは、「要観察」「要精検」「要医療」のみだけでなく、「生活習慣改善」「生活習慣改善と定期的検査」等、個人個人に合わせたコメントを作成した。

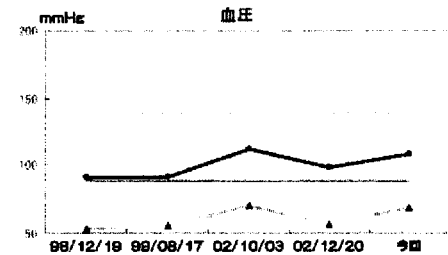
検査結果表

- 過去5回分のデータ表示が可能な検査結果の経過図を作成。
- 正常範囲内のデータであっても、データの推移を容易に把握できる。悪化しつつある項目や改善しつつある項目に注意が向くようにした。
- とくに体重の変動と関係の深い検査項目をとりあげた。

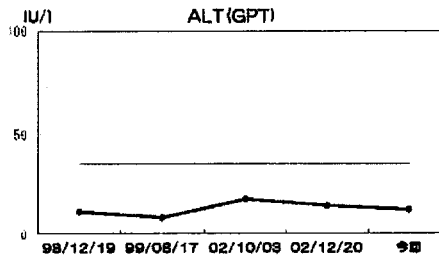
は、基準範囲です。データの推移に注意しましょう



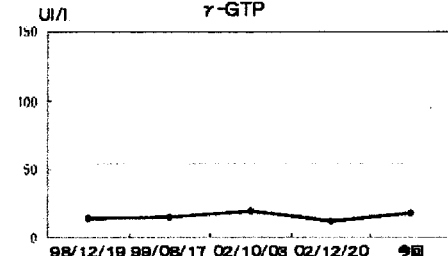
BMI = (体重kg) / (身長m)² の計算で得られる肥満の指標です。25以上を肥満、18.5未満をやせと判定します。



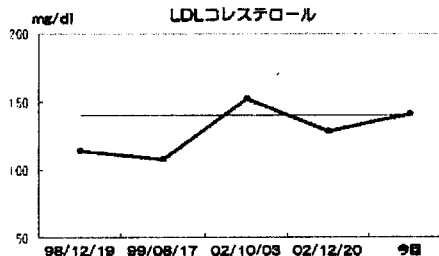
血圧が高いと、脳卒中、心筋梗塞の危険が高まります。収縮期血圧140mmHg以上、もしくは拡張期血圧90mmHg以上を高血圧と判定します。



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)。



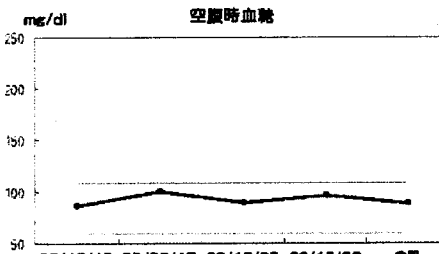
γ-GTPは肝臓で産生される酵素です。多くの場合、飲酒で増加します。



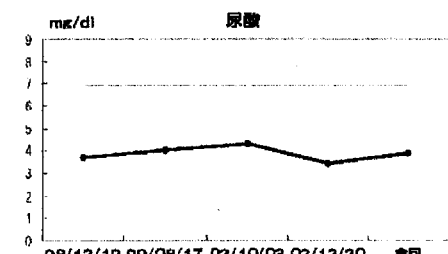
LDLコレステロールは悪玉コレステロールです。高値の場合、心筋梗塞の危険が高まります。140mg/dl以上を高LDLコレステロール血症と判定します。



トリグリセリ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リド (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。126mg/dl以上の場合、糖尿病の可能性が疑われます。110~125mg/dlでは、軽い糖代謝異常が起きて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、関節腔内にその結晶が析出し、関節炎(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。

動脈硬化危険度

あなたの動脈硬化に関する調査

	正常値	危険の度合い
肥満度		
血圧		
LDL		
HDL		
糖尿病 (HbA1c)		
喫煙		
HOMA		

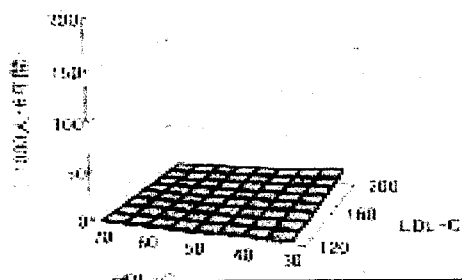
HOMA：インスリンの働きが低下（抵抗性）を反映します。この数値が高いと、動脈硬化を起こしやすく、臓器への負担が大きくなります。

- 検査値のもつ重要度をわかりやすくするため、メタボリックシンドロームに関係のある項目をピックアップして示した。

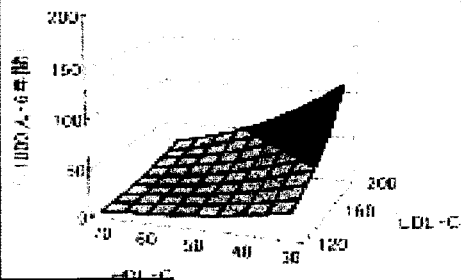
下記の3つのグラフは6年間に冠動脈疾患を発症する頻度を性別、年齢別、主要危険因子（糖尿病、高血圧、喫煙）の有無、LDL、HDLの値から示したものです（J-LITチャートより）。

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。

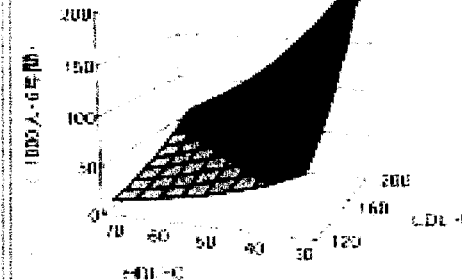
10歳以上女性 糖尿病、高血圧、喫煙の有無による冠動脈疾患発症率



10歳以上女性 糖尿病、高血圧、喫煙の有無による冠動脈疾患発症率



10歳以上女性 糖尿病、高血圧、喫煙の有無による冠動脈疾患発症率



(J-LITチャートより)


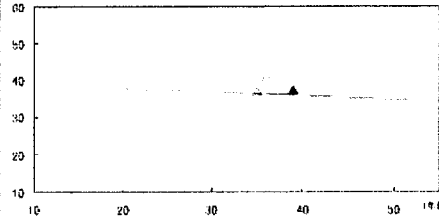

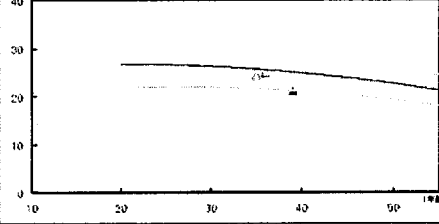
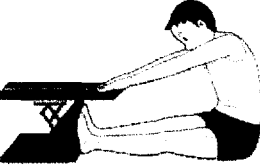
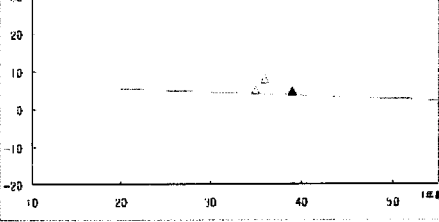
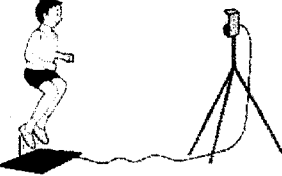
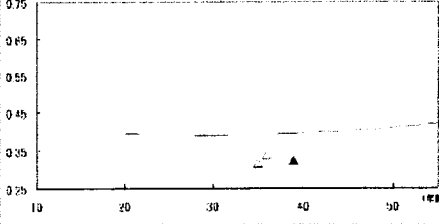
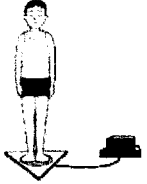
- 疫学データから、リスクの重なりと心血管疾患の関係を示した。

体力測定結果

体力指標についても経過を確認できるようにした。このことにより、運動の効果を視覚的に確認できる。

また、体力の優劣よりも自分のレベルを客観的に判断できるようにした。

体力にはさまざまな要素があることを示している。

体力要素	測定項目	今回結果 (前回結果)	あなたの記録(経過)
全身持久力	推定最大酸素摂取量(ml/kg/min) 	37.50 (40.9)	
筋力	脚伸展パワー(ワット/kg) 	21.3 (25)	
柔軟性	長座体前屈(cm) 	5 (8)	
敏捷性	全身反応時間(秒) 	0.324 (0.338)	
平衡性	閉眼時外周面積(cm) 	3.62 (3.75)	